

# QUISTE DE BAKER



[@EASY FISIOTERAPIA](#)



# QUISTE DE BAKER

El quiste de Baker es un acúmulo de líquido sinovial situado en la parte posterior de la rodilla. Es una posible fuente de síntomas y está comúnmente relacionado con trastornos intraarticulares de la rodilla.

En cuanto a su manejo la literatura es ambigua, y aunque tradicionalmente se pensaba que la cirugía era una intervención apropiada, cada vez son más los casos de fracaso.

De esta manera nos encontramos ante una situación de incertidumbre donde se puede arrojar bastante luz, y es precisamente eso lo que haremos.

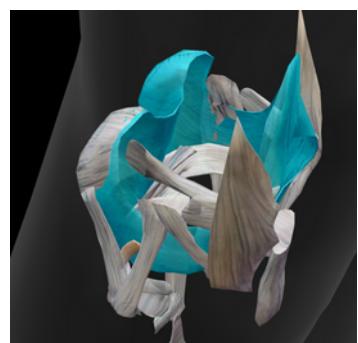
Contenido que puedes aprovechar hoy en relación al tema:

- Anatomía y características principales de qué es realmente un quiste de Baker
- Cómo abordarlo con pacientes reales
- Tratamiento adecuado para estos pacientes
- Regalo final en forma de vídeo para su correcta exploración ecográfica

# ¿DE QUÉ ESTÁ FORMADO UN QUISTE DE BAKER?

Un quiste de Baker está formado por unas paredes de tejido sinovial con evidente fibrosis que encapsulan la extrusión del líquido sinovial que forma el quiste, y puede haber inflamación crónica no específica presente.

A breve recordatorio anatómico aquí tenéis una imagen donde se puede observar el hueco que queda ocupado cuando esto se produce:



Esto que estais viendo de color azul es la capsula articular de la rodilla derecha, dentro de la cual se encuentra el líquido sinovial.

En la parte izquierda de la imagen tenemos la cara posterior de la rodilla y es en esa zona donde cuando hay una debilidad de estas estructuras que componen la articulación se produce una extrusión del líquido sinovial al exterior.

Comprimiendo el espacio de las estructuras adyacentes que se encuentra a su paso en la salida.

**SI NO QUIERES PERDERTE NADA, ENTRA EN NUESTRA LISTA DE EMAIL.**

# ¿DE QUÉ ESTÁ FORMADO UN QUISTE DE BAKER?

## ¿POR QUÉ SALE EL QUISTE DE BAKER?

Esta extrusión de líquido se suele producir debido a una alteración estructural en la articulación de la rodilla. De hecho, la aparición de este fenómeno en personas con trastornos intraarticulares es más común.

Si quieras, puedes profundizar con nosotros en uno de los principales mecanismos de desgaste articular como es la artrosis de rodilla.

Esta pregunta que a menudo se pueden hacer tus pacientes y para la que sí tenemos respuesta de cierta certidumbre, es de vital importancia transmitirles la información correcta cuando nos la hagan.

## DIAGNÓSTICO PARA UN QUISTE DE BAKER

Diagnosticar un quiste de Baker si tenemos ecógrafo es bastante sencillo, solo tienes que saber hacer de forma correcta la exploración tal y como está explicada en el vídeo que podrás encontrar al final del post.

# DIAGNÓSTICO PARA UN QUISTE DE BAKER

## UTILIDAD DIAGNÓSTICA DE LA ECOGRAFÍA

Es pertinente hacer un breve inciso en este punto, ya que la comunidad de fisioterapeutas está muy polarizada en este aspecto. Si eres de los que piensa que la ecografía no sirve para nada estás equivocado y si piensas que es lo único que necesitas para gestionar el devenir de tus pacientes, también.

Por ello, aquí aprenderás a usarla de manera transversal tanto desde el punto de vista clínico como desde la perspectiva de negocio. El saber usarla supondrá pacientes más felices, mayor grado de satisfacción y más dinero.

