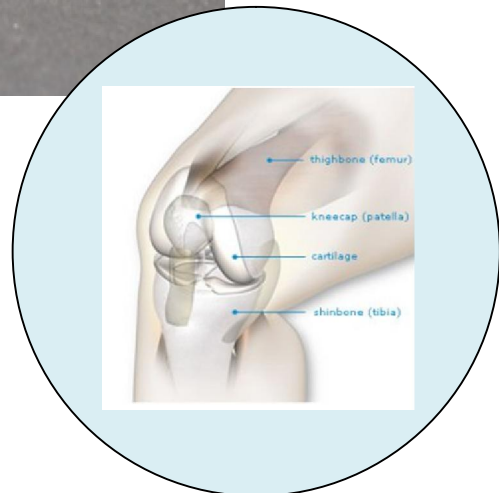


Artroscopia de Su Rodilla

Aprenda Sobre:

- ✓ Como funciona su rodilla
- ✓ Problemas relacionados con la rodilla
- ✓ Examinando su rodilla
- ✓ Cirugia Artroscopica
- ✓ Preparandose para el procedimiento
- ✓ Comensando su recuperacion
- ✓ Preguantas frecuentes
- ✓ Lo que debe hacer y lo que no

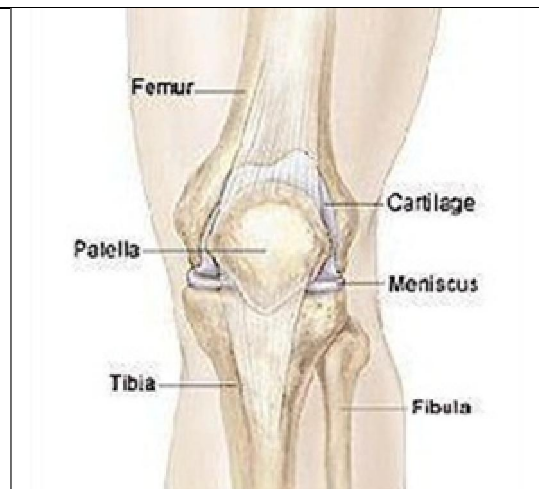


Como Funciona Su Rodilla

La articulacion de la rodilla es una de las mas complejas del cuerpo y la mas propensa a ser lastimada. Considerando la frecuencia en que es llamada a desempeñarse; no obstante, es verdaderamente durable.

Los Huesos

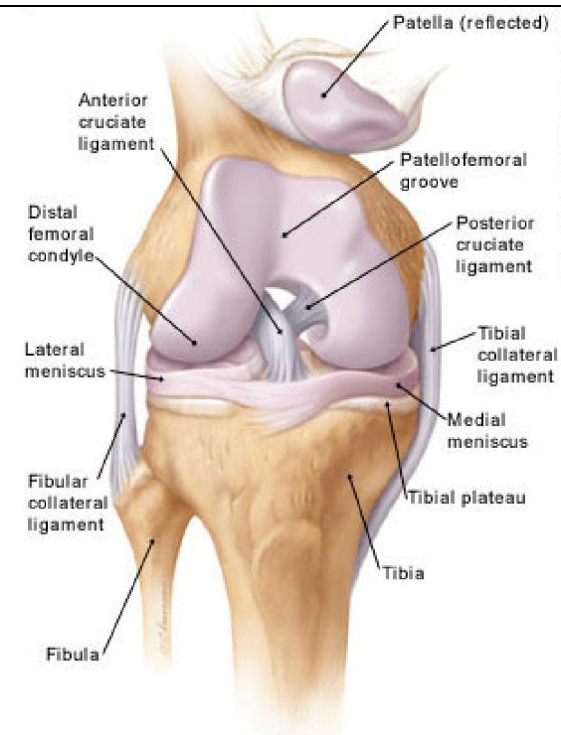
Los huesos de la rodilla dan fortaleza, estabilidad y flexibilidad en la rodilla. El **femur**, comunmente llamado el hueso del muslo es el mas grande en el muslo y se apega via ligamentos y la capsula de la rodilla con la **tibia**, comunmente referida como la espinilla. El **perone** corre paralelo con la **tibia**, entre la rodilla y el tobillo. La rotula, comunmente referida como la choquezuela de la rodilla, se encuentra sobre la articulacion de la rodilla ofreciendo proteccion mientras la rodilla se dobla, se estira y gira.



