

## **El traumatólogo García Renedo explica las 6 causas de por qué duelen las rodillas**

**El dolor de rodilla es una queja frecuente que afecta a personas de todas las edades. Puede ser resultado de una lesión, como una rotura de ligamento o un desgarramiento de cartílago**

Muchas personas a partir de determinada edad, comienzan a notar que les duele la rodilla y se preguntan qué puede ser. Preguntan a conocidos, miran en Google, preguntan a conocidos y, lógicamente, al no hacerse pruebas, no tienen un diagnóstico. Se encuentran perdidos, se sienten solos, no saben qué camino seguir para solucionarlo y mejorar así su salud articular.

El dolor no sólo va asociado al sufrimiento – además va asociado a un daño estructural de la articulación, siendo el cartílago el elemento que más frecuente se ve afectado. El daño articular supone una pérdida de función articular y limitación de las actividades. El experto traumatólogo Raúl García Renedo explica las posibles causas.

¿Cómo afecta el dolor de rodilla?

Es normal que se pregunte cómo, si estaba perfectamente y de repente de un día para otro, aparece el dolor y la inflamación de rodilla. Sensación de inestabilidad y debilidad y poca fuerza en la rodilla. A veces notan crujidos o chasquidos internos que producen sensación de bloqueo por lo que empiezan a tomar medicamentos que no mejoran el dolor ni solucionan el problema. Se tiene la sensación de movilidad limitada y pesadez de rodilla. En definitiva el dolor de rodilla está limitado en la actividad profesional y deportiva.

¿Por qué sobreviene el dolor de rodilla?

La edad, sobrepeso, problemas articulares como la artrosis, debilidad muscular, un giro brusco, esfuerzos físicos como andar o subir escaleras, deformidades de alineación de la pierna, lesiones deportivas, accidentes y traumatismo son las causas más frecuentes.

El dolor de rodilla es un problema muy frecuente en la sociedad actual. Cada vez se dedica más tiempo al trabajo olvidándose uno del cuerpo, la vida es más sedentaria que hace unos años atrás, se ha descuidado la alimentación y se han cogido kilos de más durante la pandemia. Muchas personas, después de una intensa semana laboral deciden hacer algún deporte el fin de semana para romper con la rutina y que la cabeza pueda desconectar al menos durante unas horas de los problemas que se han ido acumulando y no consiguen desprenderse de ellos y, de repente aparece el dolor en la rodilla, de forma inesperada se ha colado en la vida sin pedir permiso ni autorización. Creen que es algo transitorio y que se va a pasar en unos días, pero le empiezan a dar más importancia y empiezan a preocuparse porque no consiguen que desaparezca y abandone la rodilla.

Lo primero que deben es ser consciente de que no se pueden mantener las mismas facultades físicas a los 45-55 años que cuando se tienen 20 o 30 años. El intentar llevar una vida saludable el fin de

semana después de una semana de inactividad física y sedentaria condiciona por el estilo de vida y actividad laboral o profesional para compensar las horas de sillón, los excesos alimenticios o escapar del estrés, es bueno para la salud y el estado mental pero las articulaciones pueden que no estén preparadas para recibir tal impacto sin una preparación previa. El binomio sedentarismo/actividad deportiva intensa es un aliado del dolor articular.

## Causas por las que duele la rodilla

**SOBREPESO:** Las rodillas reciben la carga del peso y un exceso de kilos facilita el deterioro del cartílago articular y de los meniscos que acaban provocando dolor. La buena alimentación es una forma excelente de ayudar a la rodilla a mantenerse fuerte y saludable. Combinándola con el ejercicio suave ayuda a perder peso y conseguir el peso ideal. Hay que planificar una dieta o un plan de alimentación equilibrado.

