
Cuidando Sus Rodillas

Una Perspectiva del Fisioterapeuta



Asociación Americana de Terapia Física

Cuidando Sus Rodillas

Cuando la madre del héroe mitológico Aquiles lo sumergió en el río Styx, ella sostuvo a su hijo del talón, dejando esta parte del cuerpo desprotegida. Para la mayoría de los mortales, nuestro punto más vulnerable se encuentra dos articulaciones más arriba.

La rodilla es una articulación relativamente simple que efectúa un trabajo complicado: ofrece movilidad flexible mientras sostiene un peso considerable. Mientras caminamos por la calle, nuestras rodillas soportan de tres a cinco veces el peso de nuestro cuerpo. Cuando subimos escaleras, dicha fuerza se puede multiplicar hasta siete veces el peso de nuestro cuerpo.

Esta fuerza se resiste por medio de estructuras compactas de hueso y cartílago, apoyadas por músculos y ligamentos. Cuando la rodilla se sobretensiona durante el ejercicio u otras actividades cotidianas, estas estructuras se pueden dañar, y se lesiona la rodilla.

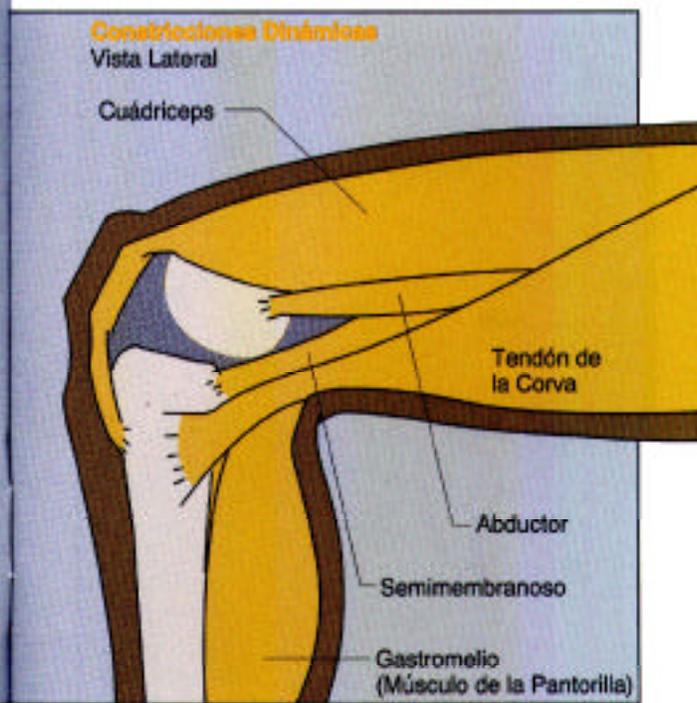
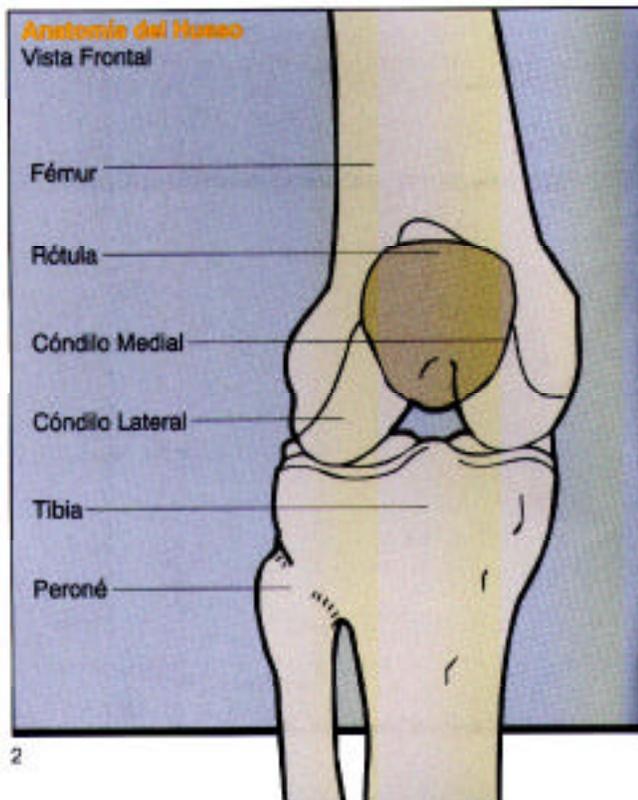
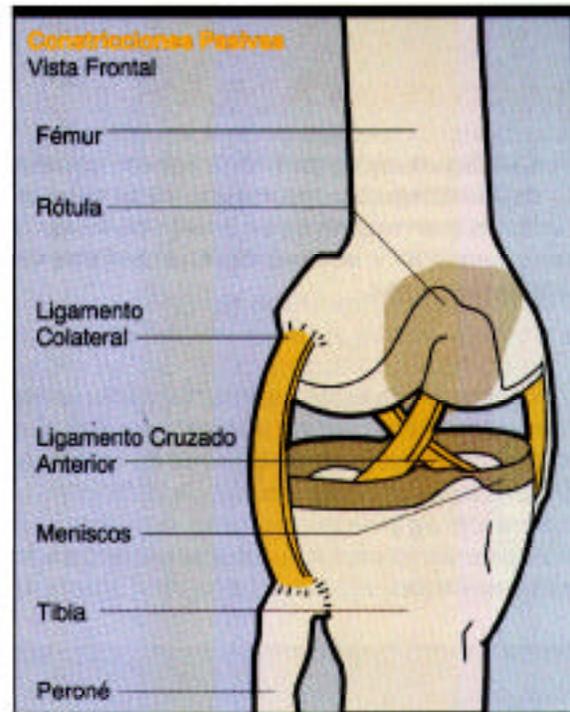
Este panfleto discutirá las lesiones en las rodillas y cómo su fisioterapeuta licenciado puede ayudarle en la recuperación. Se mencionarán medidas para prevenir lesiones futuras y reducir el riesgo de adquirirlas.

