

Lesión de la grasa de Hoffa



# Rehabilitación de la *grasa de Hoffa*

REHABILITACIÓN SEMIPRESENCIAL

En OSASUN SPORT CLINIC te recuperamos del *síndrome de Hoffa-Kastert* o *síndrome de la almohadilla grasa infrarrotuliana*

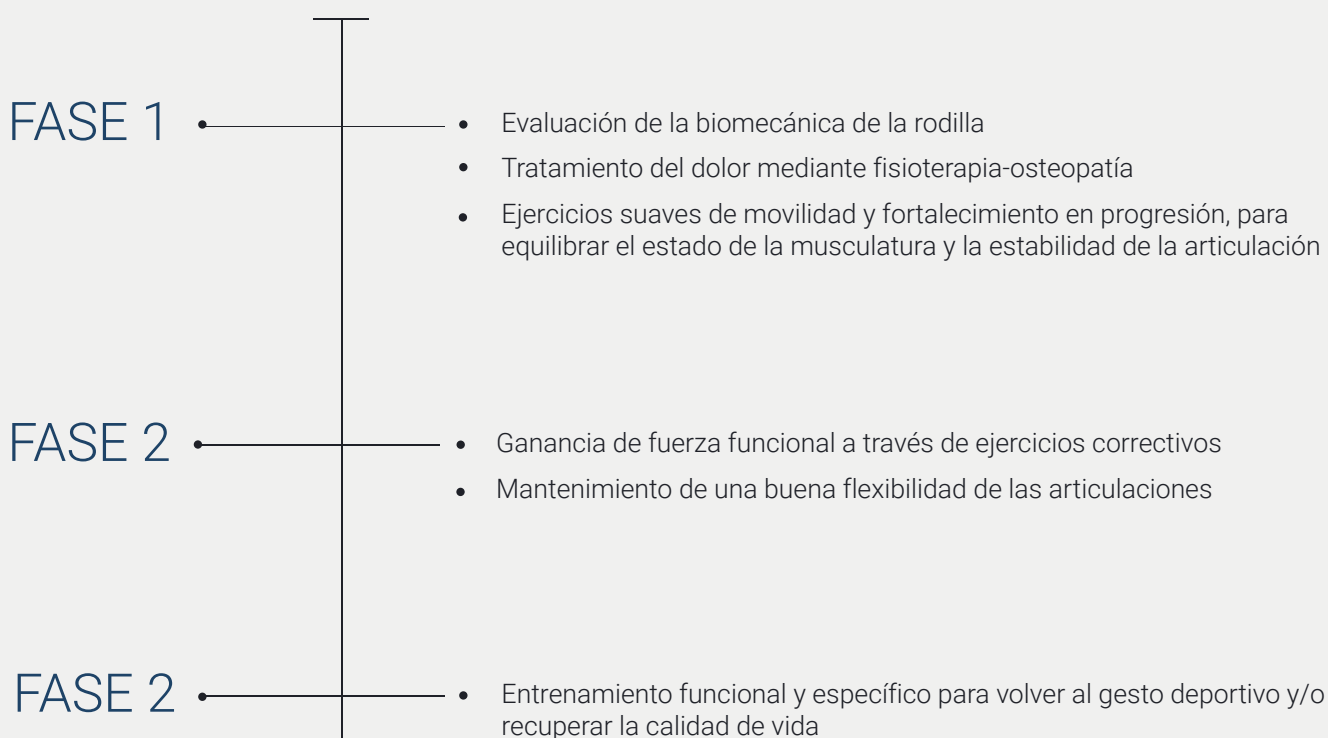


La radiografía de rodilla o la RMN no siempre aportan la confirmación del diagnóstico.

Una artroscopia, técnica que permite la exploración directa de la articulación mediante una cámara, puede mostrar la inflamación y la proliferación anormal del tejido graso



# Nuestro método se divide en 3 fases para afrontar los problemas de forma integral



\* El tiempo de recuperación depende de muchos factores, como la intensidad de la inflamación o las lesiones anteriores de rodilla

\* Se recomienda al paciente una frecuencia de 2 horas semanales de tratamiento, combinando la fisioterapia y los ejercicios pautados por el recuperador físico, teniendo en cuenta que esto se puede ver alterado en cualquier momento por la recomendación de su director de la rehabilitación

\* En algunos casos puede ser recomendable tratamiento con un médico especializado en rodilla de forma paralela al proceso de rehabilitación.

Combinamos las  
consultas presenciales  
en nuestro centro  
con el trabajo individual  
para obtener los  
mejores resultados

## CONSULTA 1

6 sesiones

(3 días: 2 sesiones/día)

- Evaluación completa y tratamiento de la lesión con el fisioterapeuta-osteópata (2 sesiones).
- Evaluación de fuerza y movilidad con el readaptador físico. Aprendizaje de los ejercicios con el readaptador físico. Grabación de ejercicios (4 sesiones).
- Opcional: valoración antropométrica y dieta antiinflamatoria con nuestro nutricionista/también por videoconferencia (1 sesión).

\* Recomendamos dividir el trabajo en 3 jornadas para optimizar los resultados al máximo.

De 3 a 6 semanas

Trabajo individual en su domicilio supervisado. Opción de supervisar por su terapeuta a través de videoconferencia por internet.

## CONSULTA 2

4 sesiones

(2 días: 2 sesiones/día)

- Revisión con el fisioterapeuta (1 sesión).
- Revisión de fuerza y movilidad con el readaptador físico. Programación y grabación de nuevos ejercicios con el readaptador físico (3 sesiones).
- Opcional: revisión con nuestro nutricionista/también por videoconferencia (30 minutos).

De 3 a 6 semanas

Trabajo individual supervisado. Opción de supervisar por su terapeuta a través de videoconferencia por internet.

## CONSULTA 3

3 sesiones

(1 día: 3 sesiones/día)

- Revisión con el fisioterapeuta (1 sesión).
- Revisión de fuerza y movilidad con el readaptador físico. Aprendizaje y grabación de los nuevos ejercicios (2 sesiones).
- Opcional: revisión con nuestro nutricionista/también por videoconferencia (30 minutos).

\* Las sesiones tienen una duración de 50 minutos



# 100%

de eficacia en todos los casos de recuperación en personas con síndrome de la grasa de Hoffa

# 2 - 7 MESES

para recuperación total de la enfermedad para deportistas y no deportistas

Rara vez el origen de la lesión tiene que ver con la localización de la inflamación en la grasa de Hoffa.



Acostumbrado a hacer deporte, empezaron los dolores poco a poco incrementándose con el tiempo. Un día se me hinchó mucho la rodilla y me incapacitó en mi día a día. Anímicamente me encontraba fatal.

El médico me daba corticoides y barajaba la operación. Fue entonces cuando decidí probar el tratamiento de Osasun Sport. Al mes empecé a notar mejoría, y a los dos meses y medio pude regresar a mis aficiones deportivas progresivamente: surf, skate, running

Creo que la combinación de reposo, fisioterapia y la rehabilitación dinámica del método Osasun Sport es lo que ha funcionado. Hoy en día estoy muy contento.



**Griffin Halpern (California)**  
Recuperado de la grasa de Hoffa

# NO ESPERES MÁS PODEMOS AYUDARTE

Contacta con nosotros,  
estaremos encantados de informarte

E. [info@ssukunza.com](mailto:info@ssukunza.com)

T. 943 013 296

De lunes a viernes: 9:00h – 21:00h

Sábados: 9:00h - 14:00h

[www.ssukunza.com](http://www.ssukunza.com)

