



Dolor en las rodillas: enfermedad de Osgood-Schlatter



¿En qué consiste?

En la parte alta de la espinilla, es decir, en la cara anterior de la tibia, justo debajo de la rodilla, existe una zona llamada tuberosidad tibial. En los niños con una edad comprendida entre los 10 y los 15 años, esta zona es especialmente delicada, debido a que los huesos aún no han completado su desarrollo. Además, justo ahí, es donde acaba el tendón del músculo de la parte anterior del muslo, el cuádriceps, uno de los más potentes del cuerpo y que usamos para saltar, correr, subir escaleras, caminar * La tracción repetida del tendón sobre esta zona acaba inflamándola y haciéndola muy sensible y dolorosa.

¿Cómo se manifiesta?

Después de hacer ejercicio o bien durante el mismo, aparece dolor debajo de la rodilla, sobre todo si el ejercicio incluye saltos, carreras, gimnasia... A veces aparece incluso tras una actividad física moderada. Puede afectar a las dos rodillas o solo a una. Después de unos días o semanas podemos notar un pequeño bulto doloroso al tocar en esa zona.

¿Qué se puede hacer?

Para aliviar el dolor se recomienda reposo y utilizar los analgésicos habituales, como el paracetamol o el ibuprofeno. También es útil poner un poco de frío local.

¿Se puede seguir haciendo deporte?

En función de la intensidad del dolor será necesario o no el reposo deportivo.

Durante el ejercicio se pueden utilizar rodilleras especiales que mantienen esa zona protegida. También se puede consultar con algún profesional fisioterapeuta para aprender ejercicios de estiramiento específicos para esta dolencia o incluso vendajes especiales.

¿Hay que hacer alguna prueba?

Generalmente no es necesario si los síntomas son característicos. En casos dudosos, cuando el dolor es independiente de la actividad física, duele por la noche o aparece fiebre habrá que realizar una radiografía de la zona para descartar otros problemas.

¿Cuánto dura?

Conforme el niño avanza en su desarrollo y progresa el crecimiento, el hueso se va fortaleciendo y el dolor desaparece, poco a poco.

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/temas-salud/dolor-en-rodillas-enfermedad-osgood-schlatter>