



UNIVERSIDAD DISTRITAL
FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS

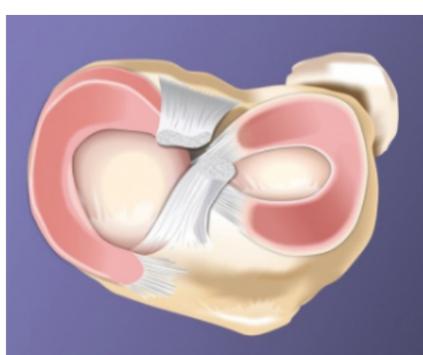
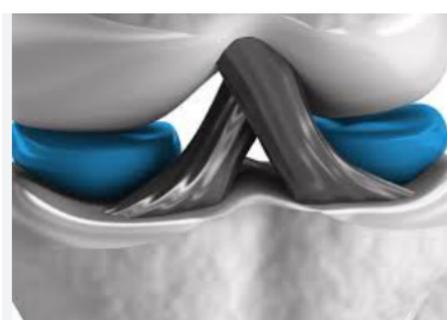
HABLEMOS UN POCO ACERCA DE LOS MENISCOS

Programa de Vigilancia Epidemiológica por Riesgo
Osteomuscular PVE-OM



Los meniscos son dos estructuras de cartílago ubicadas entre el fémur y la tibia en cada rodilla: el medial (interno) y el lateral (externo). Tienen forma de media luna y se adaptan a la forma irregular de la articulación.

Su función es amortiguar las cargas, distribuir el peso de manera uniforme, estabilizar la rodilla y facilitar el movimiento articular. También ayudan en la lubricación y nutrición del cartílago.



La zona externa del menisco (zona roja) tiene irrigación sanguínea, por lo que puede cicatrizar si se lesiona. La zona interna (zona blanca) es avascular, lo que limita su capacidad de reparación espontánea.

Las lesiones meniscales pueden ser agudas, como en un giro brusco de rodilla, o degenerativas, por desgaste con el tiempo. Pueden causar dolor, hinchazón, bloqueo o sensación de inestabilidad al caminar o agacharse.



El diagnóstico se basa en la exploración física y estudios como la resonancia magnética. El manejo puede ser conservador (reposo, ejercicios y terapia física) o quirúrgico, dependiendo de la zona y gravedad de la lesión.

Prevención desde Fisioterapia

El fortalecimiento de músculos estabilizadores como cuádriceps y glúteos, junto con una buena mecánica de movimiento, ergonomía laboral y deportiva, son clave para proteger los meniscos y prevenir lesiones.