**ACTIVIDAD FISICA DE IMPACTO:** El exceso de ejercicios de impacto en las articulaciones, como correr, saltar o que impliquen giros bruscos en las rodillas, como el fútbol o pádel, generan una sobrecarga en el cartílago, meniscos y ligamentos aumentando el riesgo de lesión en la rodilla. Para evitar lesiones al realizar estos deportes se recomienda una preparación física adecuada, practicar ejercicios que fortalezcan la articulación de la rodilla y realizar un buen calentamiento previamente. Es mejor hacer algo de ejercicios adaptado a las capacidades personales que no hacer nada.

**ALTERACION EN LA PISADA:** A veces puede existir una mala alineación de los miembros inferiores o la columna que alteran la forma de caminar o correr. Una alteración de la pisada puede ser la causa de muchos dolores de rodillas, de cadera o de columna. El uso habitual de tacón altera la biomecánica de la marcha y condiciona a realizar pasos más cortos y una semiflexión en las rodillas, que a largo plazo puede provocar una artrosis de rodilla. Un estudio biomecánico de la pisada determinará si hay alguna anomalía y la necesidad de utilización de plantillas.

**CONDROMALACIA ROTULIANA:** Si pasas muchas horas sentada en el trabajo, puede que sientas dolor al levantarte de la silla tras varias horas o al bajar y subir escaleras o pendientes. La causa se llama condromalacia rotuliana que es el daño del cartílago que se produce en la cara articular de la rótula. La extensión completa de rodilla es la posición de descanso y alivio del dolor articular.

**MENISCOS:** Dentro de la rodilla hay un menisco interno y otro externo que actúan como amortiguadores de la articulación de la rodilla. Con la edad las propiedades viscoelásticas de los meniscos se pierden y se cristalizan y se vuelven más rígidos, por lo que aumenta el riesgo de fisura o rotura incluso sin traumatismo o golpe o ante cualquier giro o sobrepeso, siendo esta una causa en la aparición o en el empeoramiento del dolor de rodilla. Si se nota un pinchazo brusco, bloqueo o sensación de hinchazón en la rodilla, son signos de alerta de que algo está pasando dentro de la rodilla.

**ARTROSIS:** Se produce un daño crónico e irreversible en el cartílago —el tejido que protege la articulación— de la articulación de la rodilla. La capacidad regenerativa del cartílago es limitada, por lo que se produce una degeneración progresiva de cartílago con el tiempo. Una vez que la rodilla se queda sin cartílago, los huesos fémur y tibia, rozan uno con otro, provocando dolor, inflamación e incluso protuberancias óseas en la articulación, denominado osteofito, hecho que causa rigidez y dificultad a la hora de realizar un movimiento. Hay que acudir a un especialista antes de que la rodilla llegue a alcanzar un daño irreversible en el cartílago.

Tratamientos médicos intervencionistas que evitan llegar a una cirugía

FISIOTERAPIA PERSONALIZADA Terapia manual – Neuromodulación- EPTE- Magnetoterapia – INDIBA

INFILTRACIONES ANALGÉSICAS ECO-GUIADAS, Con terapias biológicas de Plasma rico en Factores de crecimiento, Ácido Hialurónico y Ozonoterapia.

BLOQUEOS ANESTÉSICOS Bloqueo nervios geniculados.

RADIOFRECUENCIA CONVENCIONAL Y PULSADA Bloqueo nervios geniculados.

CIRUGIA DE RODILLA Artroscopia de rodilla – Es un procedimiento mínimamente invasivo, que ha desplazado a la cirugía abierta. Se realiza de forma ambulatoria sin ingreso hospitalario.

CIRUGIA DE RODILLA Prótesis de rodilla – En los casos de artrosis severa de rodilla y cuando el tratamiento conservador ha fracasado suele dar unos resultados excelentes. Supone una oportunidad para volver a hacer una vida normal y recuperar la calidad de vida.

**Datos de contacto:**

Agencia de comunicación MAD&COR

[www.madandcor.com](http://www.madandcor.com)

675943952

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Andalucía](#) [Medicina alternativa](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>