

RECOMENDACIONES PARA UN RODILLA SANA

La rodilla es una de las articulaciones más potentes que tenemos y es fundamental para tener una buena calidad de vida, pues cuando tenemos problemas de rodilla el dolor nos limita mucho en nuestros desplazamientos y esto nos puede afectar en nuestro trabajo, nuestro ocio y nuestra calidad de vida.

Los esfuerzos que van acumulando las rodillas conforme pasan los años pueden acabar perjudicándolas y a medida que envejecemos nuestras articulaciones, y especialmente las rodillas, tienden a experimentar desafíos relacionados con el desgaste natural del cuerpo y pueden volverse más propensas a lesiones.

Podemos diferenciar una serie de lesiones crónicas derivadas de este proceso natural del envejecimiento de las articulaciones como la artrosis, y otro grupo de lesiones más agudas y que estarían relacionados con accidentes deportivos, movimientos mal hechos en la rodilla ,... que podrán provocar lesiones agudas en los meniscos , ligamentos o cartílago.

Las lesiones más frecuentes se pueden dividir en : meniscos, ligamentos, cartílago y la artrosis. Cada lesión tiene un tipo de tratamiento, y en que se podrían resumir en :

- Meniscos : o cirugía o infiltraciones, junto con fortalecer musculatura
- Ligamentos : o cirugía o rehabilitación , junto con fortalecer musculatura
- Cartílago : tomar colágenos o realizar infiltraciones
- Artrosis : cirugía o tomar colágenos y realizar infiltraciones

Sin duda que la mejor terapia es siempre la prevención. En general, la actividad física frecuente y moderada supone un mejor condicionamiento del sistema musculoesquelético y contribuye a evitar lesiones.

Los traumatólogos especialistas en rodilla hemos podido comprobar que la prevención y el adecuado cuidado pueden marcar la diferencia entre la salud de nuestra articulación y la funcionalidad de las rodillas a lo largo de los años. En este artículo, compartiremos algunos consejos prácticos para mantener las rodillas sanas a medida que envejecemos.



Dr. Carlos Revenga Giertych

Cirugía Rodilla

¿ Que podemos hacer ? :

- **Los pacientes** : 10 consejos para cuidar nuestras rodilla
- **Los médicos** : instaurar tratamiento con condroprotectores, infiltraciones de acido hialuronico, infiltraciones de plasma enriquecido, ...

Pasare a explicar estos puntos

A - Tratamiento con condroprotectores :

Se denominan fármacos de acción lenta porque su efecto clínico se produce varias semanas después de iniciar el tratamiento y se mantiene temporalmente después de retirarlo.

Se toman de forma oral , se distribuyen por el torrente sanguíneo y su efecto tendría lugar en el líquido sinovial, membrana sinovial y hueso subcondral con el aporte de elementos que están presentes en la composición del cartílago.

Sus posibles ventajas son : Contribuyen a la regeneración y mantenimiento del cartílago, favorecen la reducción de la inflamación, alivian el dolor articular, ayudan a mejorar la movilidad y contribuyen a la prevención de problemas articulares

B - Infiltraciones de acido hialuronico

La viscosuplementación o infiltración de ácido hialurónico, tiene el objetivo de disminuir el dolor articular y mejorar el estado funcional de la articulación artrósica.

Dadas sus propiedades, este elemento actúa como lubricante y relleno en las articulaciones y es beneficioso para el tratamiento de la artritis de rodilla y de otras articulaciones y ligamentos. Los beneficios para el paciente con artritis son evidentes, ya que el tratamiento le permite moverse sin dolor y fricciones.

El ácido hialurónico se aplica mediante inyección intraarticular en la rodilla. Tras la infiltración se aconseja 24-48 h de reposo relativo, su efecto se empieza a notar a partir de la semana y su efecto puede durar de 6 a 12 meses, pudiendo volver a repetir las infiltraciones una vez que se va perdiendo su efecto.

