

# Osgood-Schlatter

## Què és?

És un creixement dolorós del sortint de l'os de la cama (tíbia), just per sota del genoll. És una de les causes més comuns de mal de genolls dels nens i adolescents quan estan creixent de pressa i fan esport. Sobretot en esports on s'hagi de córrer i saltar.

## Per què es produeix?

Probablement es deu a un excés de tensió dels músculs de la cara anterior de la cuixa (quàdriceps), que s'enganxen a la tíbia per sota del genoll.

## Quines molèsties dóna?

El nen es queixa de dolor en aquest punt. Pot variar des d'un dolor lleu fins a un dolor que li impedeixi fer qualsevol activitat esportiva. El dolor pot aparèixer i desaparèixer durant uns anys i, en general, marxa quan el nen deixa de créixer.

## Com es tracta?

Quan apareix el dolor s'ha d'aplicar gel en la zona després de practicar l'esport.



També pot anar bé ficar-se una cinta que envolti tota la cama a l'alçada del punt dolorós. Si amb això no marxa, aleshores

el nen haurà de descansar uns dies de l'activitat esportiva que li provoca el dolor. Si cal, el seu metge li receptarà algun calmant com l'aspirina o ibuprofè.

Després d'uns dies de descans (de vegades setmanes) i quan el dolor ha marxat o minvat molt es pot tornar l'activitat esportiva poc a poc.

Caldrà enfortir els músculs de la cama, fer sempre uns bons estiraments i evitar els entrenaments excessius.



## Com evoluciona?

A mesura que el seu fill es faci gran i deixi de créixer a estirades, les molèsties desapareixeran.

Amb el pas dels anys segurament el seu fill seguirà tenint més pronunciat el sortint de la tíbia per sota del genoll, però ja no li farà mal, i segurament mai més li donarà problemes.