

## **Pablo de la Serna repasa síntomas, causas y tratamientos para el dolor de rodilla**

**El dolor de rodilla puede tener causas muy diversas y presentar una gran variedad de síntomas. Según el fisioterapeuta Pablo de la Serna, "la rodilla es una articulación compleja que soporta el peso del cuerpo, realiza movimientos repetitivos y su dolor puede afectar a personas de cualquier edad". Así pues, "es importante conocer las causas y los tratamientos a aplicar en cada caso"**

El 83% de los españoles sufre dolor muscular, del cual el 33% es dolor de rodilla [1]. Los síntomas más comunes, según Pablo de la Serna, fisioterapeuta experto en terapia de calor y colaborador de Angelini Pharma, son "dolor, inflamación, rigidez, chasquidos o crujidos al mover la rodilla, debilidad y limitación del movimiento. Todos estos síntomas pueden ir acompañados de dolor de rodilla y esconder un problema en esta articulación".

### Las causas del dolor de rodilla

El dolor de rodilla "es aquel que se produce en la articulación de la rodilla o en estructuras osteomusculares cercanas", explica el experto. Las causas de este dolor pueden ser múltiples. Por una parte, lesiones traumáticas por un golpe, un giro brusco o una postura que fuerce la rodilla, "desde esguinces y distensiones a fracturas en huesos cercanos a la articulación". Otra de las causas más comunes es "la sobrecarga o uso excesivo de la articulación por actividades repetitivas que la desgastan".

Los problemas musculares y de ligamentos "se asocian sobre todo a la práctica de deportes y actividades que implican cambios bruscos de dirección". Así mismo, "enfermedades inflamatorias como la artritis, o enfermedades degenerativas pueden provocar dolor de rodilla crónico". Los problemas "en la rótula o en meniscos", o "problemas biomecánicos de alineación de piernas y pies" son algunas de las otras muchas causas del dolor de esta compleja articulación, explica Pablo de la Serna. "Algunas de estas afecciones son puntuales y otras pueden llegar a causar dolor crónico", añade el experto.

"Si se experimenta dolor persistente en la rodilla, es necesario buscar atención médica con el objetivo de descubrir la causa concreta y obtener un diagnóstico preciso, así como un plan de tratamiento adecuado", advierte de la Serna. "Se debe tener en cuenta que hay tratamientos específicos para las diversas causas y que estos deben adaptarse a las necesidades de cada paciente", explica. Además, "no se trata igual el dolor en la fase aguda y/o con inflamación, que en la fase subaguda", concluye.

### Cómo tratar el dolor de rodilla en la fase aguda

El tratamiento del dolor de rodilla en la fase aguda puede variar según la causa específica del dolor y para ello lo mejor es consultar al médico. Aun así, De la Serna propone algunas recomendaciones generales que pueden ayudar a aliviar los síntomas:

Descanso, aplicación de frío, compresión y elevación de la rodilla. "En la fase aguda del dolor, es importante descansar las primeras horas/días para que baje la hinchazón o la inflamación". El fisioterapeuta apunta que "también ayuda aplicar frío durante 15 o 20 minutos cada 2 o 3 horas durante las primeras 48 horas y el uso de una venda elástica o de compresión para dar apoyo a la rodilla, que es mejor mantener elevada".

Antiinflamatorios e inmovilización temporal. "Medicamentos como el ibuprofeno o el naproxeno pueden ayudar a reducir la inflamación y aliviar el dolor, pero siempre hay que tomarlos según las indicaciones de un profesional sanitario, ya sea el médico de familia o el farmacéutico de referencia, que conocen otras afecciones que pueda tener el paciente". En función de la causa del dolor, "el médico decidirá si es necesario usar una férula, yeso o soporte para inmovilizar la rodilla temporalmente y permitir que se cure", afirma el experto.

¿Y en la fase subaguda?

A partir de 48 horas después de sufrir una lesión o en fases de dolor subagudo, y una vez ha bajado la hinchazón o inflamación, "el enfoque del tratamiento se centra en continuar la recuperación y restablecer la función normal de la articulación", explica el colaborador de Angelini Pharma. Algunas de las estrategias que pueden ser beneficiosas en esta fase, según el fisioterapeuta:

Fisioterapia continuada, ejercicios de rango de movimiento y fortalecimiento muscular. "A través de técnicas de terapia manual, el fisioterapeuta puede mejorar la movilidad de la articulación y reducir la tensión muscular". Asimismo, "este profesional puede desarrollar un programa de ejercicios específicos destinados a fortalecer los músculos alrededor de la rodilla, mejorar la flexibilidad y restaurar la función normal de la articulación".

Terapia de calor para el control y alivio del dolor subagudo o crónico y para acelerar la recuperación. La aplicación de calor puede ser beneficiosa para el dolor de rodilla provocado por un esfuerzo excesivo, esguinces y torceduras, artritis y tensión muscular. "Los parches térmicos terapéuticos son una gran solución para un alivio efectivo, específico y prolongado del dolor de rodilla —ya sea este agudo, crónico u ocasional—, a la vez que relajan los músculos y reducen la rigidez", afirma Pablo de la Serna. "Además, se adaptan perfectamente a la rodilla para permitir la flexibilidad y la movilidad". Por todo ello, la terapia con parches de calor es un complemento importante de la terapia de rehabilitación ambulatoria, ya que reduce el dolor y acelera la recuperación.

Angelini Pharma

Angelini Pharma se compromete en dar esperanza a los pacientes de una manera constante y con un enfoque hacia la salud mental, incluido el dolor, las enfermedades raras y la salud del consumidor. Angelini Pharma es una "empresa integrada" con amplios y reconocidos programas de I + D, plantas de producción "World Class" y actividades de comercialización internacional de ingredientes activos y medicamentos líderes en el mercado. Para más información, visite [www.angelinipharma.com](http://www.angelinipharma.com).

Angelini Pharma España es una compañía farmacéutica centenaria con más de 40 años de implantación en España y una mentalidad joven y dinámica. "Nos mueve la pasión por nuestro paciente, y por ello tenemos el compromiso de evolucionar e innovar constantemente para mejorar su

calidad de vida. Crecemos conjuntamente con nuestros partners, basando nuestra colaboración en lo que nos define: integridad, coraje y pasión".

Se puede encontrar más información sobre Angelini Pharma España en [www.angelinipharma.es](http://www.angelinipharma.es).

[1] MAKING ThermaCare A NEW SUCCESSFUL STORY-Qual Report. Estudio de Mercado realizado por IPSOS, en mayo de 2020. 1.000 encuestados de 14 países.

**Datos de contacto:**

Míriam Riera  
Press Office ThermaCare  
695179803

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

Categorías: [Nacional Medicina Sociedad Fisioterapia Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>