

## Enfermedad de Osgood-Schlatter

### ¿Qué es la enfermedad de Osgood-Schlatter?

La enfermedad de Osgood-Schlatter es una inflamación del hueso, cartílago y/o tendón de la parte superior del hueso de la canilla (tibia), el lugar donde se adhiere el tendón de la rótula. Lo más frecuente es que solo afecte a una rodilla.

La enfermedad de Osgood-Schlatter suele afectar a adolescentes activos en torno al principio del estirón, el período de aproximadamente 2 años durante el cual crecen muy deprisa. Los estirones pueden empezar en cualquier momento entre los 8 y los 13 años en las niñas, y entre los 10 y los 15 en los niños. La enfermedad de Osgood-Schlatter antes era más frecuente en los niños que en las niñas pero, como cada vez hay más niñas que hacen deporte, esto está cambiando.

El riesgo de que un adolescente desarrolle la enfermedad de Osgood-Schlatter se incrementa con la práctica de deportes que implican correr, hacer giros y saltar, como el baloncesto, el fútbol americano, el voleibol, el fútbol, el tenis, el patinaje artístico y la gimnasia. No existe un acuerdo general entre médicos sobre cuál es el mecanismo que origina la lesión pero todos ellos coinciden en que participa el sobreuso (uso excesivo o repetitivo) y la sobrecarga.

Los niños son más vulnerables durante el estirón porque en esta fase sus huesos, músculos y tendones crecen muy deprisa y no siempre al mismo ritmo. Con el ejercicio, las diferencias en tamaño y fuerza entre los distintos grupos musculares ejercen una sobrecarga excesiva sobre la placa epifisaria de la parte superior de la canilla. (La placa epifisaria es una capa de cartílago próxima al extremo del hueso donde ocurre la mayor parte del crecimiento óseo. Es más débil y más vulnerable a las lesiones que el resto del hueso).

La mayoría de los padres llaman al pediatra cuando su hijo lleva varios meses quejándose de dolor de forma intermitente. El dolor puede ser de débil y sentido solo durante la actividad a intenso y constante.

Entre los síntomas de la enfermedad de Osgood-Schlatter, también se incluyen los siguientes:

- el dolor empeora con el ejercicio
- el dolor se alivia con el descanso
- hinchazón y/o sensibilidad a la presión y el tacto debajo la rodilla y sobre la parte superior de canilla
- cojera después de hacer ejercicio
- tensión en los músculos que hay alrededor de la rodilla (los isquiotibiales y el cuádriceps)

Síntomas que no son propios de la enfermedad de Osgood-Schlatter son el dolor en reposo, dolor en el muslo o un dolor muy fuerte que despierta al niño por la noche o que lo hace llorar. Si su hijo tiene cualquiera de estos síntomas, hable con su pediatra.

### ¿Cómo se trata?

La enfermedad de Osgood-Schlatter se suele resolver cuando los huesos del adolescente dejan de crecer, generalmente entre los 14 y los 18 años. Hasta entonces, solo es preciso tratar los síntomas. El descanso es fundamental para que se alivie el dolor. Los padres encuentran una cruel ironía el hecho de que los niños más activos sean los que más tienden a desarrollar la enfermedad de Osgood-Schlatter y también los menos proclives a dejar descansar el área afectada.

En los casos leves, los pediatras recomiendan a sus pacientes que limiten las actividades que les causan dolor. Podrán seguir practicando deporte siempre y cuando el dolor sea leve. Cuando los síntomas se exacerben, es posible que se deban tomar un breve descanso con respecto al deporte.

Cuando su hijo pueda volver al campo de juego, las plantillas absorbentes de impactos pueden reducir la sobrecarga en la rodilla. Aplicar calor húmedo durante 15 minutos antes de la actividad o hielo durante 20 minutos después de la actividad son pautas que permiten minimizar la hinchazón. Las almohadillas de gel que se utilizan en la lucha libre y las rodilleras que se utilizan en el baloncesto (disponibles en los buenos establecimientos de artículos deportivos) permiten proteger una canilla sensible de golpes y moretones. Es importante disponer de un buen programa de estiramientos, centrado principalmente en los isquiotibiales y los cuádriceps y practicado antes de la actividad. Es posible que el pediatra de su hijo también le recomiende analgésicos de venta sin receta médica, como el ibuprofeno, o antiinflamatorios de venta con receta médica.

Los casos más graves requieren más tiempo de descanso y suelen implicar detener por completo todos los deportes y actividades físicas. Los niños que sean muy activos pueden encontrar esta recomendación sumamente difícil de seguir, pero una rodilla gravemente afectada por la enfermedad de Osgood-Schlatter no se puede curar sin reposo. Algunos niños hasta acaban necesitando yesos o férulas para seguir las recomendaciones de sus pediatras. Después de pasar un tiempo prolongado sin hacer deporte, los niños deberán retomar la actividad física con mucho cuidado, generalmente teniendo que seguir un programa de fisioterapia donde aprenderán a estirarse y a practicar ejercicios de estiramiento.

Las consecuencias a largo plazo de la enfermedad de Osgood-Schlatter suelen ser muy poco importantes. A algunos niños les queda un bulto permanente pero indoloro debajo de la rodilla. En contadas ocasiones, algunos pacientes pueden desarrollar un crecimiento óseo doloroso debajo de la rótula que se debe extirpar quirúrgicamente. En torno al 60% de los adultos que padecieron la enfermedad de Osgood-Schlatter cuando eran niños experimentan cierto dolor al arrodillarse.