Si quereis saber mas os invito a ver en mi web un tema especifico sobre las infiltraciones de acido hialuronico

<https://www.drrevengegiertych.com/acido-hialuronico/>

C - Infiltraciones de PRP o plasma enriquecido plaquetas

El Plasma Rico en Plaquetas (PRP) es una terapia regenerativa que utiliza componentes naturales presentes en la sangre del propio paciente. Consiste en extraer una pequeña cantidad de sangre, procesarla para concentrar las plaquetas y luego inyectar esta solución en la zona afectada. Las plaquetas liberan factores de crecimiento que estimulan la reparación y regeneración de tejidos dañados. El proceso PRP genera una concentración de plaquetas entre cinco y seis veces superior a la producción normal del organismo.

Los tratamientos ricos en plaquetas (PRP) no sólo ofrecen una alternativa avanzada a los métodos convencionales, sino que también proporcionan una solución natural al aprovechar los componentes biológicos presentes en la propia sangre del paciente. Este enfoque regenerativo no sólo acelera el proceso de curación, sino que también ayuda a reducir la inflamación y el dolor asociados con las lesiones, promoviendo una rehabilitación más rápida y completa.

D - Los 10 consejos para cuidar las rodillas

1. Mantén un peso saludable

Para mí esta es la medida que científicamente está más demostrada que duda a proteger nuestra rodilla .

Cada kilogramo adicional ejerce una presión extra sobre las articulaciones, aumentando el riesgo de lesiones de menisco y otros problemas. Cada kilo de grasa extra provoca un impacto negativo en la rodilla que se multiplica por 6 al correr, y si por ejemplo nos sobran 10 kilos, al correr nuestras rodillas sufrirán el peso de 60 kilos de más en cada zancada.

El exceso de peso ejerce una presión adicional sobre las rodillas, lo que aumenta el riesgo de desarrollar problemas como la osteoartritis. Mantener un peso saludable mediante una dieta equilibrada y ejercicio regular puede ayudar a aliviar esta carga y reducir el desgaste de la rodilla, el riesgo de lesiones y las enfermedades en las rodillas.

2. Fortalece los músculos que rodean las rodillas

Los músculos que rodean la rodilla, como el cuádriceps y los isquiotibiales, actúan como un sistema de soporte natural. Incorpora ejercicios de fortalecimiento muscular para ayudar a proteger tus rodillas y reducir la carga sobre el menisco.

3. Practica ejercicios de bajo impacto

Los ejercicios de bajo impacto, como la natación, el ciclismo y el yoga, son poco lesivos con las articulaciones y pueden ayudar a mantener la flexibilidad y la fuerza sin causar un estrés excesivo en las rodillas. Incorpora estos ejercicios en tu rutina de forma regular para mejorar la salud general de las articulaciones.

Ejercicios o deportes de alto impacto, como correr sobre superficies duras, deportes con cambios de giro o dirección brusco pueden aumentar el riesgo de lesiones de menisco.

4. Calienta antes de hacer ejercicio y estira después

Antes de realizar cualquier actividad física, asegúrate de calentar adecuadamente tus músculos y articulaciones. Realizar ejercicios de calentamiento como estiramientos suaves y movimientos de movilidad puede ayudar a preparar las rodillas para el ejercicio y reducir el riesgo de lesiones.

El calentamiento previo al ejercicio aumenta el flujo sanguíneo en los músculos que se van a utilizar durante la práctica deportiva. De esta manera, el cuerpo se prepara para el ejercicio, lo que reduce hasta en un 27% la probabilidad de sufrir lesiones.

Hacer deporte sin un calentamiento previo puede aumentar las probabilidades de sufrir daños en la rodilla

Al igual que es importante preparar los músculos antes de la actividad física, también debemos tener una rutina de enfriamiento una vez terminemos el entrenamiento.

Los estiramientos, tanto antes como después del deporte, sirven para ganar flexibilidad en los músculos y aliviar tensiones, lo que reduce el riesgo de sufrir una lesión. Para proteger la rodilla, es recomendable realizar un correcto estiramiento de los músculos de la parte trasera de la pierna.

