

# Enfermedad de Osgood-Schlatter

## Fútbol, rodillas y lesiones.

La enfermedad de Osgood-Schlatter es una condición de uso excesivo que se da en niños y adolescentes deportistas. Se caracteriza por inflamación y dolor alrededor de una placa de crecimiento, en el punto donde el tendón rotuliano (el tendón que endereza la rodilla) se une a la parte delantera de la tibia. Esto ocurre justo debajo de la rótula, en un área llamada tubérculo tibial. La tracción del tendón crea tensión en el área de la placa de crecimiento. En algunos deportistas, esto puede provocar inflamación, hinchazón local y, posteriormente, dolor al realizar actividades. Algunos deportistas pueden empezar a cojear. Estas molestias pueden durar varios meses.

### ¿Quiénes corren riesgo?

- Es más frecuente en varones de entre 10 y 15 años y en mujeres de entre 8 y 13 años.
- Deportistas que practican actividades como correr, saltar, subir escaleras, arrodillarse o ponerse en cuclillas.
  - Ejemplos: voleibol, fútbol americano, baloncesto, fútbol, atletismo, hockey, gimnasia, danza, etc.
- Deportistas con poca flexibilidad (músculos tensos) en las piernas durante la etapa de crecimiento rápido.

### ¿Cuáles son los síntomas?

- Dolor, sensibilidad o hinchazón en la inserción del tendón rotuliano sobre el tubérculo tibial (hueso de la tibia).
- Dolor durante la actividad y justo después de realizarla.
- Tensión muscular en los cuádriceps y los isquiotibiales (muslos) y en el gastrocnemio y el sóleo (pantorrillas).
- Dificultad para mantener la rodilla flexionada.

### ¿Cuáles son las opciones de tratamiento?

- Descansar de las actividades que agravan el dolor.
- Aplicar hielo en el área después de la actividad y cuando duela, durante 10-20 minutos, hasta una vez por hora.
- Estiramientos musculares para mejorar la flexibilidad
  - Los estiramientos deben realizarse tanto antes como después de la actividad,
  - Concéntrese en los estiramientos de los isquiotibiales (parte trasera del muslo), los cuádriceps (parte delantera del muslo) y los estiramientos del gastrocnemio y el sóleo (pantorrilla).

### ¿Cuándo pueden volver a la actividad los deportistas?

- Se trata de una condición autolimitada que se resuelve con el tiempo, con estiramientos musculares y con paciencia. Puede requerir entre 10 y 24 meses de un protocolo de tratamiento conservador. Una vez que la placa de crecimiento deja de crecer y se fusiona con el hueso subyacente, los síntomas suelen desaparecer.
- Los pacientes pueden continuar con su actividad si los síntomas son leves, aumentando su flexibilidad mediante estiramientos musculares y aplicando hielo después de la actividad.
- En caso de síntomas más severos, es necesario descansar de la actividad para aliviar el dolor.
- En los casos más graves, el reposo puede ir seguido de varios meses de modificación de la actividad.



# ¡Podemos ayudar!

Programe una cita con nuestros médicos especialistas en medicina deportiva para volver a la acción. Le ayudaremos con el tratamiento y la rehabilitación de la enfermedad de Osgood-Schlatter. También podemos crear un programa de fortalecimiento y estiramientos para realizar en casa, con el fin de proporcionar un mayor alivio a los jóvenes deportistas.

## Ubicaciones:

**Cook Children's Orthopedics Hurst**  
750 Mid Cities Blvd., #100  
Hurst, TX 76054

**Cook Children's Orthopedics and Sports  
Medicine Walsh Ranch**  
13340 Highland Hills Drive  
Fort Worth, TX 76008

**Cook Children's Orthopedics Mansfield**  
801 Matlock Rd.  
Mansfield, TX 76063



Para programar una cita o para obtener más información, llame al 682-885-4405.



Aceptamos la mayoría de los seguros médicos.



Para más información, visite: [cookchildrens.org/sports-medicine](https://www.cookchildrens.org/sports-medicine)

