

INSTITUTO ARAGONÉS DE LA RODILLA ¿ES INTELIGENTE HACER DEPORTE? ¡EVITA LAS LESIONES DE RODILLA!



Seguro que has oído que hacer ejercicio es bueno, pero es que además te puede ayudar a sentirte bien, aumentando tus niveles de energía y mejorando tu estado emocional.

El ejercicio ayuda a tener mejor aspecto. Quema calorías y la gente que lo practica tiene mejor tono muscular, ayudando además a tener un peso saludable y a definir su cuerpo.

Hacer ejercicio reduce el riesgo de desarrollar determinadas enfermedades, incluyendo la diabetes tipo 2 y la hipertensión arterial, ambas muy relacionadas también con nuestros hábitos alimenticios y sobrepeso.

EL EJERCICIO AYUDA A ENVEJECER BIEN

El ejercicio es bueno para la mente. Se producen endorfinas, haciéndonos sentir en paz y felices, ayudándonos incluso a dormir mejor y a mejorar problemas de salud mental, como la depresión leve y la baja autoestima.

El ejercicio ayuda a envejecer bien. Con mejor tono muscular, menos sobrepeso, más reflejos, mayor estabilidad y con estudios que demuestran que mejora la calidad ósea y previene la osteoporosis.

El ejercicio físico bien equilibrado debe ser aeróbico, de fuerza y de elasticidad.

Ejercicio aeróbico: Este es cualquier tipo de ejercicio que haga que el corazón lata más deprisa y que los músculos utilicen oxígeno. Conseguirás un corazón más fuerte y que el oxígeno llegue mejor a todo tu organismo.

Es recomendable por lo menos tres sesiones de 60 minutos de actividad física vigorosa cada semana. Si formas parte de un equipo deportivo, probablemente lo estés cumpliendo de forma sobrada (bien), si no practicas ningún deporte de equipo no te preocupes, puedes, entre otras cosas, ir en bici, correr, nadar, hacer montañismo, andar deprisa o incluso bailar.

HACER DEPORTE ES SANO E INTELIGENTE

Ejercicios de fuerza: Si fortaleces los músculos te agotarás más tarde. Además unos músculos fuertes protegen las articulaciones durante la práctica del ejercicio y previenen las lesiones.

Ejercicios de flexibilidad: No debemos pensar solo en tener un corazón y unos músculos fuertes, también hay que mantener el cuerpo flexible, ya que entre otras ventajas, las personas flexibles no tienen que preocuparse tanto por las distensiones, roturas musculares y los esguinces, ayudando además a mejorar el rendimiento deportivo.

Esto son solo algunas de las múltiples ventajas que como puedes ver, demuestran que: **hacer deporte es sano e inteligente**

Llegados a este punto y teniendo claro que el deporte es bueno, sabrías como evitar las lesiones de rodilla?

EL EJERCICIO FISICO BIEN EQUILIBRADO DEBE SER AERÓBICO, DE FUERZA Y DE ELASTICIDAD

El Equipo: Usar un equipo inadecuado (o en malas condiciones) es la causa principal de las lesiones.

El equipo que lleves para practicar deportes y otras actividades es la clave para prevenir lesiones.



NO JUEGUES CUANDO ESTÉS LESIONADO

No sólo es importante utilizar el tipo adecuado de equipo, también lo es que sea de la talla o medidas que tú necesitas. **Calentamiento Previo:** No empieces a practicar ningún deporte o ejercicio sin haber hecho un calentamiento antes; si los músculos no se han preparado apropiadamente, se pueden lesionar con mayor facilidad.

Empieza con alguna actividad cardiovascular suave, como correr un poco, saltar o caminar de manera enérgica, para poner en marcha tus músculos. Después de este calentamiento,

sigue con estiramientos, la elongación se hace mejor tras haber calentado un poco, porque entonces los tejidos están más elásticos por el incremento del calor y el flujo sanguíneo en los músculos.

El hecho de estar en una excelente forma física y que tú y tus compañeros aprendáis a trabajar en equipo te ayudará a evitar lesiones.

El **entrenamiento** hace que tu cuerpo y tu cerebro trabajen juntos, y a la vez mejora tu rendimiento.

Aunque debes practicar con regularidad, **no te excedas**. El aumento repentino de la frecuencia, la duración y la intensidad del entrenamiento podría mejorar tu rendimiento al principio, pero más tarde puede dar lugar a que se produzcan lesiones. Hay que seguir un programa de entrenamiento adecuado para tu edad y para tu nivel de desarrollo.

No juegues cuando estés lesionado: Si te has lesionado e intentas volver al deporte demasiado pronto, corres el gran riesgo de volver a lesionarte, incluso más gravemente. No permitas que nadie te presione para que vuelvas a jugar antes de haberte recuperado totalmente. Tu médico te dirá cuándo puedes.

USAR UN EQUIPO INADECUADO(O EN MALAS CONDICIONES) ES LA CAUSA PRINCIPAL DE LAS LESIONES

Las reglas y las normas existen por varias razones, entre ellas para evitar que te lesiones y sobre todo para no lesionar al contrario, apréndetelas y síguelas. A veces las reglas pueden no estar directamente relacionadas con un deporte o actividad, pero se deben seguir igualmente, como por ejemplo las normas de tráfico cuando corres o vas en bici.

Utilizar una **técnica adecuada** también contribuye a la seguridad. Así por ejemplo un esquiador con buena técnica tendrá mucho menos riesgo de sufrir una lesión de rodilla que otro que por ejemplo no flexione y compense su peso.

Disfruta de tu deporte favorito, es bueno, es sano, es inteligente, pero sigue estos consejos para que tu rodilla te permita hacerlo siempre y no tengas lesiones desagradables.

Dr. Emilio Juan **Traumatólogo** y **Coordinador del INAROD**, desde su consulta de la calle Sanclemente

 **INAROD**
INSTITUTO ARAGONÉS DE LA RODILLA

Médico Especialista en Cirugía Ortopédica y Traumatología
Director del Instituto Aragonés de la Rodilla (INAROD)

Dr. Emilio Juan

Nuestro compromiso su mejor garantía

SU RODILLA EN LAS MEJORES MANOS

www.larodilla.es 976 23 16 16

Máster en Dietética y Nutrición
Médico de Familia

www.comersano.info

Dra. Luisa Usón Bouthelier

Análisis corporal
Educación nutricional
Dietas personalizadas

 UB

Dietética y nutrición

C/ Felipe Sanclemente, 15  976 23 16 16