El estiramiento no debe resultar doloroso, pero sí es necesario sentir que el músculo está estirado. La mayoría de las rutinas consisten en estirar lentamente el músculo y mantenerlo en esta posición durante unos 30 segundos.

5. Usa calzado adecuado

El calzado adecuado proporciona amortiguación y apoyo adicional a las rodillas durante la actividad física. Elige zapatos que se ajusten correctamente y proporcione una buena absorción de impactos, especialmente si planeas correr o hacer ejercicio de alto impacto.

Las rodillas también pueden sufrir una presión añadida cuando permanecemos demasiado tiempo de pie. Por lo tanto, si no vamos a poder sentarnos en mucho tiempo o vamos a andar, debemos asegurarnos de llevar zapatos cómodos con suelas blandas, que aporten amortiguación.

No es obligatorio llevar plantillas. En concreto, se pueden aconsejar en personas que tienen piernas arqueadas, genu varu, o rodillas en X, genu valgo. En estos pacientes se puede disminuir la presión en el compartimento afecto, medial o lateral, respectivamente, colocando una cuña sobreelevada en la plantilla o en la suela del zapato". En estos casos es recomendable contactar con los especialistas, quienes valoran si es necesario o no.

6. Escucha a tu cuerpo

Presta atención a las señales que te envía tu cuerpo durante el ejercicio. Si experimentas dolor o molestias en las rodillas, detente y descansa. Esforzarte demasiado puede aumentar el riesgo de lesiones graves. Es importante saber cuándo es necesario tomar un descanso y permitir que las rodillas se recuperen.

7. Mantén una postura adecuada

Una postura adecuada al caminar, correr y realizar actividades diarias puede ayudar a distribuir el peso de manera uniforme y reducir la presión sobre las rodillas.

Evita trabajar durante mucho tiempo de rodillas o cuclillas , y al levantarte haz con cuidado y sin girar la rodilla para evitar lesionar el menisco.

Presta atención a tu postura y realiza ajustes según sea necesario para proteger tus articulaciones.

8. No descuides el descanso y la recuperación

El descanso adecuado es esencial para permitir que las rodillas se recuperen después de la actividad física. Asegúrate de incluir días de descanso en tu rutina de ejercicio y considera alternar entre actividades de alta y baja intensidad para evitar el sobreentrenamiento.

Cualquier rutina de ejercicios debe incluir descansos. Estos periodos de reposo sirven para que el músculo se recupere del ejercicio y aumente su fortaleza. No contemplar días de descanso en los entrenamientos puede causar que los músculos no estén a su máximo rendimiento y la rodilla tenga que hacer un mayor esfuerzo para compensar.

9. Hazte chequeos regulares

Programa revisiones regulares con traumatólogos especialistas en en rodilla para evaluar la salud de tus rodillas. El seguimiento regular puede ayudar a detectar problemas en fases iniciales y poner un tratamiento oportuno .

10. Considera la fisioterapia preventiva

La fisioterapia puede ser beneficiosa para prevenir lesiones y mejorar la salud de las rodillas. Un fisioterapeuta puede desarrollar un programa de ejercicios personalizado para fortalecer los músculos de las rodillas y mejorar la flexibilidad y la movilidad.

En conclusión, cuidar adecuadamente las rodillas a medida que envejecemos es esencial para mantener la salud y la funcionalidad a largo plazo. Siguiendo estos consejos puedes reducir el riesgo de lesiones y enfermedades en las rodillas y disfrutar de una vida activa y sin dolor.



CONSEJOS PARA CUIDAR LAS RODILLAS Y EVITAR LESIONES

iQtra 
Medicina Avanzada

RODILLAS SANAS Y FUERTES

CUIDA TUS ARTICULACIONES

Por el Dr. Ángel Villamor





INFILTRACIONES PARA LA ARTROSIS ¿QUÉ ME INFILTRO?



Dr. Carlos **R**evenga Giertych

Cirugía **R**odilla