

# Dolor provocado por degeneración de rodilla

Al menos siete millones de españoles padecen enfermedades reumáticas. Las más comunes son la artrosis de rodilla y mano y la lumbalgia

**JULIA VALLADARES BARTOLOMÉ**  
Fisioterapeuta nº 110

Según los últimos datos, al menos 7 millones de españoles, el 23% de la población española adulta, padecen enfermedades reumáticas. De éstas son las más prevalentes la artrosis de rodilla y mano, lumbalgia y osteoporosis, las cuales causan el 50% de las incapacidades laborales en nuestro país. La enfermedad músculo-esquelética: artrosis de rodilla, se asocia a una peor calidad de vida en cuanto a la limitación física.

## -¿Qué es la rodilla?

La rodilla es la articulación más grande del cuerpo humano. Se encuentra formada por 3 huesos: fémur, tibia y rótula, revestidos en sus extremos por sus respectivos cartílagos que ayudan a reducir la fricción o roce durante el movimiento. Unos amortiguadores llamados meniscos que distribuyen el peso del cuerpo en la articulación. Los ligamentos posteriores y laterales refuerzan la cápsula. Por otro lado, los componentes de la rodilla están envueltos en una cápsula articular flexible y fuerte, en el interior de la cuál se fabrica el líquido sinovial que lubrica los componentes de la articulación.

## -Lesiones de rodilla

De todas las articulaciones que soportan un grado importante de carga, la rodilla es la más vulnerable al traumatismo, ya sea accidental o repetitivo, provocando fisuras o fracturas en los huesos. Las causas mecánicas como golpes, giros bruscos o sobrecargas continuas lesionan los cartílagos. Las torceduras o flexión exagerada de la articulación pueden provocar rupturas meniscales. Los golpes, una combinación de parada rápida con cambio de dirección, girando, aterrizando de un salto o extendiendo demasiado la rodilla puede provocar lesiones ligamentarias.

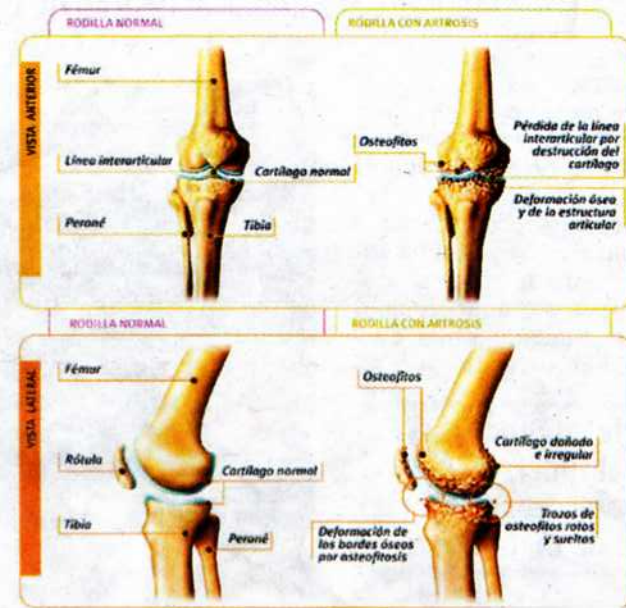
## -¿Qué es la inflamación articular?

La inflamación es una respuesta natural a la irritación o al deterioro de los tejidos, causa hinchazón, enrojecimiento, sensación de ardor y limitación del funcionamiento de la zona afectada. Los pri-

meros estadios de la inflamación articular son una fase reparadora. Si esta fase no se corrige y se prolonga en el tiempo, supera la capacidad del organismo para repararse, provocando una degeneración de fibras de colágeno, llevándonos a una situación dolorosa, crónica e invalidante. De una fase reparadora, habríamos pasado a una fase destructiva.

## -Síntomas de rodilla degenerada

La degeneración de la rodilla está en íntima relación con la edad, la sobrecarga o uso articular y el sobrepeso. Produce dolor con el movimiento, deformidad y limitación progresiva para la marcha. El dolor desaparece con el reposo, al sentarse y en la cama. Comienza con los primeros pasos de la marcha, mejora unos minutos después y vuelve a aparecer si camina mucho tiempo. Por lo general es más doloroso bajar las esca-



leras que subirlas.

## -Consejos preventivos

Control del sobrepeso, evite estar de pie quieto, no abusar de las escaleras, mantener una musculatura adecuada, evitar prácticas deportivas sin la preparación adecuada.

El tratamiento de la degeneración de rodilla debe ser individualizado para cada enfermo, teniendo en cuenta, la edad, la degeneración y la presencia de inflamación.

El manejo del dolor articular debe tener como meta un control adecuado del dolor que evite sus consecuencias fisiológicas y psicológicas, y permitir al paciente mejorar su calidad de vida.

Existen tratamientos hoy en día que dan solución a los dolores degenerativos de rodilla cuando los tratamientos convencionales fallan. Ejemplo de ellos es la bioestimulación mediante láser. En concreto se trataría de una forma muy específica de usar la magnetoterapia y la laser-terapia entre otros métodos. El

objetivo de esta terapia es trabajar la zona articular exacta y concreta de lesión degenerativa. Con ello conseguimos disminuir notablemente el dolor, frenar el desgaste articular y evitar, en muchos casos, la prótesis quirúrgica, mejorando significativamente el movimiento de la articulación. Además se logra una mejoría, tanto del tono muscular como de la recuperación funcional. Este es el principio desde el que partimos para mejorar la calidad de vida del paciente y permitir paulatinamente que la actividad física ligera signifique un reforzamiento de la articulación y no una sobrecarga.

**Para cualquier duda o consulta...**

Diríjase a **fisioLáser** en  
Avda. Portugal, nº 18.  
Of. 1º A, en Logroño.  
T. 941 289 114 - 941 102 172