

«Para proteger el menisco haz fuerza... y equilibrio».

Las lesiones de esta zona son muy comunes y a veces se descubren cuando ya han curado

JULIA FERNÁNDEZ



En las tertulias deportivas se habla últimamente más de meniscos que de fútbol. Las 'culpa' la tiene Gavi, el joven jugador del Barcelona que va a estar sin tocar balón entre «cuatro o cinco meses» porque se ha lesionado «el interno». Y también Álvaro Benito, el cantante, porque ha revelado en un documental que tuvo que dejar el fútbol profesional –era una promesa del Real Madrid– cuando se lo extirparon por una lesión, «algo que ya no se hace».

Pero también se oye mucho la palabra en los gimnasios, en las salas de espera y en las tertulias 'postcole'. ¿Hay una 'epidemia'? «Es una lesión muy frecuente», confirma Jon Elorriaga, traumatólogo del Hospital San Juan de Dios de Santurtzi. Parte de la responsabilidad está en que «practicamos más deporte», pero que no cunda el pánico, no es que lo hagamos mal o nos pasemos, hay más lesiones por una mera «cuestión estadística», confirma. Ahora, eso no quita para que haya que tener cuidado.

El menisco es «una estructura que acompaña al fémur y la tibia en todos sus movimientos y es

muy sensible a giros bruscos y movimientos forzados», describe el galeno. «Es una almohadilla, un cojincito. Y tenemos dos en cada rodilla: el interno y el externo», aporta Dores Sánchez, médico rehabilitadora de la Sociedad de Rehabilitación y Medicina Física (Sermerf). Funcionan como un amortiguador: «Aguantan nuestro peso, nuestros movimientos, nos ayudan a agacharnos... Son muy importantes». Y, precisamente, como los usamos de continuo, sufren y se lesionan. «No es que la rodilla sea una articulación débil, es que está expuesta», aclara Volker Tarnow, preparador físico y readaptador de lesiones en el Centro VT Rehab Performance Health.

En los jóvenes, la causa principal de problemas en el menisco tiene que ver con lo que decíamos antes, el deporte y lo que conlleva: «Giros bruscos, flexiones con la pierna fija y rotaciones de la misma, saltos...». Pero se puede sufrir una lesión de menisco sin practicar ninguna disciplina de este tipo. Un giro al bajar de un coche, un tropiezo en la calle... incluso ponerse en cuclillas puede desencadenarla a cualquier edad. «En personas mayores de 50 años

hasta un 30% presenta algún grado de lesión meniscal, muchas veces sin síntomas. En el centro hemos atendido a pacientes que vienen porque se agacharon a atarse un zapato y notaron un chasquido», detalla Tarnow.

Lo normal es que el interesado se 'entere' de la lesión: «El dolor es muy típico. Y a veces también refieren pinchazos o chasquidos», precisa Elorriaga. Sin embargo, también hay quien descubre que la tiene o la ha tenido al hacerse alguna prueba para otro asunto. «En las radiografías no se ve, pero sí en las resonancias, y ahí descubres más de un caso que ha curado solo», precisa Sánchez.

– **Parece increíble.**
– Imagina que haces una frenada fuerte

con el coche y el neumático sufre, se fisura. Tú después puedes seguir conduciendo, al menos un tiempo, porque sigue habiendo neumático. Pues esto es igual.

No todo se opera

Ahora bien, no todo el mundo se lesiona aunque haga el mismo gesto. ¿La razón? Aparte de un «supuesto factor genético», influye negativamente «la falta de fuerza, de control de las cadenas musculares, de estabilidad o de movilidad de las articulaciones adya-

«Hasta un 30% de mayores de 50 años presentan algún grado de lesión meniscal»

COSAS DE LA EDAD

A la rodilla también le salen 'arrugas'

La edad también se nos nota en las rodillas. Y eso nos hace propensos a sufrir una «rotura degenerativa» del menisco, señala el traumatólogo Jon Elorriaga. Se trata de una lesión causada por el «proceso de desgaste de la articulación: los cartílagos se van adelgazando y los huesos acercando», prosigue el experto. Según vamos cumpliendo años, «perdemos agua a nivel general y también en las articulaciones, nos vamos secando», añade la doctora Dores Sánchez, de la Sermerf. «Es un proceso oxidativo general» que hace que recuperemos peor y también que en el menisco «pueden darse pequeñas fisuritas y desgaste».

centes...», enumera el readaptador. Variables sobre las que podemos influir: «Hay que hacer fuerza... y también equilibrio. Puedes ir al gimnasio, pero igualmente lo puedes hacer en casa, de forma autodidacta, con ejercicios de propiocepción, yendo descalzo, haciendo yoga o pilates... e incluso bailando», recomienda la médica de la Sermerf.

Si pese a todo no esquivamos la lesión –sea del tipo que sea, porque hay varias–, tocará curarla. La mayoría se resuelven con lo que los sanitarios llaman tratamiento conservador. «Dura tres meses. Al principio aplicamos hielo al paciente. Luego, le aconsejamos reposo relativo, podemos ha-

cerle un vendaje un par de semanas en algunos casos, también infiltraciones con antiinflamatorios si hay dolor... No todos los meniscos rotos hay que operarlos», explica el traumatólogo.

Y si hay que pasar por quirófano, en ningún caso nos los van a quitar, como a Álvaro Benito. Este manejo «se hacía hace muchísimos años, pero ahora no se contempla». Como mucho, se hace «una meniscectomía parcial, que es quitar la parte del menisco que está rota». O también una «sutura meniscal, que es la opción preferida en gente joven o deportista porque conserva la función del cartílago aunque la recuperación sea más larga», apoya Tarnow.