

## VENDAJE FUNCIONAL DE RODILLA PARA ATENCIÓN PRIMARIA

Suele aplicarse **de manera asimétrica** para lesiones (Esguince de grado I) de los ligamentos laterales externos e interno de la rodilla y de **forma bilateral** como ayuda paliativa y estabilizadora de la rodilla en lesiones que afecten estos ligamentos y alguna de las estructuras ligamentosas y cartilaginosas de la rodilla (Ligamentos cruzados anterior y posterior y meniscos).

Para obtener una mejor eficacia mecánica, hemos valorado realizar estos en las uniones tendino musculares o ligamento óseas de la rodilla, como describiremos posteriormente, lo que hace que sea un vendaje corto buscando limitar la hiperextensión de la rodilla principalmente y descargar, dependiendo de la localización, el varo o el valgo y la rotación contralateral que produce la lesión.

Es difícil que el vendaje "per se" asegure una estabilidad mecánica perfecta, pero se hace eficaz por sus capacidades exteroceptiva (tracción en el plano cutáneo), psicológica por la sensación de comodidad y recuerdo y propioceptiva por aumento del tono muscular

### Materiales utilizados:

*Venda adhesiva elástica (tipo tensoplast o lenoplast) de 7,5 ó 10 centímetros de anchura (dependiendo del tamaño de la rodilla)*

*Venda elástica tipo "selfix" o cohesiva de 10 centímetros*

### Técnica

Hemos de colocar la rodilla en una **posición neutra de 30°**.

En este vendaje deberemos dejar libres la rótula y el hueso poplíteo

Colocaremos las **tiras de anclaje**, con venda elástica extensible que se colocara en posición longitudinal al eje de la pierna (Se podría igualmente usar venda inextensible).

La tira de anclaje distal al inicio de la masa gemelar o en la zona de platillo tibial anterior y la tira de anclaje proximal a nivel de la unión del tendón del cuádriceps con el músculo.

Las tiras pueden ser circulares y quedar cerradas en su cara posterior, pero hemos de evitar que compriman el conjunto tendinoso del hueso poplíteo



A continuación, se colocará la **primera tira activa** que vaya de lado "sano" (Entendiendo por lado sano el lado no afectado o que queremos proteger) al lado "enfermo", cruzando la rodilla por encima de la rótula y dirigiéndose al área del ligamento lesionado, para cuando contacte con la tira de fijación distal dirigirse por la cara posterior de la rodilla hasta que vuelva a contactar con la misma tira de anclaje en lado "sano".

Es importante recordar que estos vendajes deben de apoyarse directamente y en el mismo sentido sobre las



vendas de anclaje y girar 90°. En la superior nos sirve la cara lateral de la rótula como referencia de giro hasta alcanzar la tira de fijación inferior donde vuelve a rotar 90° para dirigirse hacia la parte posterior de la rodilla y alcanzar el lado sano.

Para evitar las arrugas, una vez fijado en vendaje, se pueden realizar pequeños cortes para retirar el tejido sobrante.

La **segunda tira de activa** parte de la tira de anclaje del lado "enfermo". En este caso debido a la gran cantidad de material existente de fijación o apoyo puede colocarse de manera vertical, y rodeando el borde externo de la rótula y pasando por encima del área del ligamento lesionado cruza la rodilla hacia el lado "sano". Donde se dirige, tras girarlo 90° por la parte anterior hacia donde había acabado la tija activa previa, que nos sirve de referencia como punto final de la fijación

Estas tiras activas se pueden repetir varias veces dependiendo de factores como el dolor o tamaño de la rodilla, y siempre se fijan posteriormente con nuevas tiras de anclaje.



Posteriormente se fijan en la parte superior e inferior con unas **nuevas tiras de anclaje** para que no resbale el vendaje, lo que permitirá dar solidez y estabilidad al vendaje.

Como refuerzo externo, para evitar que se levante y se mueva, y mejora visual podemos recubrir el vendaje con venda tipo "selfix" o cohesiva.

Recordar cambiar o renovar el vendaje, tras comprobación clínica, a los 5 días, para lo cual se puede realizar sobre el vendaje ya colocado volviendo a repetir la cadencia de tira activa y fijaciones sobre estas con venda elástica.

