

## **LA RODILLA EN EL TRATAMIENTO HOY.**

Reseña: La rodilla sin dudas es una de las articulaciones que más carga recibe en el cuerpo humano, y constituye un motivo habitual de consultas, Desarrollaremos someramente algunas de las causas, mostrando la importancia de las evaluaciones y tratamientos actuales, que nos encaminan hacia la resolución de diferentes condiciones en la Rodilla, y lo fundamental, crear en un camino terapéutico para el éxito.

### Desarrollo:

En las consultas de patologías malestares o disfunciones hoy las rodillas ocupan una gran parte de lo cotidiano en las consultas, y supone todo un desafío en la kinesiología integral y deportiva hoy, y estadísticamente luego de la espalda, constituyen una de las consultas más recurrentes. Dentro del espectro de situaciones, encontramos una población muy heterogénea, personas de diferentes edades, condiciones físicas, deportistas, no deportistas, en fin: amas de casa, trabajadores estudiantes, etc.

Si tendríamos que singularizar las características de esta población tan diversa, podríamos decir que los dolores articulares en rodilla tienen distintas manifestaciones, por ejemplo en edades infante juveniles, tienen una lectura, una interpretación que pasa por los cambios y alteraciones que el mismo crecimiento osteo articular y muscular tiene en esta etapa, muchas de las consultas hoy día se inician a los 11, 12, 13 años y más, los niños y niñas que empiezan a tener alguna dificultad por el cartílago de crecimiento y se traza como un camino donde estas estructuras se irán adaptando a estos cambios evolutivos y al movimiento.

La rodilla es la articulación del cuerpo que más carga administra, y por eso es que vamos también a encontrar personas jóvenes, sabiendo, que en lo cronológico, hay un proceso de envejecimiento lógico y biológico que bien sabemos se ubica generalmente luego de los 30-40 y pico de años, y es aquí la artrosis empieza a hacer su mella, a jugarnos ese juego a través del tiempo. Básicamente por desuso o por sobreuso, la artrosis en la rodilla suele ser una entidad en sí misma ya bien conocida. Después tenemos lo adultos mayores, y personas de edades intermedias que también utilizan mucho la rodillas, para movilizar cargas aparte de su propio cuerpo las cargas que se movilizan en el día a día, en las tareas laborales, y hay que poder detectar ( kinefilaxia=prevención ) ya que existen cargas también en posiciones sostenidas determinadas, incluso sentados, de pie, en cuclillas etc. que constituyen factores de riesgo variados, y explican o dan causas específicas de porque aparece el dolor en esta región.

La falta de movimiento en general, afecta todo el cuadro de situación, los hábitos modernos nos alejan de gran parte de la experiencia de movimiento que podríamos tener para nuestra salud, y también se le agrega la singularidad y el contexto, del inicio de la pandemia que nos ha recluido en un momento, y eso también realmente ha incidido, discontinuando los procesos de entrenamiento y práctica deportiva, circunstancia que aún sigue regularizándose a través del tiempo. Es frecuente que si tomamos la atención debida, podemos evitar y prevenir, desadaptaciones en niños jóvenes y adultos, y adultos mayores.

La ciencia y la experiencia nos cuentan que en distintas disciplinas deportivas, se necesitan estímulos para una preparación acorde y especial, y eso incluye un plan donde la práctica de

actividad física y deportiva sea por sobretodo saludables. Siempre nos referimos al trabajo propioceptivo ( conciencia de lo propio ) concientizar, apropiarse, generar una conciencia de movimiento, y desde ya parte de ese aprendizaje pasa por trabajar algunas cuestiones, básicas en dos grandes polos: la estabilidad y la movilidad, de la rodilla , junto a todo el cuerpo, allí se encuentran las premisas fundamentales, abordando los aspectos grandilocuentes que son la estructura y la función, en este caso sería ver la arquitectura de esa rodilla, que atender lo que vemos y sentimos. Esta importante articulación tiene varios componentes, que la conforman, que la constituyen: como son los meniscos, los ligamentos, y músculos que rodean a esta y que estas estructuras se ponen en funcionamiento, cada una se ocupa de determinadas cosas, y en conjunto le brindan las garantías para poder movernos bien, más pero mejor. Siempre vamos a necesitar a esa orquesta funcionando bien, y para eso debemos explorar para conocer cuál es realmente nuestra manera de movernos. Por y para eso la evaluación funcional en camilla y en campo forman parte de algo realmente fundamental.

Cuando duele la rodilla, en el día a día encontramos un gesto habitual que es la de sujetarnos la donde nos duele y encima nos queda a mano, cerca, distinta a la espalda , así que resulta más evidente, ese sería un gesto representativo de dolor que vemos habitualmente, así es que las zonas de dolor podrían ser 4, en distintas regiones: por encima de la rótula, esa tapita que palpamos en centro de la rodilla, por debajo de esa zona y en las caras interna externa e incluso asociados dolores en la región posterior de la misma, algunas condiciones podrían ser, artrosis, tendinitis, sinovitis, lesiones ligamentarias, esguinces, meniscopatias u otras que en la evaluación profesional junto a estudios de imágenes pertinentes de podrán diagnosticas de manera acertada para indicar un tratamiento kinésico adecuado y exitoso,

La rodilla tiene dos componentes para estabilizarse bien, el componente de a dentro de la articulación propiamente dicha y por otra parte la de los músculos que rodean a esta articulación principalmente en cuádriceps y sus músculos vecinos.

Algunas lesiones son más habituales como en los deportistas que realizan mucha repetitividad ellos gestos, como saltos, carreras, etc. y se encuentran también con frecuencia en las consultas. Los movimientos inadecuados, repetidos y posiciones sostenidas, en todos los casos, son mecanismos y causas, y repetimos que es muy importante tener una clara autopercepción de cómo estamos en el día a día moviéndonos, y así detectar y prevenir a tiempo, dificultades o factores de riesgo, independientemente de nuestra edad y condición, y con la ayuda profesional adecuada. Que así sea por Nuestra salud, Si leistes hasta aquí, Muchas Gracias.

Atte.

**Pablo Javier Miranda**, Prof y Lic. En educación física y deportes, Lic. en kinesiología y fisioterapia.  
Kinesiólogo Deportiva.

[www.kinedeportes.com.ar](http://www.kinedeportes.com.ar) // <https://linktr.ee/KINEDEPORTESOK> // cel wassap **1136500857**

lo más básico que es la resistencia que impone el piso hacia la rodilla por ejemplo cuando estamos de pie o caminamos, esa carga de peso precisa una tensión de soporte , y en este caminos de adaptación mayor preparación más y mejor entrenamiento y.o movimientos exigencias hace que transitemos de una mejor manera esto., mayor capacidad de adaptarnos bien y de manera óptima y completa que una de las estructuras más solicitadas y exigidas en la mecánica del cuerpo es la rodilla, donde confluyen todas la fuerzas: internas del cuerpo y recibe externamente también fuerzas que se le aplican, ante distintos movimientos, en variadas.