

Parameniscitis de rodilla en deportista de alto rendimiento. Reporte de caso
Knee parameniscus in high-performance athlete. Case reports

¹ Miguel Enrique Barroso Fontanals ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3291-7457>.

² Carlos Roberto Urgelles Oliva ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-7576-1427>.

³ Yunior Dariel Cisnero Rivero ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-0823-6905>.

¹ Universidad de Ciencias Médicas de Santiago de Cuba, Facultad de Medicina N°1. Santiago de Cuba, Cuba.

² Universidad de Ciencias Médicas de Santiago de Cuba, Facultad de Medicina N°2. Santiago de Cuba, Cuba.

³ Universidad de Ciencias Médicas de Granma, Facultad de Ciencias Médicas "Celia Sánchez Manduley". Granma, Cuba.

RESUMEN

Introducción: Entre las lesiones de rodilla más frecuentes se describe la parameniscitis o inflamación del paramenisco; esta es el área que rodea el menisco y puede presentarse aun sin estar dañada su estructura.

Presentación de Caso: Se reporta el caso de un paciente masculino de 20 años de edad, blanco, sin aparentes antecedentes patológicos personales ni familiares, que se desempeña como beisbolista en la posición de receptor. Acude al centro médico refiriendo que ha estado experimentando dolor e hinchazón en la rodilla izquierda durante las últimas 2 semanas, lo cual empeora con la actividad, especialmente al correr y saltar.

Conclusiones: La parameniscitis es una afección que puede afectar significativamente la calidad de vida y el rendimiento deportivo, por ello es importante educar a los deportistas, entrenadores y profesionales de la salud en la implementación de medidas preventivas, en

el reconocimiento temprano de sus síntomas y la implementación de estrategias de rehabilitación efectivas.

Palabras Clave: articulación de la rodilla; lesiones de la rodilla; menisco; rodilla

ABSTRACT

Introduction: Among the most common knee injuries, parameniscitis, or inflammation of the parameniscus, is described. This is the area that surrounds the meniscus and can occur even without damage to its structure.

Case Reports: The case of a 20-year-old male patient, Caucasian, with no apparent personal or family medical history, who plays as a baseball catcher, is reported. He comes to the medical center complaining of experiencing pain and swelling in his left knee for the past 2 weeks, which worsens with activity, especially when running and jumping.

Conclusions: Parameniscitis is a condition that can significantly affect the quality of life and athletic performance, so it is important to educate athletes, coaches, and healthcare professionals on the implementation of preventive measures, early recognition of its symptoms, and the implementation of effective rehabilitation strategies.

KEYWORDS: knee joint; knee injuries; meniscus; knee

INTRODUCCIÓN

La rodilla es la articulación que sostiene la mayor parte del cuerpo en bipedestación. Está compuesta por los huesos fémur, tibia y rótula. El fémur distalmente y la tibia proximalmente forman una compleja estructura conteniendo en su interior dos fibrocartílagos que sirven de amortiguamiento durante la marcha y movimientos llamados meniscos; mientras que la rótula interviene como una polea y sirve de inserción al tendón del cuádriceps y al tendón rotuliano contribuyendo a la trasmisión de la fuerza generada cuando se contrae los cuádriceps. La rodilla tiene como función la flexión, extensión y rotación de rodilla, esta estructura está sostenida por fuertes ligamentos que impiden que se luxé. ⁽¹⁾

Los problemas mecánicos de la rodilla pueden estar provocados por traumatismos, golpes o movimientos bruscos generando esguinces o torceduras. ⁽²⁾ Las lesiones y traumas provocados por la práctica deportiva han sido razón fundamental para la puesta en marcha

de diversas formas y medios de rehabilitación, teniendo en cuenta, como factores principales, el tiempo de aplicación y la reincorporación del atleta a su medio, sin riesgos ni secuelas. Por ello el uso de diferentes medios físicos, la combinación de estos con otras terapias y la incorporación de ejercicios, ya sean propios del deporte o auxiliares para la rehabilitación, es considerado una de las principales responsabilidades del terapeuta deportivo ya que, de su nivel de competencia depende el correcto restablecimiento del atleta lesionado. ⁽³⁾