La Articulación de la Rodilla

La rodilla tiene dos articulaciones: la articulación rotulofemoral, en donde el hueso grande del muslo se conecta con la rodilla; y la articulación tibiafemoral, donde el hueso de la parte inferior del muslo se une con el hueso largo de la pierna.

Estos huesos se mantienen en su lugar gracias a un sistema de *constricciones pasivas*, los *ligamentos* fibrosos que mantienen la articulación en su sitio. La articulación recibe aún más apoyo del tejido musculoso, un sistema de *constricciones dinámicas*. Cuando estos músculos se acondicionan o fortalecen, aplican fuerzas que ayudan a mantener unida la articulación.

Los *meniscos* son almohadillas de cartilago que ofrecen mayor estabilidad a los huesos y amortiguan la presión.

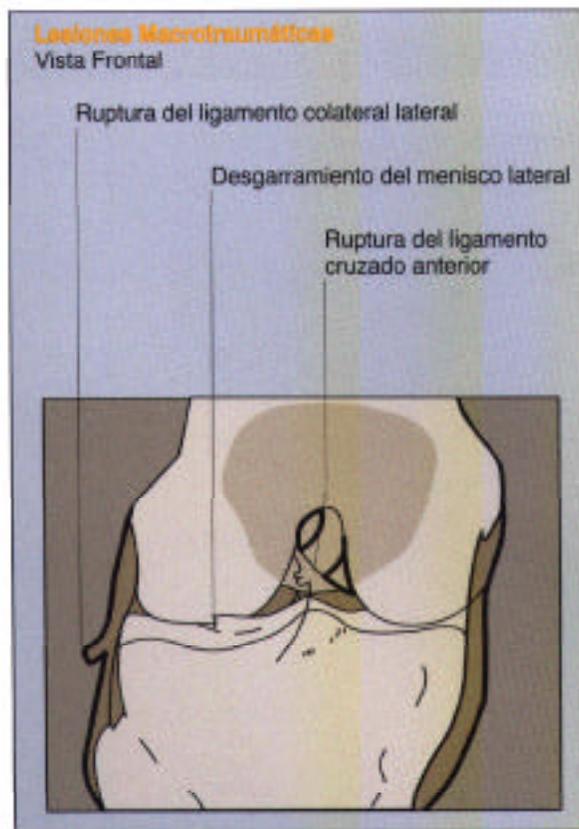


Anatomía de una "Rodilla Enferma"

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.



4

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.



5

Tratamiento de las Lesiones de la Rodilla

Desafortunadamente no hay una cura rápida para las lesiones de la rodilla. La terapia física juega un papel clave en el tratamiento y rehabilitación de la rodilla, pero tanto usted mismo como su actitud hacia la recuperación son los factores más importantes para alcanzar un resultado exitoso.

La Terapia Física

Su fisioterapeuta le diseñará un tratamiento que contiene dos componentes principales:

1. *Protección máxima*, una serie de ejercicios diseñados para mejorar el movimiento. Actividades particulares en esta fase pueden incluir caminatas acuáticas, natación, ejercicios de resistencia y semi cuclillas; y
2. *Regreso al funcionamiento y mantenimiento*, una secuencia de ejercicios para restaurar la

fuerza. Estas actividades son una progresión funcional, es decir, un retorno gradual a las actividades normales utilizando ejercicios que simulan las presiones sobre la rodilla en sus actividades normales.

Cirugía

Los avances en los enfoques quirúrgicos sobre la articulación de la rodilla hacen que la reparación de estas estructuras sea práctica en muchos casos. La cirugía *artroscópica* utiliza pequeñas incisiones para llegar a la articulación. El cirujano observa el área lesionada mediante un artroscopio; de ahí el nombre del procedimiento.