Si tienes ecógrafo y crees que no sabes explotar todo su potencial, empieza por [aquí](#).

## RAZONAMIENTO CLÍNICO EN DOLOR DE RODILLA

Mientras que diagnosticar un quiste de Baker puede ser una tarea sencilla, vincular la relevancia del hallazgo con los síntomas del paciente es una tarea mucho más compleja.

Lo cierto es que hay una probabilidad, para nada despreciable, de que el dolor en la cara posterior de la rodilla de mi paciente no sea atribuible al quiste de Baker, pese a la presencia estructural del mismo.

Entonces surge un mar de dudas inmenso que si no sabemos surfear puede que quedemos inmersos en la famosa “parálisis por análisis”.

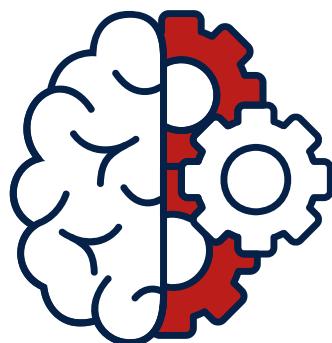
**SI NO QUIERES PERDERTE NADA, ENTRA EN NUESTRA LISTA DE EMAIL.**

# DIAGNÓSTICO PARA UN QUISTE DE BAKER

## RAZONAMIENTO CLÍNICO EN DOLOR DE RODILLA

Te voy a ordenar los datos más relevantes para poder pautar el tratamiento con criterio:

- El tamaño importa, en este caso al menos, a mayor tamaño del quiste más probabilidad de que sea la fuente de síntomas principal
- La funcionalidad de mi paciente es lo más importante, fíjate en ella de manera aislada atendiendo a parámetros como rango de movimiento, fuerza y velocidad en la ejecución de tareas y dolor.
- Las cirugías se están postulando como un tratamiento poco efectivo en el largo plazo que ni siquiera protege al paciente de que salga otro quiste de nuevo. Tiene que ser considerada con minuciosidad y siempre tras el fracaso del tratamiento conservador.



# TRATAMIENTO PARA UN QUISTE DE BAKER

Pautar una guía de ejercicios como solemos hacer es muy complicado en este caso, ya que aún con un quiste de Baker como problema principal la expresión de los síntomas será muy dependiente del individuo.

Por tanto, ¿Qué podemos hacer?.

Pues en realidad, es más sencillo de lo que puede que estés pensando, te dejo el orden de cosas a realizar con el que te aseguro que vas a sistematizar y ahorrar tiempo en tus consultas:

1. Haz una valoración activa y pasiva de la movilidad de la rodilla.
2. Establece un punto de partida de tu paciente en torno a qué grados o qué movimientos (ya sean con carga o no) le resultan dolorosos.
3. Traza objetivos comunes a través de los que trabajar los déficits encontrados en la exploración.

Si sigues estos pasos y se los transmites de manera adecuada a tu paciente es imposible que falles en tu tratamiento. Puedes no resolver el problema completamente, pero seguro que tus acciones irán alineadas con las expectativas de recuperación de tu paciente.

Es así, y solo así, cuando consigues forjar una alianza terapéutica sobre la que poder construir un tratamiento individualizado y que se ajuste a las necesidades de cada paciente.

# CONCLUSIÓN

¿Te apetece escribirla tú como lector?

Nos encantaría leerte ya sea en los comentarios del blog o por instagram por md.

Ver cómo te estamos ayudando y a qué conclusiones llegas por tus propios medios tras leer el post entra dentro también de que pretende Easy con esto. Ya sabes que aquí el contenido es de una calidad y mimo que no vas a poder encontrar en ningún otro portal de fisioterapia.



**SI NO QUIERES PERDERTE NADA, ENTRA EN NUESTRA LISTA DE EMAIL.**