Entre las lesiones de rodilla más frecuentes se describe la parameniscitis o inflamación del paramenisco; esta es el área que rodea el menisco y puede presentarse aun sin estar dañada su estructura. Las causas principales son movimientos bruscos combinados de flexión, rotación y extensión que fuerzan el menisco, repetidas compresiones y posiciones inadecuadas. ⁽⁴⁾

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se estima que alrededor de 4.5 millones de personas sufren lesiones de rodilla cada año, donde se incluyen las parameniscitis. En Las Américas, son una de las principales causas de discapacidad y pérdida de la calidad de vida, estimándose que alrededor del 20% de la población tiene alguna afección de esta índole. ⁽⁵⁾ En Cuba, según el Ministerio de Salud Pública, se estima que alrededor del 15% de la población cubana sufre de lesiones de rodillas, con un aumento en la incidencia en los últimos años, siendo muy baja su presencia en el ámbito deportivo. ⁽⁶⁾ Por esto los autores se trazaron como objetivo describir el caso de un paciente deportista al que se le fue diagnosticado parameniscitis de rodilla.

PRESENTACIÓN DE CASO

Se reporta el caso de un paciente masculino de 20 años de edad, blanco, sin aparentes antecedentes patológicos personales ni familiares, que se desempeña como beisbolista de alto rendimiento en la posición de receptor. Acude al centro médico refiriendo que ha estado experimentando dolor e hinchazón en la rodilla izquierda durante las últimas 2 semanas, lo cual empeora con la actividad, especialmente al correr y saltar. El paciente refiere no haber sufrido ningún tipo de traumatismo reciente en la rodilla.

Al examen físico se observan signos flogísticos de la inflamación como tumor y rubor en la región medial de la rodilla izquierda. La palpación revela sensibilidad y dolor a la presión sobre la línea articular medial, aunque la flexión y extensión de la rodilla son normales. Se

realizaron algunas pruebas para evaluar la estabilidad de la rodilla como la prueba del cajón anterior y la prueba de Lachman, ambas con resultados negativos.

Como examen complementario se procede a realizar una resonancia magnética la cual revela un engrosamiento y realce del tejido sinovial que recubre el menisco medial, además de un ligero derrame articular. Todo ello conllevó al diagnóstico de una parameniscitis de la rodilla, que probablemente se debió al estrés repetitivo de recibir lanzamientos y ponerse en cuclillas para atrapar pelotas.

Con el paciente se decidió aplicar tratamiento conservador para lo cual se recomendó descansar y evitar actividades que empeorasen el dolor, aplicar hielo en la rodilla durante 15 a 20 minutos varias veces al día, administrar antiinflamatorios no esteroideos (AINE), específicamente Diclofenaco dos veces al día para reducir la inflamación y el dolor, y realizar ejercicios de fisioterapia para fortalecer los músculos que rodean la rodilla y mejorar el rango de movimiento.

Para esto último fue remitido a la consulta de Medicina Física y Rehabilitación, donde se le habilitó un plan de tratamiento comprendido en tres fases: una primera fase encaminada a la reducción del dolor y la inflamación, la segunda se encaminó al fortalecimiento y la estabilización, y la tercera buscaba el retorno a la actividad. Estos se fueron realizando progresiva y gradualmente para evitar agravar la lesión. También, se le informó que debía comentar sobre cualquier dolor o molestia que experimentase durante los ejercicios.

En la primera etapa además de las indicaciones generales se desarrollaron ejercicios de rango de movimiento pasivo como la flexión y extensión de rodilla asistida por el fisioterapeuta, y la rotación medial y lateral de rodilla.

En la segunda fase predominaron ejercicios de fortalecimiento de cuádriceps e isquiotibiales (sentadillas de pared, flexiones de isquiotibiales), ejercicios de estabilización de la rodilla (sentadillas con una pierna, ejercicios de equilibrio) y ejercicios de cadena cinética cerrada (estocadas, peso muerto rumano).

