



No es una pregunta trampa. ¿Cuántos **meniscos** conoces además de los de tu rodilla?

Poseemos menisco en otras tres partes de la anatomía humana. ¿Sabes cuales?

Vamos por partes. En cada **rodilla** tenemos dos: **menisco interno** y **menisco externo**. Es

el **menisco** que nos lleva de cabeza a todos: pacientes, médicos, fisioterapeutas,

entrenadores. Muy bien si ya conocías de la existencia de tus 4 **meniscos** en las rodillas!

¿Exactamente qué es el **menisco**?

Es una **estructura cartilaginosa** que mantiene su posición aunque la deformen fuerzas. Te has quedado igual, verdad?

Tócate la oreja, si, la oreja (pabellón auricular si somos puristas) dobla la parte superior de la oreja, comprueba que una vez has dejado de doblarla vuelve a la posición

original. Felicidades, eso es un **cartílago**!

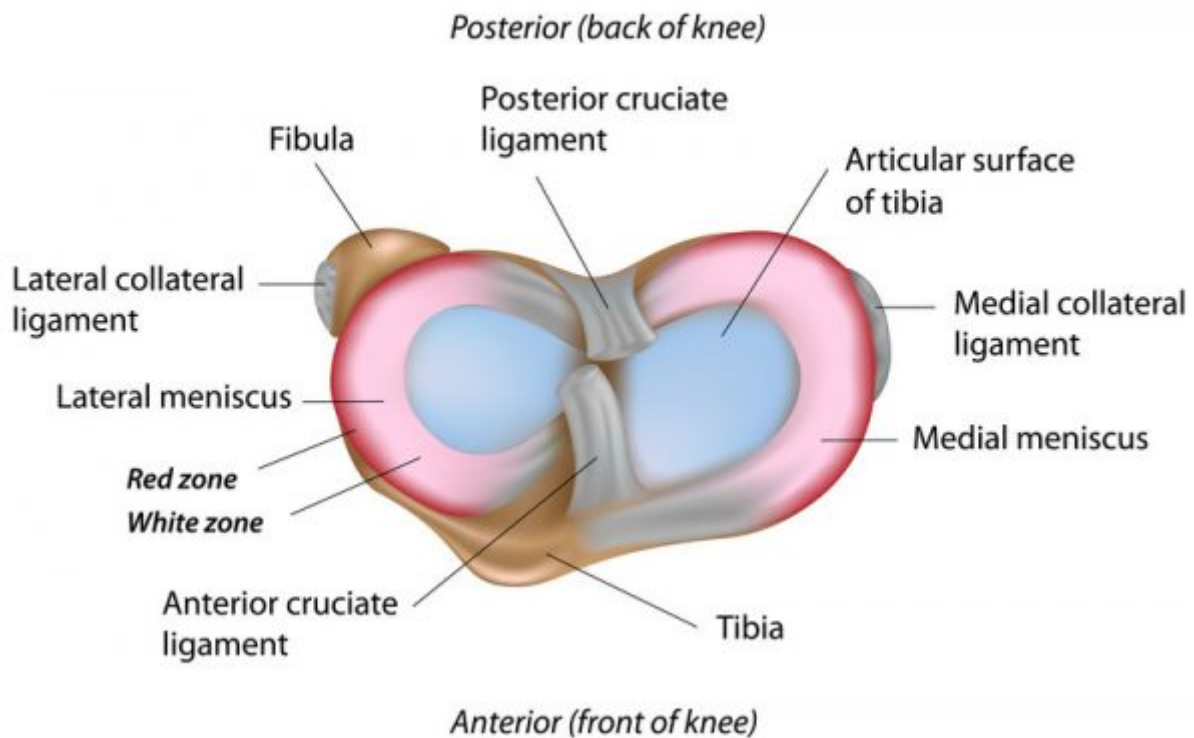
Ahora seguro que ya entiendes lo de estructura cartilaginosa para siempre. Es más duro que los ligamentos y mantiene la posición mejor, sería “casi indeformable”.

Puedes leer más en la entrada de la Wikipedia sobre el tema. ⇒ [Wikipedia: meniscos](#).

¿Y para qué sirven los meniscos?

Los meniscos son una ampliación de la evolución. Me explico, han sido creados para aumentar la superficie de contacto entre dos huesos (entre dos articulaciones).

Superior (top) view of the right knee



Meniscos de una rodilla sana. Visión superior.

se trata de una rodilla derecha. La estás viendo desde arriba, se ha "retirado" el fémur. Los **meniscos** son esas estructuras rosas que observas.

