



Apofisitis de la pelvis o cadera

¿QUÉ ES LA APOFISITIS DE LA PELVIS O CADERA?

Una apófisis es una placa de crecimiento que proporciona un punto para que un músculo se una. Las placas de crecimiento están formadas por células de cartílago, que son más blandas y vulnerables a las lesiones que el hueso maduro. Cuando el músculo unido a la apófisis está excesivamente rígido o sobrecargado, puede aumentar la tensión y el estrés en la apófisis, lo que provoca irritación e inflamación. Esta afección se llama apofisitis. Hay varias apófisis en la cadera y la pelvis que pueden verse afectadas. La apofisitis de pelvis o de cadera afecta con más frecuencia a adolescentes entre 14 y 18 años.

¿CÓMO OCURRE?

La apofisitis es una lesión debida al uso excesivo de los músculos que, generalmente ocurre después de realizar actividades repetitivas con los músculos que están unidos a la apófisis. Los adolescentes que tienen los músculos de la cadera y los muslos excesivamente rígidos son más propensos a experimentar apofisitis de la pelvis o cadera. Las apófisis más comúnmente afectadas son la espina ilíaca anterosuperior, la espina ilíaca anteroinferior y la cresta ilíaca. Los músculos que se unen a estas apófisis flexionan la cadera y rotan y giran la pelvis y el tronco. La apofisitis de la pelvis o cadera suele afectar a corredores, velocistas, bailarines, jugadores de fútbol y de hockey sobre hielo.

¿CUALES SON LOS SINTOMAS?

Es posible que sienta un dolor sordo en la ingle o en la parte delantera o lateral de la cadera que empeora con la actividad. Presentará sensibilidad en el área de la lesión y algunas veces algo de hinchazón. La apofisitis puede confundirse con una distensión muscular.

¿CÓMO SE DIAGNOSTICA?

El médico analizará los síntomas y le realizará un examen del área afectada. El médico podría ordenar una radiografía para verificar si se ha fracturado la apófisis.

¿CUÁL ES EL TRATAMIENTO?

Su médico le recomendará suspender las actividades que le provocan irritación hasta que el dolor y la sensibilidad desaparezcan. Debe aplicar hielo en el área adolorida durante 15 a 20 minutos cada 2 a 3 horas hasta que el dolor desaparezca. Una vez que pueda tolerar las actividades diarias sin experimentar dolor, puede comenzar a estirar y fortalecer suavemente los músculos que están conectados con la apófisis que se ha lastimado (los flexores de la cadera y los músculos abdominales). Una vez que mejore la flexibilidad y la fuerza, puede comenzar a realizar actividades deportivas específicas como trotar y, de manera gradual, seguir progresando hasta llegar a realizar su actividad completa.

¿CUÁNDO PUEDO VOLVER A PRACTICAR MI DEPORTE O ACTIVIDAD?

El objetivo es que pueda volver a practicar su deporte o actividad de la manera más rápida y segura posible. Si vuelve a hacer sus actividades demasiado pronto o hace deporte mientras todavía tiene dolor, la lesión podría empeorar. Esto podría ocasionar dolor crónico y tener dificultades para jugar deportes. Cada persona se recupera de las lesiones a un



EDUCACIÓN PARA EL PACIENTE Y LA FAMILIA

ritmo diferente. El momento en el que puede volver a practicar su deporte o actividad dependerá de qué tan pronto se recupere el área que se lesionada,

y no de los días o semanas que hayan pasado desde la lesión. En general, entre más tiempo haya tenido síntomas antes del inicio del tratamiento, más tiempo tardará en mejorar.

Podrá volver a practicar su deporte o actividad de manera segura cuando pueda realizar lo siguiente (debe comenzar desde el principio de la lista y seguir hasta el final):

- Tiene un rango completo de movimiento en la pierna lesionada en comparación con la pierna sana.
- Ha recuperado la fuerza normal en la pierna lesionada en comparación con la pierna sana.
- Puede trotar en línea recta sin experimentar dolor ni cojear.
- Puede correr en línea recta sin experimentar dolor ni cojear.
- Puede hacer «recortes» de 45 grados, primero a velocidad media y luego a toda velocidad.
- Puede hacer carreras en forma de ocho de 20 yardas.
- Puede hacer «recortes» de 90 grados.
- Puede hacer carreras en forma de ocho de 10 yardas.
- Puede saltar con ambas piernas sin dolor y puede saltar con la pierna lesionada sin dolor.

¿CÓMO SE PUEDE PREVENIR LA APOFISITIS DE PELVIS O CADERA?

- Antes de empezar a hacer cualquier actividad es necesario calentar adecuadamente. Realizar diez minutos de trote ligero, ciclismo o calistenia antes de empezar a entrenar aumentará la circulación en los músculos que están fríos, haciéndolos más flexibles para que ejerzan menos estrés y tensión en los puntos de unión (apófisis).
- Haga estiramientos en los grupos de músculos que están rígidos. El momento ideal para hacer los estiramientos es después del entrenamiento. Asegúrese de estirar todos los grupos de músculos principales. Mantenga cada estiramiento por 30 segundos. No haga los estiramientos meciéndose.
- No juegue deportes si experimenta dolor. El dolor es una señal de que existe una lesión, estrés o uso excesivo. Debe descansar para permitir que la parte lesionada sane. Si el dolor no desapareciera después de un par de días de descanso, consulte con su médico. Mientras más pronto sepa qué tipo de lesión tiene, más pronto podrá comenzar el tratamiento adecuado. El resultado será una recuperación más pronta y un regreso más rápido a la práctica de su deporte.

Los datos que se incluyen en este documento se proporcionan sólo con el fin de informar y no deben sustituir de ninguna manera la educación, capacitación ni el tratamiento del médico, las recomendaciones o el diagnóstico de un profesional del campo de la salud. Consulte siempre con un profesional de salud antes de tomar cualquier decisión con respecto a tratamientos médicos.