

Para inclinarse con facilidad, cuide sus rodillas

Por Aaron Warnick

En algún momento de su vida, es posible que tenga problemas con las rodillas. Las rodillas cumplen una función importante al ayudarnos a caminar y a inclinarnos, lo que significa que se usan la mayor parte del tiempo. Como todas las partes del cuerpo, a veces pueden desgastarse o lesionarse.

Piense en las rodillas como parte de una máquina. Si no se realiza un mantenimiento regular, el sistema se esfuerza demasiado y, a la larga, falla. Si bien no puede engrasar sus rodillas para hacerlas más eficientes, puede encontrar modos de disminuir la presión que ejerce sobre ellas, lo que les permite funcionar mejor durante toda su vida.

"La salud de la rodilla es muy importante para la movilidad, la funcionalidad y la comodidad," afirma Alice Wilcoxson, PhD, fisioterapeuta y profesora de la Universidad Purdue.

Manténgase en movimiento

Mantener las rodillas sanas depende en gran medida de tomar decisiones saludables respecto de su estilo de vida. Una es mantenerse en actividad. Cuando esté en el trabajo o en su casa, no olvide pararse cada tanto, evite estar siempre sentado.



>> Para recibir más información y consejos sobre cómo mantener las rodillas sanas, visite www.niams.nih.gov

Desarrollar los músculos que rodean la rodilla ayudará a sostener la articulación. Las sentadillas y los ejercicios con "step" refuerzan los muslos y los glúteos: ¡tener un trasero fuerte es bueno para las rodillas! Los ejercicios cardiovasculares también ayudan a mantener la fuerza y la flexibilidad de las rodillas.

El National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Disease (Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel) de los Estados Unidos recomienda elegir ejercicios suaves, como caminar, nadar y otros ejercicios acuáticos, si tiene dolor constante en la rodilla.

Su médico o especialista puede recomendarle los mejores ejercicios para usted.

Cuidado con la postura

Las rodillas funcionan mejor cuando uno tiene una buena postura. La mala postura implica que el cuerpo, la máquina, no se alinea correctamente y esto genera tensión en las articulaciones. Asegúrese de tener una buena postura. Mantenga la cabeza erguida y los hombros hacia atrás. Al caminar, levante los pies y apoye el pie desde el talón hasta la punta de los pies.

Las rodillas le permiten desplazarse por el mundo. Hallar modos de facilitar la tarea de las rodillas las mantendrá sanas por

más tiempo. Otra medida inteligente es limitar la frecuencia con la que carga artículos pesados. Si tiene muchos comestibles, piense en hacer varios viajes para llevarlos.

Si va a correr o caminar, piense en la superficie sobre la que lo hará. La tierra y el césped son más suaves para las rodillas que el pavimento, lo que significa que las rodillas sufrirán menos desgaste.

Comer bien también puede beneficiar las rodillas. Asegúrese de ingerir suficiente calcio y vitamina D para fortalecer los huesos. Una dieta saludable también puede ayudarlo a mantener su peso dentro del rango normal según el Índice de Masa Corporal. Las articulaciones de las rodillas de las personas con sobrepeso u obesidad soportan

mucho peso extra, al igual que las caderas y la espalda.

Busque alivio

Si le duelen las rodillas debido a la edad o a una lesión, probablemente parezca que no hay nada que pueda hacer para mejorar la salud de la rodilla. Pero eso no es verdad. Con ayuda, puede encontrar algo de alivio.

Hable con su prestador de atención médica sobre el dolor de rodilla. Tal vez padezca artritis, una enfermedad que se trata con medicamentos. O bien, podría tener una lesión que puede curarse mediante un procedimiento médico o fisioterapia.

Cuando realice una terapia física, siga con la

rutina y sea paciente, incluso si los ejercicios parecen fáciles o aburridos. Algunas de las terapias para la lesión o el dolor de rodilla llevan semanas o meses, dependiendo



de la gravedad de su problema.

Su seguro puede limitar la cantidad de visitas que puede hacer a un fisioterapeuta, pero el trabajo para rehabilitar las rodillas no finaliza cuando terminan las visitas.

Muchos ejercicios de fisioterapia pueden hacerse en casa. Los pacientes de fisioterapia suelen recibir instrucciones para hacer estiramientos y ejercicios regularmente por su cuenta.

"Es fundamental que se comunique con su fisioterapeuta y siga el programa de ejercicios en su hogar," dice Wilcoxson.

Fotos cortesía de: iStockphoto: ejercicios de rodillas por Lafior; mujer al aire libre por Lzf; pareja en el jardín por Adamkaz



Estírese antes de entrenar

El estiramiento regular puede ayudar a mantener las rodillas en forma, en especial si lo hace antes de hacer ejercicio.

◆ El estiramiento es importante, pero no empiece su rutina de ejercicios de esa manera. Haga un poco de trote ligero o saltos para entrar en calor y activar la circulación de la sangre.

◆ Una vez que suba un poco la temperatura de su cuerpo, estírese y mantenga cada postura de 10 a 30 segundos.

◆ No exagere el entrenamiento. Estirarse no evitará lesiones si hace demasiado ejercicio. Con solo dar un paso en falso puede lastimarse.

◆ Después del entrenamiento, recuerde estirarse un poco más.