

## Ganglión

### Definición:

Un ganglión o quiste sinovial corresponde a una protusión (salida) del líquido sinovial a través de zonas de menor resistencia de la cápsula articular de la muñeca (huesos del carpo) o de las vainas sinoviales de los tendones.

El lugar de aparición más frecuente es en el dorso de la mano y de la muñeca (en el 60% de los casos). Es menos frecuente la aparición en las vainas de los tendones extensores y muy ocasionalmente también pueden localizarse en la muñeca por ventral. El ganglión se asemeja a menudo a un globo que contiene líquido sinovial.



Fig. Anatomía de la muñeca

### Fisiopatología:

El ganglión consiste en una prominencia o protuberancia en la piel con forma circular compuesta por una pared de tejido fibroso, de 2 a 5 mm de espesor en promedio, que en su interior contiene líquido sinovial limpio y mucoso, semejante al líquido articular. Se suele diferenciar el ganglión del quiste en que el ganglión cierra su punto de comunicación con la articulación o la vaina sinovial, por lo que el líquido se hace más denso con el tiempo. En cambio, el quiste sinovial mantiene la comunicación con la articulación o la vaina sinovial y por lo tanto, puede desaparecer con el tiempo.

Su etiología (origen) tiene carácter degenerativo.

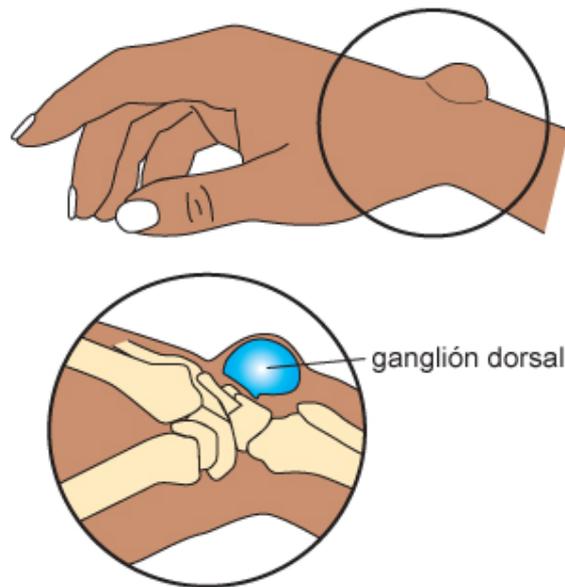


Fig. Fisiopatología del ganglión

### Síntomas y signos:

En su fase inicial, cuando apenas se visualiza el ganglión por su pequeño tamaño, no suele producir síntomas aunque pueden ser molestos en algunos movimientos de la mano. Cuando los gangliones van creciendo pueden ser dolorosos y el dolor puede incrementarse con el uso constante de la muñeca en los movimientos de flexión.

### Prevención:

- Dado el origen degenerativo de esta patología, en personas con antecedentes de ganglión se recomienda evitar las tareas que demanden muchos movimientos de flexo-extensión de muñeca.
- Además, se recomienda reforzar las vainas fibrosas en la región dorsal de la muñeca mediante el uso de un vendaje de contención.

### Tratamiento:

- El uso de una muñequera o férula puede contribuir a reforzar las vainas fibrosas del dorso de la mano para evitar el crecimiento o la protusión (salida) del ganglión.
- En los casos de mucha inflamación y dolor se utiliza la punción del quiste para evacuar el líquido.
- Si nada de esto da resultado, se puede llegar al tratamiento quirúrgico para su extirpación.

- Al volver al trabajo después de un periodo de baja por un tratamiento quirúrgico, está indicado el uso de una muñequera o férula para reforzar las vainas fibrosas del dorso de la mano.
- Independiente de lo anterior, suelen reaparecer con cierta frecuencia.