Ya la última fase estuvo comprendida por ejercicios pliométricos (saltos, carreras con cambios de dirección) y fue haciendo progresión gradual a la actividad deportiva completa con entrenamiento específico para el deporte (atrapar pelotas en posición de cuclillas, ponerse en cuclillas para recibir lanzamientos).

Al cabo de unos meses el paciente mostró una mejoría significativa, refiriendo que ya no presentaba la sintomatología inicial e incorporándose nuevamente y de forma satisfactoria a los entrenamientos.

DISCUSIÓN

La paramensiscitis es una inflamación del tejido sinovial que recubre el menisco medial de la rodilla. Es una afección poco común que suele presentarse en deportistas, especialmente en aquellos que realizan movimientos repetitivos de torsión y flexión de la rodilla ⁽⁷⁾ como los beisbolistas receptores, que es el caso del paciente mostrado.

Robalino et al. ⁽¹⁾ obtuvo en su estudio que las lesiones de rodilla tuvieron una incidencia mayor en mujeres con 60.53%, en relación a los varones con 39.47%, y que las ocupaciones del 28.95% fueron de agricultores, y el 13.16% en albañiles, lo cual no se corresponde con nuestro caso, pero si se indica que la causa aparente es debido a posturas forzadas y movimientos repetitivos lo cual permitió establecer el plan fisioterapéutico, dato con el que si coincide el presente caso.

El pronóstico de la paramensiscitis es generalmente bueno. La mayoría de los pacientes responden bien al tratamiento conservador y pueden volver a sus actividades habituales en pocas semanas. Sin embargo, algunos pacientes pueden experimentar síntomas recurrentes o desarrollar daño en el menisco, lo que puede requerir tratamiento adicional, como en los casos graves, donde puede ser necesaria una intervención quirúrgica para extirpar el tejido sinovial inflamado. ^(6,8)

La rodilla es una articulación con 6 grados de libertad que posibilita realizar 3 movimientos combinados. Los dos más importantes son la flexo-extensión y las rotaciones interna y externa. Existe un tercer grado de libertad con la rodilla en flexión, responsable de los movimientos de abducción y aducción de la misma de 2-3° de amplitud. Debido a ello, la rodilla es la articulación lesionada con mayor frecuencia en corredores de todas las distancias. El papel de otros factores como el calzado, el estiramiento y la biomecánica no está claro. ⁽²⁾ En cualquier caso, un historial médico y un examen precisos son esenciales para el diagnóstico correcto o para la indicación de diagnóstico por imágenes y terapia. ⁽⁹⁾

La combinación de ejercicios con medios físicos es una metodología actual, porque antiguamente las lesiones solo se trataban solo con medios físicos, por ejemplo, magneto y láser; y los atletas regresaban semanas o meses después refiriendo sentir molestias

nuevamente. ⁽¹⁰⁾ En un estudio realizado por Blanco González ⁽⁴⁾, se plantea que las lesiones de los meniscos de tipo traumática, son frecuentes en pacientes jóvenes debido al mecanismo de torsión de la extremidad, muy especial en aquellos que realizan algún tipo de actividad física.

En el mismo ⁽⁴⁾, se confeccionó una batería de ejercicios cuyo efecto principal es el desarrollo de la fuerza y la resistencia en los miembros inferiores. Se seleccionaron ejercicios fortalecedores de la musculatura del miembro inferior, con énfasis en la musculatura flexo-extensora de la pierna, representada esencialmente por el cuádriceps femoral, y el grupo posterior del muslo, músculos isquio-tibiales y flexores de la pierna, sistema de ejercicios similar fue el empleado en el paciente presentado lo cual llevó a su total rehabilitación.

