

SÍNDROME FÉMORO-PATELAR / CONDROPATÍA ROTULIANA

Dolor en la rodilla debido al proceso inflamatorio y/o degenerativo (desgaste) del cartílago de la rótula. Se puede manifestar en forma de deformidad de la articulación, rigidez al movimiento y dolor, sobre todo después de un tiempo de reposo o por las mañanas, y dolor con dificultad para incorporarse desde un asiento/cama, caminar, subir y/o bajar escaleras... En gente adulta-joven, el motivo, normalmente, suele ser el sobreuso/sobrecarga.

Los factores que pueden influir en su aparición son: edad, sexo, el peso corporal, morfología, predisposición genética, uso...

Recomendaciones

- Evitar el reposo absoluto. Intentar mantener en lo posible el movimiento, siguiendo las recomendaciones.
- No realizar actividades, movimientos que provoquen dolor intenso.
- Evitar las escaleras y estar mucho tiempo parado de pie.
- Control del peso corporal, que, en muchas ocasiones, se relaciona con incremento del dolor.
- Intentar evitar coger-transportar pesos
- Si tiene dolor, aplicación de frío local, protegido con un paño/trapo para evitar quemaduras en la piel, durante 10-15 minutos. Si nota que le duele más, no lo aplique y pruebe con calor muy muy suave, también protegiendo la zona.
- Realizar tabla de ejercicio, sobre todo para reforzar la musculatura de las piernas, respetando el límite del dolor.

Programas de ejercicios de síndrome fémoro-patelar de SERMEF (Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física)

<http://www.sermef-ejercicios.org/webprescriptor/index.php?action=muestraSeleccionEjercicios&show=programa&cmd=addProg®ionid=8&programaid=51&patologiaid=&sustituircesta=1&lang=>