

QUISTE DE BAKER

El Quiste de Baker o Quiste Poplíteo, es una acumulación de fluido sinovial, procedente de la cápsula articular. Este fluido lubrica la articulación de la rodilla a modo de bisagra. Su acumulación se produce al debilitarse la membrana sinovial que recubre la articulación, formando un quiste detrás de la rodilla, en el llamado hueco poplíteo (comúnmente la llamamos "corva"). Cuando la presión se acumula, el líquido protruye hacia la parte posterior de la rodilla y puede ocasionar dolor, inflamación, o incluso la imposibilidad de extender por completo la rodilla.

Ejercicios y recomendaciones para mejorar los síntomas y la evolución del quiste de Baker. Recomendamos: tratamiento de fisioterapia. Y un diagnóstico correcto de esta patología. EN algunos casos el tratamiento pasa a ser quirúrgico.

1) Metodo POLICE.

P: Protection. Protección de la zona, un vendaje no compresivo que me dé información a mi rodilla que me evite la flexión máxima y así no comprimir el quiste.

OL: Optimal loading. Carga optima, en función del grado de lesión evitaremos carga alta como correr, saltar, escaleras...

I: Ice. Hielo o frio, nunca directo en la piel.

C: Compresion. En este caso NO lo comprimiremos sino todo lo contrario, la idea es drenar y darle espacio.

E: Elevation. Elevación del miembro afectado para favorecer el retorno venoso.

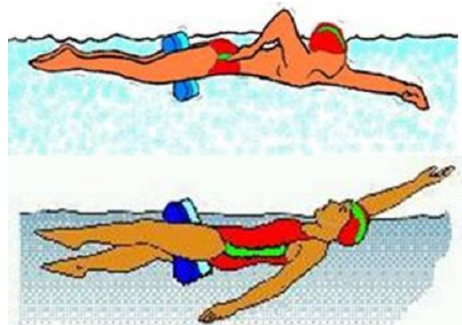
2) Trabajo aeróbico.

En piscina. Realizar largos en estilo crol y espaldas con pull entre las piernas. De esa manera no

habrá flexión de rodillas, estará trabajando la musculatura de forma isométrica y conseguirá el

objetivo prioritario de mejorar su resistencia y calidad cardiopulmonar. Empezará con series de

25 metros, alternando los dos estilos antes mencionados, para ir pasando progresivamente a series más largas y mayor volumen de metros en cada entreno.

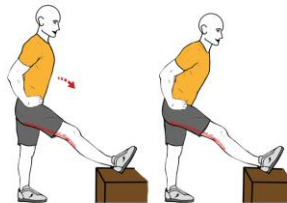


En seco también podemos trabajar andado sin carga, bicicleta, step o elíptica.



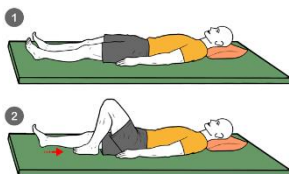
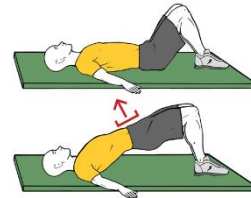
Y si el dolor lo permite caminar, correr o subir y bajar escaleras.

3)Estiramientos parte posterior piernas: (20 segundos cada estiramiento).



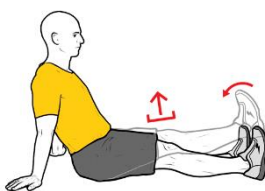
4)Ejercicios activos:

4.1. Puente de hombros y gluteos. Aguantar la postura 10 segundos y realizamos 6 repeticiones.



4.2. Flexión activa de rodilla. Aguantar la postura 10 segundos y realizamos 6 repeticiones.

4.3. Extensión de rodilla con apoyo de toalla. Aguantar la postura 10 segundos y realizamos 6 repeticiones.



4.4. Elevación de pierna en extensión. Aguantar la postura 10 segundos y realizamos 6 repeticiones.