CONCLUSIONES

La parameniscitis es una afección que puede afectar significativamente la calidad de vida y el rendimiento deportivo, es por ello que es importante educar a los deportistas, entrenadores y profesionales de la salud en la implementación de medidas preventivas, en el reconocimiento temprano de sus síntomas y la implementación de estrategias de rehabilitación efectivas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Robalino G, Muyulema L, Pizarro Enriquez JC. Incidencia de lesiones de rodilla en pacientes que acuden al Centro de Salud tipo B Totoras. Enfermería Investiga, Investigación, Vinculación, Docencia y Gestión. [Internet]. 2019 [citado 13 de junio de 2024]; 4(3): 19 – 25. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.29033/enfi.v4i3.535>
2. Guerrero López P. Epidemiología de las lesiones de rodilla en corredores populares de fondo. [Tesis] Universidad Internacional de Andalucía. [Internet]. 2021 [citado 13 de junio de 2024]. Disponible en: <https://dspace.unia.es/handle/10334/5850>
3. Navarro Najarro DK, Gutiérrez Huamani Ó. Prevención de esguince y entrenamiento propioceptivo del tobillo en deportistas. Revista Digital: Actividad Física y Deporte [Internet]. 2021 [citado 13 de junio de 2024]; 7(2). Disponible en: <https://doi.org/10.31310/rdafd.v7.n2.2021.1939>
4. Blanco González Y, León Pérez S, Monteagudo Soler J. Parameniscitis de rodilla. Ejercicios para su rehabilitación. Revista Cubana de Medicina del Deporte y la Cultura

Física. [Internet]. 2022 [citado 13 de junio de 2024]; 17(2): e-551. Disponible en: <https://revmedep.sld.cu/index.php/medep/article/view/551>

5. Gómez Bermúdez SJ, Vanegas Isaza D, Herrera Almanza L, Roldán Tabares MD, Coronado Magalhaes G, Fernández Lopera JF, et al. La lesión vascular asociada a la luxación de rodilla. Acta Ortop Mex. [Internet]. 2021 [citado 13 de junio de 2024]; 35(2): 226 – 235. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.35366/101872>

6. Martínez Gonzáles PL, Chico Capotea A, Estévez del Tora M, Hidalgo Costa T. Las necesidades educativas (no cubiertas) en pacientes cubanos con artrosis de rodilla mediante el cuestionario SpENAT. Reumatol Clin. [Internet]. 2022 [citado 13 de junio de 2024]; 18: 603 – 607. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.reuma.2021.09.006>

7. Suárez Rodríguez A, Simonó Figueroa ME, Cuervo Pérez C. Lesiones más frecuentes en levantadores de pesas cubanos. Principales causas y medidas de prevención. OLIMPIA. Revista de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Granma. [Internet]. 2020 [citado 14 de junio de 2024]; 17: 220 – 229. Disponible en: <https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/download/1433/5099/9987>

8. Canales Zamora OA, Benítez Romero A, Mejía Rohenes LC, Mora Ríos FG, González Gijón OR, Cueva Del Castillo Mendoza JF. Lesiones multiligamentarias de rodilla asociadas a ruptura de tendón rotuliano. Acta Ortop Mex. [Internet]. 2020 [citado 14 de junio de 2024]; 34(6): 417 – 421. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.35366/99141>

9. Cabot JR. Cómo diagnosticar una lesión de menisco de la rodilla en la práctica médico – deportiva. Archivos de Medicina del Deporte. [Internet]. 2022 [citado 15 de junio de 2024]; 19(88): 151 – 157. Disponible en: https://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/Lesion_menisco.151.88.pdf

10. Castillo Díaz P, Cueto Sanz A. Lesiones deportivas más frecuentes en las atletas femeninas de taekwondo de Cuba. Revista Cubana de Medicina del Deporte y la Cultura Física. [Internet]. 2019 [citado 15 de junio de 2024]; 4(1). Disponible en: <https://revmedep.sld.cu/index.php/medep/article/view/338>

CONFLICTOS DE INTERESES: Los autores no declaran conflictos de intereses para la realización del presente artículo.

FUENTES DE FINANCIACIÓN: No se recibió financiación para la realización de la presente investigación.

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

MEBF: conceptualización, investigación, metodología, recursos, administración del proyecto, redacción del borrador original, redacción de revisión y edición.

CRUO: conceptualización, investigación, redacción del borrador original.

YDCR: conceptualización, investigación, redacción de revisión y edición.