



Sus rodillas reclaman atención y cuidado

Esta articulación permite al cuerpo funciones como caminar, sentarse, pararse o arrodillarse.

La rodilla es una articulación que puede compararse con una bisagra que hace posible que las piernas se flexionen, algo que, valga decir, parece de una simpleza extrema, pero que encierra una compleja dinámica que permite que el cuerpo realice funciones indispensables para la vida diaria, como caminar, sentarse, pararse o arrodillarse. En otras palabras, garantiza el movimiento con libertad.

Hay que saber que es una articulación de trabajo permanente y que puede desgastarse, sobre todo si no se cuidan o se abusa de ellas. En ese sentido y a pesar de que hoy se pueden reemplazar en su totalidad, lo mejor es que se entienda que ellas exigen atención permanente y no solo cuando empiezan a protestar. Estos consejos le pueden servir para ponerse al día con ellas.

Aligere. Las rodillas soportan todo el peso del cuerpo. Si este es exagerado y además representado en grasa, los kilos demás son un atentado para ellas. No lo piense, manténgase en el peso adecuado.

Estire. No piense que el calentamiento y los estiramientos son recomendaciones exclusivas para los deportistas o cuando se hace ejercicio. La actividad diaria, por mínima que sea, es una gran exigencia para las rodillas. **Hay que ponerlas en forma todos los días con estiramientos y movimientos suaves, antes de empezar la jornada.** Al levantarse, siéntese en la cama y haga tres o cuatro series de 10 flexiones y extensiones, y al estirar trate de tocarse los dedos mientras cuenta hasta 10. Es fácil.

Revise. Tenga presente que la calidad de los zapatos influye en la forma como sus pies impactan sobre el piso y eso repercute en las rodillas. Muchos dolores son ocasionados por calzado mal adaptado. Vigile que sea de la talla adecuada, que sea acorde con la actividad que realiza y que no le produzca callosidades u otros maltratos.

Modere. Si tiene que realizar movimientos repetidos, como subir y bajar escaleras, flexionar o extender las rodillas con cargas o desplazamientos prolongados, planifique bien su tiempo de actividad y descanso. Así mismo, los ritmos del movimiento, que jamás deben ser rápidos.

Varíe. Si su actividad se lo permite, modifique los movimientos que realiza con sus rodillas. Procure que no sean los mismos grupos musculares los que siempre estén en actividad. **Utilizar un banco para apoyar una pierna, de manera alternada, hacer**



ejercicios de flexo-extensión si trabaja sentado y de vez en cuando hacer uso del ascensor (sobre todo para bajar) si tiene que bajar y subir escaleras pueden ser unas de estas variaciones.

Muévase. El ejercicio regular en condiciones aeróbicas mantiene huesos, músculos y tendones en condiciones óptimas y son un buen seguro para prevenir lesiones. Asesórese bien antes de hacerlo, pero inténtelo.

Cuidado. Uno de los enemigos de las rodillas son los medicamentos sin formula médica. Muchos productos que se recomiendan, popularmente, para enfrentar dolores y molestias en esta articulación contienen esteroides que usados de manera empírica pueden desencadenar daños irreparables. En síntesis, no se automedique.

Por último. Consulte si hay inflamación, dolor, limitación para el movimiento o cambios de color. El yoga, la dieta equilibrada, las buenas posturas, el descanso y mermar el estrés y la agitación son excelentes amigos de sus rodillas, eche mano de ellos.

CARLOS F. FERNÁNDEZ

Diario EL TIEMPO, 3 de Agosto de 2016. Página 2