

¡CUIDA TU RODILLA!

La rodilla es la articulación más grande del cuerpo, con gran cantidad de estructuras internas que, en mayor o menor medida, intervienen al realizar actividad física y, muy especialmente, en los deportes de contacto. Quizás por ello esta articulación sea el principal motivo de las consultas traumatológicas de todo el mundo y sigue en aumento, entre otros, por tres motivos fundamentales: la obesidad creciente, el envejecimiento paulatino de la población y las conductas imprudentes a la hora de practicar deporte. Ahora bien, no hay que alarmarse sino prevenir en lo posible la aparición de lesiones y retardar el desgaste natural de la articulación. Para ello es importante seguir algunos consejos prácticos que permitirán disminuir la incidencia de lesiones o detectar a tiempo alteraciones que podrían ser corregidas.

- Controla el sobrepeso: No dejes que tu rodilla cargue con más peso del que le corresponde. Cuantos más kilos acumules, más sufrirá y más se estropeará. Esto está científicamente demostrado.
- Evita permanecer quieto cuando estés de pie: Las cargas estáticas no son buenas para las articulaciones, pues no se dan las condiciones necesarias para la adecuada nutrición y renovación de sus tejidos.
- Huye de las escaleras si tienes molestias: Al igual que las cuestas empujadas, las escaleras obligan a un trabajo excesivo de la rótula. Cuando asciendes o descienes, haces sentadillas o ejercicios tipo "step", la sometes a especial tensión.
- Fomenta tu musculatura: Los músculos ejercen un importante control sobre la rodilla. El ejercicio físico, bajo supervisión, será tu mejor aliado. El tratamiento más eficaz es un programa de ejercicios terapéuticos supervisado por profesionales, incluso en el caso de los pacientes que ya sufren de dolores agudos por diferentes lesiones.
- Calienta bien: No descuides los ejercicios de calentamiento. Sigue en todo momento las indicaciones que te facilite el personal especializado de tu gimnasio. No importa el tiempo que lleves practicando tu deporte; incluso la gente que entrena habitualmente tiene vicios adquiridos.
- Consulta en cuanto tengas molestias: No esperes a sentir un dolor insoportable. Si, por el motivo que sea, notas molestias en la rodilla, acude a un especialista. No olvides que el mejor tratamiento es el preventivo.
- Elige bien tu deporte: Los menos traumáticos para las rodillas son la natación –pues trabaja los músculos sin producir impacto– o el aquagym, la bicicleta estática y similares. También es recomendable caminar por terreno llano.
- Ojo con las rodilleras sin permiso del médico: Ante un dolor molesto es fácil caer en la tentación de usar rodilleras. Sin embargo, y a no ser que el especialista te lo recomiende explícitamente, no recurras a ellas, puesto que el problema se puede cronificar.



Dr. Emilio L. Juan García

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

www.larodilla.es



Tel. 876 24 18 18
Franz Schubert, 2 50.012
www.viamedmontecanal.com

- Centro quirúrgico de referencia en Traumatología para deportistas.
- Única resonancia magnética de 3 tesla de Aragón.
- Urgencias 24 horas generales, pediátricas y ginecológicas.