



INSTRUCCIONES DE CUIDADO

KAISER PERMANENTE

Enfermedad de Osgood-Schlatter: Después de la consulta de su hijo - [Osgood-Schlatter Disease: After Your Child's Visit]

Instrucciones de cuidado de Kaiser Permanente

Con frecuencia, los niños mayores y los adolescentes desarrollan una afección conocida como enfermedad de Osgood-Schlatter. Causa dolor e hinchazón de la tibia justo debajo de la rótula (patela). Por lo general, este problema ocurre durante un estirón de crecimiento del niño, cuando los huesos de las piernas se alargan. Este problema puede afectar a una o ambas rodillas. El dolor podría aparecer y desaparecer.

La rodilla de su hijo debe sentirse mejor después de algo de descanso. El médico de su hijo puede recomendar el uso de hielo y analgésicos (medicamentos para el dolor) para aliviar la molestia. Tal vez su hijo o hija tenga que limitar los deportes y otras actividades que ejercen presión sobre la rodilla. Pero los estiramientos que mantienen los músculos de las piernas flexibles pueden ayudar a aliviar el dolor.

Esta afección puede volver mientras su hijo está en crecimiento, pero debe desaparecer cuando terminen los estirones de crecimiento de su hijo. Podría dejar en el hueso un bulto que no duele y que permanece después de que haya desaparecido la afección.

La atención de seguimiento es una parte clave del tratamiento y la seguridad de su hijo.

Asegúrese de hacer y acudir a todas las citas, y llame a su médico si su hijo está teniendo problemas. También es una buena idea saber los resultados de los exámenes de su hijo y mantener una lista de los medicamentos que toma.

¿Cómo puede cuidar de su hijo en el hogar?

- Coloque hielo o una compresa fría sobre la rodilla durante 10 a 20 minutos cada vez. Póngale un paño delgado entre el hielo y la piel del niño.

- Hágale elevar a su hijo la pierna adolorida sobre una almohada cuando le aplique hielo o en cualquier momento que se siente o acueste. Manténgala por encima del nivel del corazón de su hijo. Esto ayudará a reducir la hinchazón.
- Si el médico de su hijo aconseja que use un aparato ortopédico, siga las indicaciones para su uso. Vendar la rodilla podría ayudar a reducir o prevenir la hinchazón.
- Dele acetaminofén (Tylenol) o ibuprofeno (Advil, Motrin) para el dolor. Lea y siga todas las instrucciones de la etiqueta. No le dé dos o más analgésicos al mismo tiempo a menos que el médico se lo haya indicado. Muchos analgésicos contienen acetaminofén, es decir, Tylenol. El exceso de acetaminofén (Tylenol) puede ser dañino.
- Si su hijo necesita ayuda para moverse, puede usar un bastón o una muleta. Pueden ayudar a que las rodillas descansen.
- Siga las indicaciones del médico sobre cuánto peso puede poner su hijo en la rodilla.
- Para proteger las rodillas de su hijo durante los deportes u otras actividades de impacto, puede usar rodilleras o un soporte patelar.
- Los estiramientos sencillos antes de las actividades ayudarán a mantener las piernas de su hijo flexibles. Estos son dos que pueden ayudar.
 - Estiramiento de cuádriceps: Su hijo se acuesta de lado con la cabeza apoyada en una mano. Dobla la pierna de encima y se agarra el tobillo con la mano. Y luego, estira la pierna hacia atrás. Su hijo debe mantener el estiramiento de 15 a 30 segundos, por lo menos, y repetirlo de 2 a 4 veces. Después, su hijo debe cambiar de lado y estirar la otra pierna.
 - Estiramiento del tendón de la corva: Su hijo se sienta en el suelo con la pierna derecha extendida, la rodilla un poco doblada, y los dedos de los pies apuntando a la cabeza. Dobla la pierna izquierda de manera que el pie izquierdo quede al lado a la parte interna del muslo derecho. Se dobla desde las caderas y trata de alcanzar el tobillo derecho. Su hijo no debe intentar tocar la rodilla con la frente. Su hijo debe mantener el estiramiento de 15 a 30 segundos, por lo menos, y repetirlo de 2 a 4 veces. Su hijo debe cambiar de lado y estirar la otra pierna.
- Durante el estirón de crecimiento, sería conveniente que su hijo intentara hacer actividades que no pongan estrés sobre la rodilla, como nadar, caminar y montar en bicicleta.

¿Cuándo debe pedir ayuda?

Llame a su médico ahora mismo o busque atención médica inmediata si:

- Su hijo tiene más dolor o dolor intenso.
- Su hijo tiene enrojecimiento o hinchazón debajo de la rodilla.

Preste especial atención a los cambios en la salud de su hijo y asegúrese de comunicarse con su médico si:

- Su hijo no mejora como se esperaba.

¿Dónde puede encontrar más información en inglés?

Vaya a <http://www.kp.org>

Escriba A914 en la búsqueda para aprender más acerca de "**Enfermedad de Osgood-Schlatter: Después de la consulta de su hijo - [Osgood-Schlatter Disease: After Your Child's Visit]**".

© 2006-2010 Healthwise, Incorporated. Instrucciones de cuidado adaptadas por Kaiser Permanente. Estas instrucciones de cuidado son para usarlas con su profesional clínico registrado. Si usted tiene preguntas acerca de una condición médica o acerca de estas instrucciones de cuidado, siempre pregúntele a su profesional clínico registrado. Healthwise no acepta ninguna garantía ni responsabilidad por el uso de esta información.