



https://printo.it/pediatric-rheumatology/ES_GL/intro

Síndromes de dor nas extremidades

Versión de 2016

8. Dor patelofemoral: dor de xeonllo

8.1 Que é?

A dor patelofemoral é a síndrome por sobreuso pediátrico máis frecuente . Este tipo de trastorno prodúcese porque os movementos repetitivos ou o exercicio intenso continuado poden lesionar determinadas partes do organismo, en especial as articulacións e tendóns. Estes trastornos son moito máis frecuentes en adultos (cóbado do tenista ou do golfista, síndrome do túnel carpiano, etc.) que nos nenos.

A dor patelofemoral fai referencia ao desenvolvemento de dor na parte anterior do xeonllo con actividades que sobrecargan a articulación patelofemoral (a articulación formada pola rótula do xeonllo e a parte inferior do óso da coxa ou fémur).

Cando a dor de xeonllo vén acompañada por cambios no tecido da superficie interna (cartilaxe) da rótula utilízase o termo «condromalacia da rótula» ou «condromalacia rotuliana».

Existen moitos sinónimos para a dor patelofemotal: síndrome patelofemoral, dor da cara anterior do xeonllo, condromalacia da rótula ou condromalacia rotuliana.

8.2 Como é de frecuente?

É moi pouco frecuente en nenos de ata 8 anos de idade, sendo progresivamente máis frecuente en adolescentes. A dor patelofemoral é máis frecuente nas nenas. Pode ser máis frecuente en nenos con trastornos angulares dos xeonllos como o genu valgo (xeonllos en X) ou genu varo (xeonllos en parénteses), do mesmo xeito que naqueles con

alteracións da rótula (inestable ou mal aliñada).

8.3 Cales son os síntomas máis habituais?

Os síntomas característicos son dor na cara anterior do xeonllo que empeora con actividades como correr, subir ou baixar escaleiras, poñerse de crequenas ou saltar. A dor tamén empeora tras manter unha posición sentada prolongada co xeonllo dobrado.

8.4 Como se diagnostica?

A dor patelofemoral nos nenos sans é un diagnóstico clínico (non é necesario realizar análise nin estudos de imaxe). A dor pode reproducirse ao comprimir a rótula ou impedindo que esta se mova cando se contrae o músculo da coxa (cuadríceps).

8.5 Como se trata?

Na maioría dos nenos sen enfermidades asociadas do tipo de trastornos angulares dos xeonllos ou inestabilidade rotuliana, a dor patelofemoral é un trastorno benigno que se resolve en por si. Se a dor interfere coa práctica de deportes ou coas actividades cotiás, pode axudar o iniciar un programa de fortalecemento dos cuadríceps. A aplicación de frío local pode aliviar a dor tras o exercicio.

8.6 Como afecta as actividades cotiás?

Os nenos deben levar unha vida normal. O seu nivel de actividade física debe axustarse aos síntomas para que non teñan dor. Os nenos moi activos poden utilizar unha xeonlleira con soporte rotuliano .