

Lesión del ACL y su Rehabilitación

Condición: El ligamento cruzado anterior (LCA) es una estructura de tejido blando de la rodilla que conecta el hueso del muslo (fémur) con el hueso más grande en la parte inferior de la pierna (tibia) y previene la inestabilidad de la rodilla con actividades deportivas y ocupacionales.

Antecedentes: Las lesiones del LCA son frecuentes entre los deportistas. Cada año se producen alrededor de 250.000 lesiones del ligamento cruzado anterior. Ocurren cuando el atleta se detiene repentinamente, gira, hace movimientos de cambio de dirección o salta y aterriza torpemente.

Factores de riesgo: Las lesiones del LCA son 3 a 7 veces más comunes en mujeres que en hombres. Las diferencias en la anatomía, la fuerza muscular, el estado hormonal y el entorno de la competencia pueden afectar el riesgo de lesionar el ligamento cruzado anterior. Practicar deportes en césped artificial aumenta el riesgo de sufrir una lesión del ligamento cruzado anterior. Los deportes de alto riesgo de lesiones incluyen baloncesto, fútbol americano, fútbol y esquí.

Historial y síntomas: Los pacientes describen sentir un "pop" o que su rodilla está cediendo. El dolor y la hinchazón ocurren rápidamente. El atleta generalmente no puede continuar con la actividad. En las personas con lesiones repetidas del ligamento cruzado anterior, a menudo ocurre daño en otras estructuras de la rodilla que resulta en el desarrollo de artritis.

Examen físico: El paciente generalmente presenta una hinchazón significativa de la rodilla, movimiento limitado y una prueba de Lachman positiva en la que, con el paciente boca arriba, el médico sujeta el muslo e intenta mover la parte inferior de la pierna hacia adelante. Si la pierna se puede mover hacia adelante, significa que el LCA está lastimado.

Proceso de diagnóstico: Se utilizan radiografías para buscar fracturas alrededor de la rodilla y resonancia magnética para evaluar lesiones en el ligamento cruzado anterior y otras estructuras dentro de la rodilla.

Manejo de rehabilitación: El manejo se enfoca en proteger la rodilla de más daño al limitar la actividad, usar aparatos ortopédicos y muletas en las primeras etapas del tratamiento y utilizar fisioterapia para recuperar el movimiento, la fuerza y la estabilidad. La cirugía puede ser necesaria después de la rehabilitación en individuos jóvenes activos y atletas competitivos.

Otros recursos para pacientes y familias: Los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatras), algunos con sub-especialidad en medicina deportiva, pueden evaluar al paciente lesionado y recomendar estrategias de tratamiento adecuadas, incluyendo rehabilitación, modificación de la actividad, aparatos ortopédicos o cirugía según la edad del paciente, el nivel de competencia y metas. El apoyo de familiares, amigos y de los profesionales de la salud mental puede ayudar al deportista a sobrellevar esta grave lesión y el estrés resultante de no poder participar en deportes.

Preguntas Frecuentes

¿Qué es la especialidad en Medicina Física y Rehabilitación?

La Medicina Física y Rehabilitación (MF&R), también conocida como Fisiatría, es una especialidad médica primaria que tiene como objetivo mejorar y restaurar la capacidad funcional, y mejorar la calidad de vida de las personas con lesiones, impedimentos físicos o discapacidades que afectan el cerebro, la médula espinal, los nervios, los huesos, articulaciones, ligamentos, músculos y tendones. Los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatras), evalúan y tratan todo el cuerpo, maximizan la independencia de los pacientes en su vida diaria y son expertos en el diseño de planes de tratamiento integrales y centrados en el paciente para capacitar a los pacientes logren sus metas. Al tener en cuenta todo el cuerpo, pueden identificar con precisión los problemas, disminuir el dolor, ayudar en la recuperación de lesiones devastadoras y maximizar los resultados y el rendimiento generales con opciones no quirúrgicas y peri-quirúrgicas. Para obtener más información, visite www.aapmr.org/aboutpmr.

¿Que hace a los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatras) únicos?

La formación de los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación se centra no solo en el tratamiento de afecciones médicas, sino también en mejorar el rendimiento y la calidad de vida del paciente en el contexto de esas afecciones médicas. Se enfocan no solo en una parte del cuerpo, sino en el desarrollo de un programa integral para volver a unir las piezas de la vida de una persona, médica, social, emocional y vocacionalmente, después de una lesión o enfermedad. Los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación realizan y tratan diagnósticos médicos, diseñan un plan de tratamiento y prescriben las terapias que realizan los fisioterapeutas u otros terapeutas aliados o que realizan los propios pacientes. Al proporcionar un plan de tratamiento adecuado, los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación ayudan a los pacientes a mantenerse lo más activos posible a cualquier edad. Su amplia experiencia médica les permite tratar afecciones incapacitantes a lo largo de la vida de una persona.

¿Como localizo un médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación cerca de mí?

Visite www.aapmr.org/findapmrphysician o comuníquese con su médico de cuidado primario para obtener una referido.