



[https://printo.it/pediatric-rheumatology/ES\\_GL/intro](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 .