

¿Qué hacer cuando duelen las rodillas?

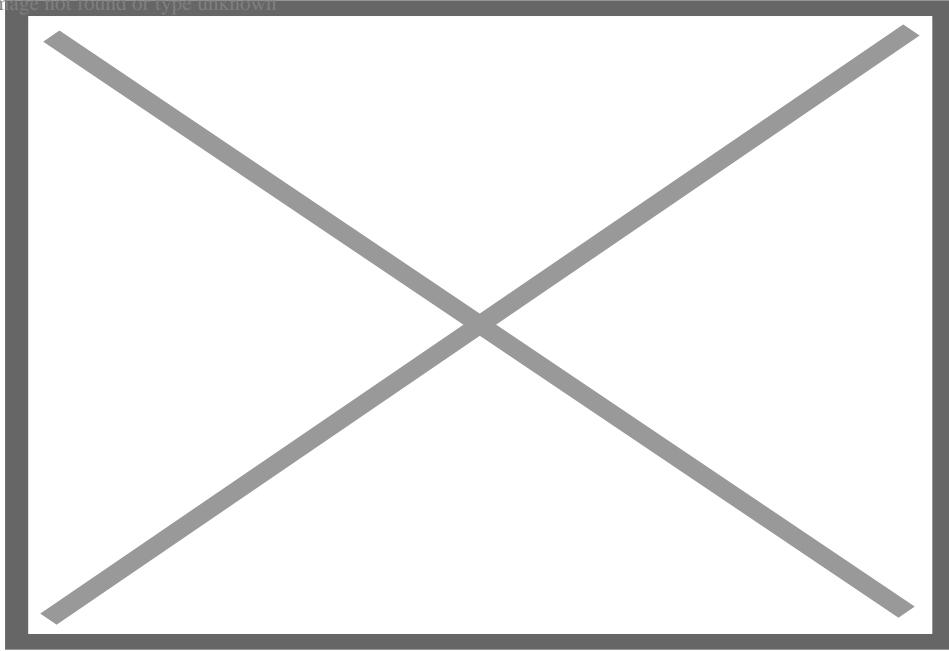


Son numerosas las personas que se quejan de dolores en las rodillas, una articulación fundamental, ya que soporta el peso del cuerpo cuando se está de pie, a la vez que está propensa a la artrosis, enfermedad crónica que afecta las articulaciones del cuerpo, haciendo que duela y se inflame, lo que te dificulta realizar cualquier tarea, por más sencilla que sea.

Igual que en la artrosis que afecta a otras articulaciones, los síntomas más frecuentes son dolor, rigidez, deformidad y pérdida de funcionalidad. Es característico padecer lo anterior al intentar levantarse, después de estar un rato sentado.

Existen siete remedios caseros que, para suerte de aquellos que padecen esa dolencia, alivia las molestias que causan la artrosis en ese lugar específico.

Image not found or type unknown



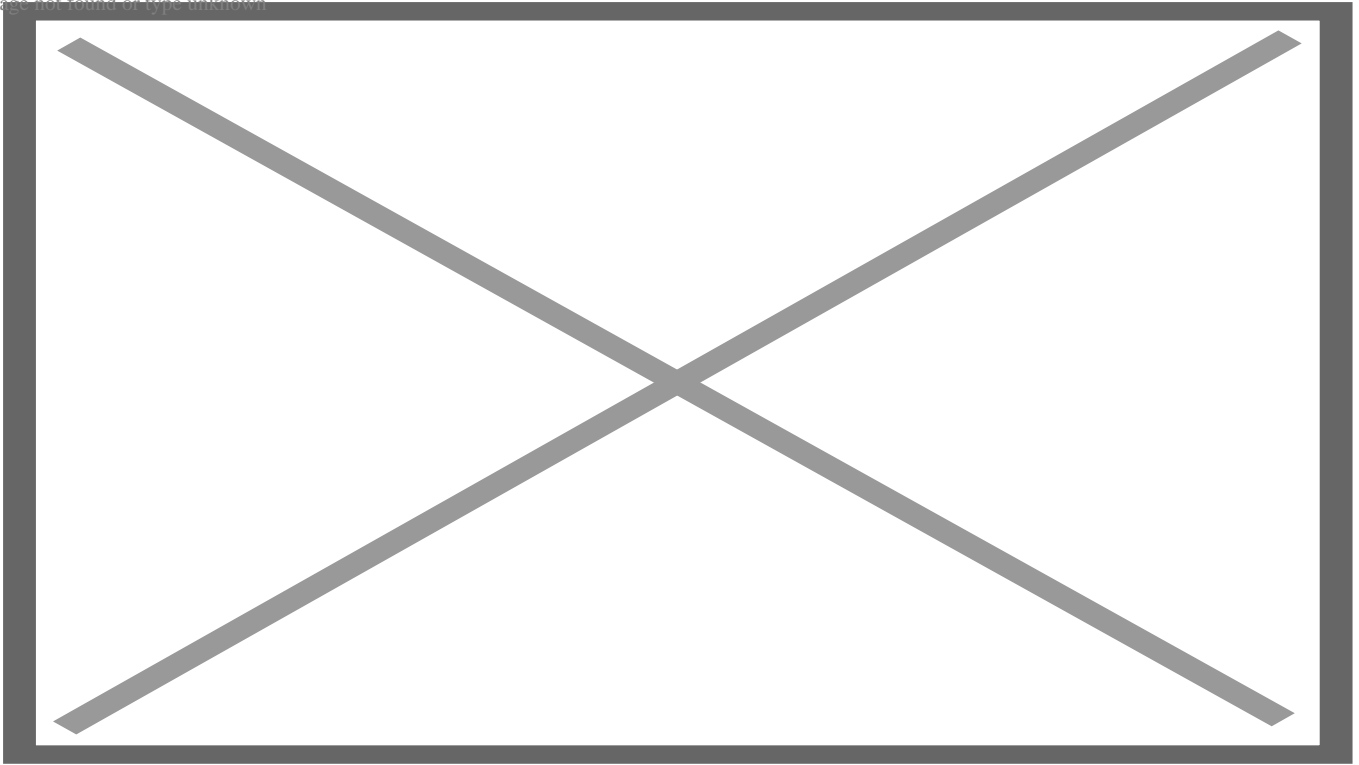
Uno de estos es evitar el roce entre ambas rodillas; cuando se duerme es inevitable que no rocen o se claven una con otra, sobre todo cuando te colocas de lado, algo que evita que duermas bien. Ante esto, es recomendable tener un cojín pequeño y te lo colocas entre las piernas; de esta manera evitarás ese rozamiento.