Estos procedimientos son rápidos, causan pocas molestias, y tienen un índice de éxito excelente. Dicha cirugía se indica cuando:

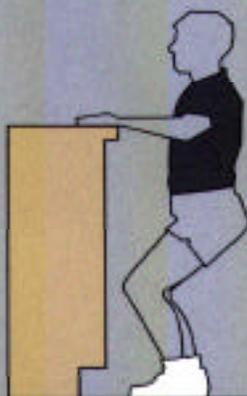
- Se necesita reparar ligamentos rotos o meniscos desgarrados, o
- La lesión se acompaña de algún nivel de incapacidad.

Su Papel en la Recuperación

Su fisioterapeuta le puede dar algunos ejercicios simples que usted puede hacer en casa. Estos son algunos ejemplos de los que puede incluir. No se necesita un equipo especial para hacer estos ejercicios; lo que se necesita es un gabinete de cocina.

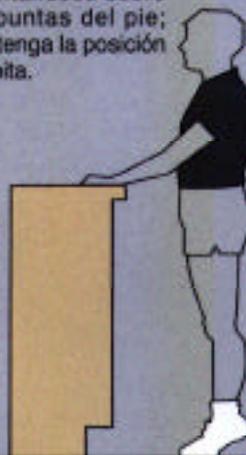
1. Semi Cuclillas

A medida que se agarra del borde del gabinete, lentamente baje su cuerpo hasta llegar a una posición de sentadilla parcial.



2. Levantamiento Sobre las Puntas del Pie

Fortalezca los músculos gastrocnemios levantándose sobre las puntas del pie; mantenga la posición y repita.



3. Levantamiento de las Piernas

Doble la rodilla levantando el pie; mantenga esta posición y repita. Puede añadir resistencia colocando pesas en los tobillos.



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, pueden causarle daño este año. La disminución en su nivel de actividad física durante un periodo 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

Antes de su Próximo Viaje a Esquiar

He aquí un ejercicio fácil que le puede ayudar a acondicionar las rodillas y piernas antes de su próximo viaje a esquiar. Pero no comience la noche antes de partir; comience de dos a cuatro semanas antes de su viaje.

Póngase de pie con la espalda contra la pared, después deslicese hasta que esté casi sentado. Con práctica y repetición, deslicese hasta que llegue a una posición totalmente sentado.

Asegúrese de estar en una superficie que no esté lisa y mantenga sus pies al frente de sus rodillas. Mantenga la posición por 10 segundos. Repita una vez al comienzo y poco a poco aumente a 30 veces.



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.

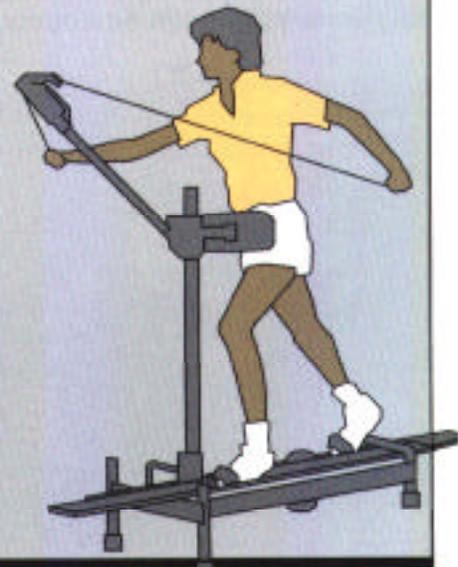
1. Máquina de Remo

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



2. Esquí de Campo ("Cross Country Skiing")

Estas máquinas ofrecen ejercicio de bajo impacto con resistencia variable.



factores de predisposición, o aquellas características que hacen que usted sea más vulnerable a las lesiones de la rodilla.

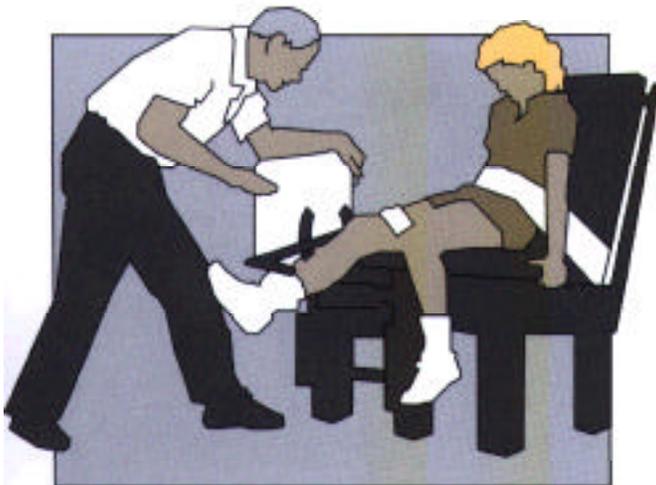
Con base en esta evaluación, su fisioterapeuta le puede diseñar un programa que le ayude a alcanzar sus niveles óptimos de fuerza y acondicionamiento.

Cómo 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 reciba de otras personas, el trato 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 restorar 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 le 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.