GUÍA RÓTULA

¿Te encontraron condromalacia?

Lo esencial para entender tu informe, en 1 minuto

LO QUE PUEDE MOSTRAR LA IMAGEN

Condromalacia rotuliana

Son **alteraciones del cartílago** detrás de la rótula. Se ven en la resonancia, pero **la imagen sola no explica el dolor**.

LO QUE SE DIAGNOSTICA CLÍNICAMENTE

Dolor patelofemoral

Es dolor **delante o alrededor de la rótula**, sobre todo al bajar escaleras. Se evalúa con tus síntomas y el examen.

Pueden ir juntos, pero no significan lo mismo.

Por eso evaluamos 4 cosas, no solo la imagen



SÍNTOMAS
Dónde, cuándo y cómo te duele.



ACTIVIDADES
Qué lo provoca o te limita, y a qué quieres volver.



FUNCIÓN
Cómo se mueve tu rodilla y qué fuerza y control tiene.



IMÁGENES
Qué hallazgos de la radiografía y la resonancia son relevantes.

¿Y el tratamiento?

En el dolor patelofemoral, **educación y ejercicios individualizados** suelen ser la base. Si hay una lesión específica del cartílago, se evalúa su tamaño, su lugar y tu caso. **La imagen sola no decide si hay que operar.**

CONSULTA PRONTO SI...

- La rodilla se **traba** y no la puedes estirar.
- La rótula **se sale** de lugar y no vuelve.
- Hay **hinchazón marcada** con calor o fiebre.
- Tienes dolor intenso en reposo o de noche.

¿Llevas tiempo con dolor o tienes dudas?

Solicita una evaluación en **drhectorhermosilla.cl/evaluacion**

Sigue en la hoja 2: cómo leer tu informe y qué preguntar

Información educativa: no es un diagnóstico ni reemplaza una evaluación médica.

Dr. Héctor Hermosilla
Cirugía de rodilla • Traumatología ortopédica
@dr.hectorhermosilla |

GUÍA RÓTULA

Cómo leer tu informe

Tres cosas que mirar cuando aparece la palabra condromalacia

1 LOCALIZACIÓN

¿Dónde está el cambio?

El informe suele decir si está en la **cara posterior de la rótula**, en el **surco del fémur** (tróclea) o en ambos. Importa porque la rótula toca zonas distintas según cuánto flexiones la rodilla.

2 PROFUNDIDAD

¿Cuánto cartílago está afectado?

A veces la llaman **"grado"** (de I a IV, o de 0 a 4 en otra escala). Describe **cómo se ve el cartílago**, no cuánto duele ni si hay que operar.



GRADO I
Blando o hinchado

GRADO II
Fisuras superficiales

GRADO III
Fisuras profundas

GRADO IV
Hueso a la vista

3 HALLAZGOS ASOCIADOS

¿Hay algo más en la rodilla?

Por ejemplo **líquido** (derrame), **edema del hueso** bajo el cartílago o una rótula **inclinada o desplazada hacia afuera**. Se interpretan junto con tus síntomas, y muchos son frecuentes y no siempre significan un daño importante.

Si tu informe usa otras palabras, no te preocupes: llévalo a la consulta y lo revisamos juntos.

Lleva a tu consulta

- ☐ Tu informe y, si puedes, las imágenes (CD o enlace).
- ☐ Dónde te duele y desde cuándo.
- ☐ Qué actividades te molestan y a qué quieres volver.
- ☐ Qué tratamientos ya probaste.

Preguntas para hacer

1. ¿Mi dolor se explica por lo que muestra la resonancia?
2. ¿Qué más hay que evaluar en mi caso?
3. ¿Con qué tratamiento partimos y cómo sabremos si funciona?

¿Revisamos tu caso?

Lleva tu informe y completa tu evaluación en **drhectorhermosilla.cl/evaluacion**

Información educativa: no es un diagnóstico ni reemplaza una evaluación médica.

Dr. Héctor Hermosilla
Cirugía de rodilla • Traumatología ortopédica