Vista frontal de la rodilla

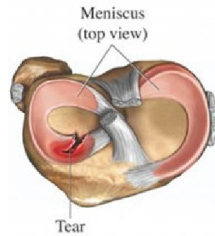
Tejido de Soporte

Mientras los huesos de la rodilla le dan soporte y establecen la rigida estructura de la articulacion, musculos como el **cuadriceps** al frente de la rodilla y el tendon de la corva atras de la rodilla asisten en el movimiento de la articulacion. **Los ligamentos** son igualmente vitales porque son bandas fuertes y tiesas, que no son particularmente flexibles y estabilizan la articulacion. La articulacion de la rodilla tambien incluye **cartilago menisco**, un tejido en forma de C que ayuda con la amortiguacion de la articulacion permitiendo que los huesos se deslicen facilmente uno al otro. Un pequeno saco de liquido conocido como bursa, lubrica el movimiento.



Vista Interior de la Rodilla

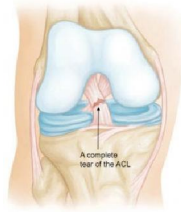
Problemas Relacionados Con La Rodilla



Rotura del cartilago menisco
A menudo causada por esguince o continua posición en cuclillas, una rotura de esta naturaleza puede causar inflamación y dolor.



Desgaste de cartilago articular
Resultado de envejecimiento y lesión, esta condición es caracterizada con dolor, rigidez en la articulación.



Rotura de ligamento
Causa usual de una caída, torcedura o al golpear la rodilla contra otro objeto, esta lesión puede causar dolor, inflamación y total inestabilidad de la rodilla.

Deterioración de la Rotula
Los rigores de la edad, uso excesivo o un golpe directo pueden crear este problema, con síntomas que incluyen dolor y un movimiento limitado de la articulación.

Examinando Su Rodilla

Una rodilla adolorida puede ser un problema relativamente menor y temporal o puede indicar una mayor lesión. Si el dolor es agudo o continuo, se debe consultar a un doctor.

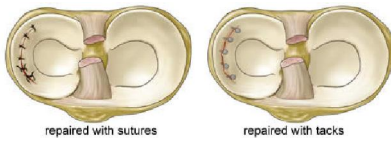
Su doctor va a solicitar un historial médico de la área afectada. Esto es seguido por una examinación física para localizar el área de dolor, el grado de inflamación y cualquier limitación funcional. Rayos X serán tomados para conocer más sobre la condición de los huesos y articulaciones.

Ocasionalmente, pruebas diagnósticas adicionales pueden ser requeridas. Si se sospechan daños a los tejidos blandos, su médico podría ordenar pruebas diagnósticas adicionales como una resonancia magnética (MRI) prueba que proporciona imágenes computarizadas del tejido, que los rayos X tradicionales no pueden captar. Exámenes de orina y sangre también pueden ser requeridos por su doctor.



Imagen de Resonancia Magnética

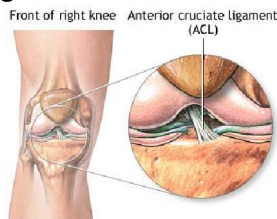
Cirugia de Menisco



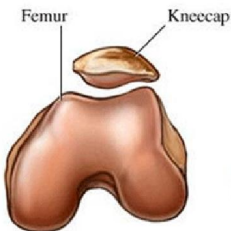
Cartilago Articular



Ligamento cruzado anterior



Tratamiento de Rotula



Reparacion de menisco implica remover el tejido danado o recortar y suturar, dependiendo de la localidad del dano.

El cartilago articular es frecuentemente reparado cepillando o removiendo escombros sueltos. Si el cartilago deteriorado ha expuesto el hueso inferior, una perforacion del hueso puede estimular el crecimiento del cartilago.

En caso de una rotura del LCA o otro ligamento de la rodilla, este procedimiento en general implica tomar una porcion del tendon de la rotula para reemplazar el tejido danado.

Tratamiento de rotula depende si la rotula ha sido danada por desgaste general o por un problema estructural. Procedimientos artroscopicos incluyen cepillado de la superficie debajo de la rotula o recortando las bandas de tejido para fines de reordenacion.

Entendiendo el procedimiento

La artroscopia es un procedimiento quirurgico comun en el que una articulacion es vista usando una pequena camara. La artroscopia da al doctor una vista clara de la parte interior de la rodilla. Esto ayuda a diagnosticar y tratar problemas de rodilla. La artroscopia es hecha a traves de pequenas incisiones. Durante el procedimiento, su cirujano ortopedico introduce el artroscopio (una pequena camara del tamano de un lapiz) dentro de la articulacion de la rodilla. El artroscopio manda una imagen a un monitor de television. En el monitor, su cirujano puede ver la estructura de la rodilla con gran detalle. Usualmente ofrecida como un procedimiento de paciente externo, la artroscopia causa menos traumas que las cirujias tradicionales que son mas invasivas hacia los musculos de la rodilla, ligamentos y tejidos.

