



## PREVENCIÓN DE LAS LESIONES EN LAS RODILLAS.

La tolerancia que tienen las rodillas para manejar actividades tensionantes irá disminuyendo con su edad y la pérdida de su condición física. De tal manera que, tensiones que el año pasado no le hubieran molestado sus rodillas, sí pueden hacerlo este año. La disminución en su nivel de actividad física durante un período de tiempo también puede contribuir a que sus rodillas se vuelvan más vulnerables.

Pero hay cosas que usted puede hacer para ayudar a prevenir las lesiones de modo que pueda continuar disfrutando del deporte y el ejercicio. El seguimiento de un programa de ejercicio diseñado por su fisioterapeuta y la aplicación de normas de sentido común, pueden ser la mejor protección contra las lesiones.

El primer paso en el diseño de su programa de ejercicio, es una evaluación por parte de su fisioterapeuta. Esta persona puede identificar sus factores de predisposición, o aquellas características que hacen que usted sea más vulnerable a las lesiones de la rodilla.

Con base en esta evaluación, su fisioterapeuta le puede diseñar un programa que le ayude a alcanzar sus niveles óptimos de fuerza y acondicionamiento.

## LA TERAPIA FÍSICA LE PUEDE AYUDAR CON LOS PROBLEMAS DE SUS RODILLAS

Una manera de ver a su fisioterapeuta es como a un entrenador, un modelo y protector que le guiará mediante un curso de acción que le lleve a alcanzar sus metas para su comodidad y estilo de vida.

Es importante reconocer que usted, el paciente, es el participante más importante del proceso de recuperación y prevención. Después de todo, se trata de sus rodillas. Cualquiera que sea el tratamiento que usted le dé diariamente a sus rodillas es de igual importancia.

Sea que usted tenga en la actualidad una lesión en la rodilla, o esté tratando de prevenirla, su fisioterapeuta tiene las destrezas para ayudarle. Todo comienza con una minuciosa evaluación.

### Evaluación

La terapia física pone mucho énfasis en este proceso. Su terapeuta se tomará el tiempo necesario para hablar con usted y hacer una evaluación física minuciosa, para identificar su problema en las rodillas o factores de predisposición.

### Terapia

Su fisioterapeuta le ayudará a diseñar un programa de ejercicios de acuerdo a su problema en adición a restaurar su movimiento y funcionamiento muscular.

### Enseñar

No necesita convertirse en un experto para evitar o sobrellevar lesiones, pero es posible que necesite desarrollar algunos hábitos nuevos. Su fisioterapeuta lo ayudará a continuar la terapia por su cuenta, mediante un programa de ejercicios caseros diseñado de acuerdo a sus necesidades.

### Atención posterior

La meta de la terapia física es hacer que usted regrese a su vida normal lo antes posible, con las habilidades necesarias para prevenir lesiones recurrentes. Probablemente no necesitará volver a visitar a su terapeuta, a no ser que vuelva a tener otra lesión o dolor.

Como miembros respetables de la comunidad de profesionales de atención de salud, los fisioterapeutas licenciados trabajan en prácticas privadas, hospitales, centros de rehabilitación, instalaciones industriales y deportivas, atención en el hogar y escuelas públicas.



## SU RECETA DE EJERCICIOS

Un programa de ejercicios no es genérico. Debido a que cualquier ejercicio en particular afecta de diferente manera el cuerpo en diferentes personas, su fisioterapeuta le diseñará un programa que se ajuste a su cuerpo y a sus metas.

### 1- Máquina de Remo

Las máquinas de remo le brindan un buen ejercicio a la parte superior e inferior del cuerpo, incluyendo las rodillas.

### 2- Esquí de campo

Estas máquinas ofrecen ejercicio de bajo impacto con resistencia variable.

## ANATOMÍA DE UNA “RODILLA ENFERMA”

Las lesiones en las rodillas se pueden agrupar en dos categorías: macrotraumáticas agudas, o lesiones que resultan de un evento particular; y microtraumáticas, o lesiones repetidas que ocurren a través del tiempo.

### Lesiones Macrotraumáticas Agudas

Un ejemplo de este tipo de lesión es la ruptura o desgarramiento de un ligamento, parte del sistema de constricciones pasivas de la rodilla.

Quizás la más común de este tipo de lesiones es la ruptura del ligamento cruzado anterior, que generalmente es causada por una sobrerotación de la articulación.

Este tipo de lesión puede ocurrir tanto cuando se hace deporte como cuando se efectúan labores que requieren excesiva rotación de la rodilla.

### Lesiones Microtraumáticas

El microtrauma ocurre como resultado de un exceso de tensión del tejido normal. En lugar de ocurrir daño como consecuencia de un evento, la rodilla sufre muchas lesiones repetitivas durante un período de tiempo. Otro nombre para esta condición es el síndrome de sobreuso.

El microtrauma ocurre con frecuencia cuando se aumenta súbitamente el nivel de ejercicio, tal como ocurre cuando un corredor aumenta la distancia, o un jugador de tenis juega más sets.