

Fisioterapia tras una lesión de rodilla

Las lesiones de rodilla son comunes, especialmente al realizar algún deporte. Las más comunes son las que se producen en los tejidos blandos, por ejemplo, en los ligamentos y tendones. Sin embargo, también es posible que los huesos se dañen.

Las lesiones de rodilla más comunes son las siguientes:

- **Esguince de rodilla:** uno o varios ligamentos se estiran demasiado a causa de una torcedura o un tirón. Debido a ello, el ligamento se puede desgarrar o romper.
- **Desgarro:** un tendón o músculo se estira demasiado.
- Lesión de menisco (daño al fibrocartílago): el fibrocartílago es un disco en forma de media luna llamado menisco, que funciona como "amortiguador" de la rodilla.
- **Uso excesivo de la rodilla:** esta lesión de rodilla es muy común en corredores.
- **Lesiones en los ligamentos de la rodilla**



SÍNTOMAS DE LAS LESIONES DE RODILLA:

- **Dolor en la rodilla;**
- **Inflamación;**
- **Inestabilidad en la rodilla**– Se puede sentir que la rodilla está endeble o se traba.

CAUSAS DE LAS LESIONES DE RODILLA:

- Si la rodilla recibe un impacto o se desplaza fuera de su rango habitual de movimiento, por ejemplo, si hay una caída en una posición forzada.
- Si se practica algún deporte que implica correr, saltar y detenerse, realizando cambios rápidos de dirección, por ejemplo, el fútbol.
- Si se padece de una enfermedad tal como la **osteoartritis** o la **gota**, o si hay sobrepeso.
- Si hay un golpe en las rodillas contra el tablero de instrumentos en un accidente automovilístico (las lesiones del ligamento cruzado posterior se conocen también como "**lesiones de tablero de auto**", ya que es la forma en que suelen producirse).

La **fisioterapia** es la base del tratamiento rehabilitador de cualquier lesión de rodilla, haya habido o no cirugía previa. **El Centro de Descompresión de la Columna (CEDESCO)**, provee empaques calientes y fríos, técnica de electro estimulación, rayos laser, ultrasonido, masaje activo, son algunas de las técnicas que se utilizan para recuperar la movilidad y la fuerza de la articulación durante un periodo de tiempo, dependiendo del tipo de lesión y de las características de cada paciente.

En la primera sesión de fisioterapia, el personal médico de CEDESCO, realiza la evaluación del paciente atendiendo no sólo a su historia clínica y pruebas diagnósticas, sino al estado físico de la rodilla, que es distinto en cada paciente aun cuando la lesión sea la misma. Se trata de identificar los problemas a los que se han de enfrentar tanto el fisioterapeuta como el paciente (dolor, atrofia muscular, limitación del movimiento, etc.) y definir un plan personalizado con objetivos a corto, medio y largo plazo que contemplará tanto el uso de técnicas pasivas (masajes, estiramientos, movilización de la rodilla, etc.) como activas (los ejercicios que deberá realizar el paciente por sí solo, ya sea en la sesión de **fisioterapia** como en casa).

La evaluación del paciente se realizará en repetidas ocasiones para valorar los progresos obtenidos y, si es necesario, corregir el programa determinado inicialmente en función de ello, replanteando los objetivos. Una correcta evaluación del estado del paciente y la definición de un programa adecuado de **fisioterapia** permitirá acortar al máximo los tiempos de recuperación; por supuesto, siempre y cuando el paciente colabore plenamente realizando los ejercicios correctamente.

En la fase inicial del programa de **fisioterapia** para lesiones de rodilla se incidirá especialmente en la movilización de la articulación utilizando diferentes técnicas, especialmente la cinesiterapia pasiva, en la cual, el fisioterapeuta realiza los diferentes movimientos de la pierna (flexión y extensión), de modo que el paciente mantenga una total pasividad. También se puede realizar por medios mecánicos, esta vez con la participación del paciente. Estas movilizaciones permiten aumentar la capacidad de movimiento y la elasticidad de la articulación.

También se desarrollan ejercicios de cinesiterapia activa, en los que es el paciente el que toma parte activa en la movilización de la rodilla asistido por el fisioterapeuta, que le ayudará a completar el movimiento preestablecido siempre que no tenga la fuerza suficiente para hacerlo.

En la medida en que se avance en el programa de rehabilitación, el paciente podrá llegar a completar por sí solo el movimiento y luego pasará a una tercera fase en la que deberá realizarlo oponiendo resistencia al mismo, lo que le ayudará a fortalecer todos los músculos, ligamentos y tendones y, por tanto, a ganar, fuerza, resistencia y estabilidad en la articulación.

La movilización es la parte clave de la recuperación de las lesiones de rodilla y, de una forma o de otra, debe iniciarse lo antes posible, combinándose, en función de lo que decida el médico, con otras técnicas, como el masaje o la electro estimulación. La otra parte depende del paciente, pues el plan de **fisioterapia** debe continuar en casa realizando los ejercicios definidos.

En CEDESCO contamos con tecnología de punta, Médicos y Fisioterapeutas especializados. No ponga en riesgo su salud, llámenos al 23857632/33 y concerte una cita, además le invitamos a visitar nuestra pagina www.cedescogt.com