Preparandose para el procedimiento

Su hospital o centro quirurgico le contactara con detalles especiales sobre su cita. Probablemente le pediran que llegue al hospital una hora o dos antes de la cirugia. No injiera alimentos ni liquidos despues de la media noche la noche antes de su cirugia.

Antes de que comienze la cirugia, recibira un anestésico general que lo dormira o un anestésico local que le dormira la rodilla. El anestesiólogo le ayudara en decidir cual sera el mejor metodo para usted.

Comenzando su recuperacion

La recuperacion de una artroscopia de rodilla es mucho mas rapida que de una cirugia de rodilla abierta tradicional. Sin embargo, es importante seguir las instrucciones de su cirujano ortopedico con detalle a su regreso a casa.

En el hospital despues de la operacion

Despues de su procedimiento ortopedico, su rodilla estara bendada, elevada y mas probable con hielo para minimizar inflamacion. Es posible que en el hospital reciba medicamento para el dolor, al igual que una receta medica para ayudar a aliviar algun malestar posterior. La enfermera que ha estado monitoreando su presion y pulso arreglara su descargo una vez que este lucido y alerta. Antes de la cirugia, disponga de un amigo o familiar para que le lleven a casa despues de salir del hospital. Ropa comoda y suelta es recomendada durante los primeros dias de recuperacion.

Cuidado Casero

La mayoría de los pacientes necesitan muletas o otro tipo de asistencia despues de la cirugia artroscopica. Su cirujano dira cuando es seguro poner peso en su pierna y pie. Contacte a su cirujano si tiene alguna pregunta sobre la carga de peso. Durante los primeros dias despues de la cirugia, mantenga elevada su pierna lo mas posible. Aplique hielo como recomendado por su doctor para aliviar la inflamacion y dolor.

Una vez que pueda estar de pie comodo por 10 minutos o mas, puede usted banarse siempre y cuando mantenga seco su vendaje. Esto puede ser obtenido cubriendo su pierna con plastico y sellando el plastico con una banda elastica.

Ejercicio y Terapia

Ejercicio terapeutico jugara un papel importante en su recuperacion. Comienze un programa de fortalecimiento y rango de movimiento como sea requerido por su cirujano o fisioterapeuta. Su doctor le recetara cosas como no doblar su rodilla rigurosamente, levantar la pierna estirada, ejercicios de fortaleza y caminado limitado. Fisioterapia puede ayudar en grande su proceso de recuperacion.



Posibles problemas despues de una artroscopia de rodilla incluyen:

- Infeccion
- Coagulos de sangre
- Acumulacion de sangre en la rodilla.

Preguntas Frecuentes

Mi rodilla se recuperara completamente?

Una artroscopia de la rodilla puede ser usada para tratar una variedad de condiciones pero su recuperacion dependera del dano echo ha su rodilla. Pudo haber danado su rodilla de tal grado que impida una recuperacion completa.

Cuales son los riesgos de una cirugia artroscopica?

Aunque los riesgos de un artroscopia son menos que con otro tipo de cirugias, algunas posibilidades incluyen:

- Sangrado hacia el interior de la rodilla
- Danos al cartilago, menisco, o ligamentos de la rodilla
- Rigidez de la rodilla
- Problemas de rodilla recurrentes

Cuanto tiempo pasare en el hospital?

La mayoría de los procedimientos artroscopicos son realizados en centros de paciente externo. Una vez que el procedimiento haya terminado, usted sera trasladado a un cuarto de recuperacion y podria ir a casa en una hora o dos. Este seguro de contar con alguien que le pueda llevar a su casa.

Cuando puedo regresar a trabajar?

Si su empleo implica trabajo pesado, puede pasar mas tiempo antes de que pueda regresar a trabajar. Consulte con su cirujano sobre cuando puede regresar a trabajar.

Cuando puedo comenzar mis actividades deportivas normales?

Usted deberia regresar a sus actividades fisicas despues de 6 a 8 semanas, o en algunas ocasiones mucho antes. Actividades de mayor impacto deberian ser evitadas por mas tiempo. Debe consultar a su doctor antes de retornar a sus intensas actividaded fisicas.

Sugerencias

Tome en cuenta estas sugerencias durante su recuperacion despues de su artroscopia.

Lo que no debe hacer	Lo que si debe hacer
✓ Intentar ejercicios vigorosos que no estan incluidos en su programa de ejercicios ✓ Reanudar su manejo hasta no ser dado de alta por su doctor ✓ Mojar su vendaje ✓ Dejar colgar su pierna ✓ Pararse por tiempos prolongados	✓ Elevar su rodilla frecuentemente ✓ Poner hielo en su rodilla periodicamente ✓ Usar muletas, si es necesario. ✓ Siga su programa de recuperacion ✓ Reanudar sus actividades diarias con prudencia