En la Anatomía existen articulaciones donde la superficie de contacto entre ambas no es muy pareja ni similar.

¿Qué significa eso? Pues que el hueso más pequeño, con un **menisco** aumenta la superficie de contacto haciendo más parecida, más similar la articulación.

El **menisco** más archiconocido y más lesionado es el de la **rodilla**. Una estructura triangular que aumenta la congruencia de la rodilla.

O si deben articularse un hueso de forma redondeada con un hueso más plano el menisco se comporta como un estructura cóncava en forma de receptáculo. Así funcionan en: **cadera** y **hombro**.

Esa estructura proporciona estabilidad y aumento de la congruencia entre los huesos. En caso de frenazo actúan de tope, sería como unos minúsculos dedos colocados de tal forma, eso evitaría movimientos anómalos.

El **menisco** en caso de frenazo **actúa de tope.**

El símil que expliqué en el hombro y la luxación: entre la **manzana y el plato de postre.**

¡Mirandaaa!: ¿Donde más hay meniscos?

No me hago de rogar más. Ahí van.



Cadera

El **menisco** de la cadera también es llamado **labrum**. Y como te acabo de comentar sirve para aumentar la congruencia entre la estructura redonda: cabeza de fémur que se articula con el cótilo. El cótilo es más bien poco cóncavo.

Los pacientes con problemas en el **labrum** de la cadera deben ser diagnosticados con una exploración exquisita y una **resonancia magnética de cadera**. A veces es preciso que pasen por quirófano para la realización de una **artroscopia de cadera**.



Hombro

Labrum también así se titula el menisco del hombro. Y está implicado en la mayoría de luxaciones de hombro. Una vez luxado un hombro por primera vez puede ser preciso comprobar con una resonancia si el **labrum** se lesionó o no.

Puedes leer más sobre la luxación de hombro en este post: [Luxación de hombro. Qué hago?!](#)



Mandíbula. Articulación temporomandibular

Es muy posible que saber de la existencia de **menisco** en esta articulación te haya sorprendido. Las enfermedades relacionadas con esta pequeña y potente articulación de la **mandíbula** son estudiadas y tratadas por el **Cirujano Maxilo Facial** y por fisioterapeutas muy especializados en el tema.

Quizá te viene a la memoria que las mandíbulas también se pueden luxar. Es entonces cuando puede aparecer problemas en el menisco de la **temporomandibular**.

P.D. La articulación **temporomandibular** la puedes localizar cuando masticas, justo en la

parte antero inferior de la oreja. Pon un dedo y abre y cierra la boca. Eso zona que se mueve lo es.

Visión personal sobre el tema.

Si has leído la entrada de la Wikipedia verás que en el hombro, existen más articulaciones que pueden tener menisco (Acromioclavicular, y esternoclavicular). A mi parecer creo que será un lío para tí explicarte donde están y son poco representativas. Acostumbran a dar pocos problemas y no creo oportuno incluirlas en este post.

Las costillas y la muñeca también las nombra el artículo de la Wiki... Sería más de lo mismo. ¿Por qué este artículo?



Miranda Trauma. Me encantará ayudarte.

Para difundir más y mejor sobre Anatomía y Medicina. Últimamente he visitado varios pacientes con dolores articulares de **cadera** a los que les he comentado que quizá el problema residiría en el **labrum (menisco de la cadera)**. Comprobar que todos ellos me observaban pasmados cuando les hablaba de un **menisco en la cadera** han sido el detonante para este artículo de hoy.

Me encantará que a partir de ahora cuando venga un paciente a mi consulta y le hable del **menisco de la cadera**, el paciente me sonría ampliamente. Comprenderé que ya no le suena a chino.

Te aseguro que hoy con eso me conformo. Si has aprendido quizá te apetezca difundir el mensaje entre tus conocidos, ya sabes que la información es poder!

Si te apasiona **el tema de la rodilla**, te invito a leer otros artículos que tengo sobre meniscos, esguinces de rodilla y la rótula. Espero que te gusten!

⇒Menisco roto: 6 deportes recomendables.

⇒Menisco roto: 6 deportes prohibidos.

⇒Esguince de rodilla. Cristiano Ronaldo y la polilla.

⇒Rótula para qué os quiero.

¿Te suscribes a este blog?

Puedes seguirme en redes sociales.

Facebook. [Consulta Doctora Miranda](#)

Twitter. [@miranda_trauma](#)

Por cierto! Ya tengo Instagram! [miranda_trauma](#)

Si te pareció interesante, me evalúas? Gracias!