Otro es aplicar paños fríos o calientes, en dependiendo del estado en el que se encuentre la rodilla. Por ejemplo, si al tocarla la sientes caliente o enrojecida, aplica un paño con un poco de hielo. Pero sí de lo contrario la sientes rígida, pero nada caliente, aplica un paño humedecido con agua con caliente.

Aplica un masaje dos veces por semanas, durante 20 minutos, en el músculo que está por encima de la rodilla, el músculo cuádriceps femoral, el cual permite la extensión y la flexión en de la rodilla, que, si se siente sobrecargado, la rodilla tiende a desestabilizarse y falla.

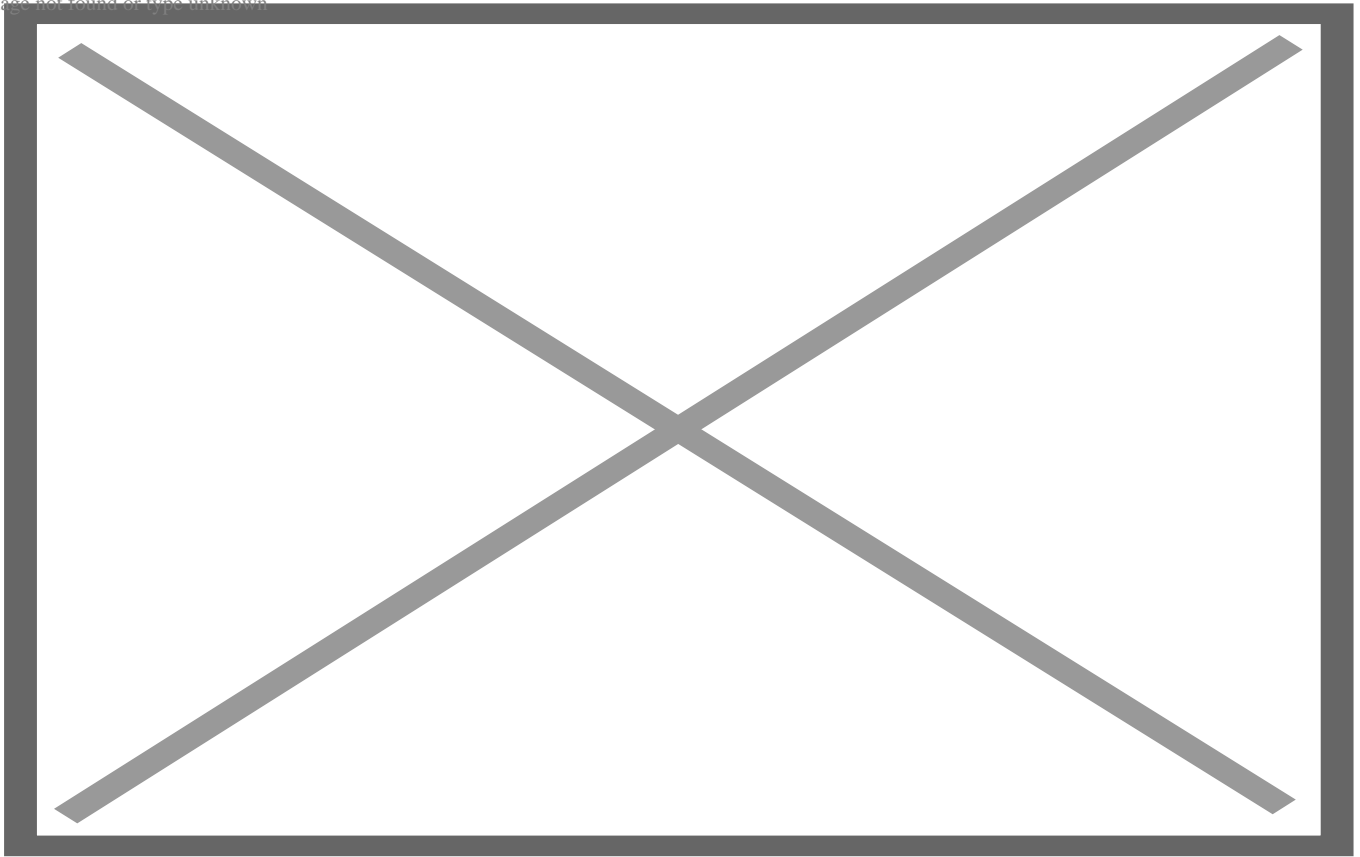
Tener bacterias dañinas en los intestinos causa inflamación y desgaste en las articulaciones. Incluye en tu dieta diaria alimentos probióticos como yogurt y otros fermentados lácteos, y prebióticos altos en fibra como ajo, cebolla, brócoli, entre otros.

Image not found or type unknown



Gana flexibilidad practicando taichí; este arte marcial se basa en movimientos lentos y suaves, lo que ayudará a relajar las articulaciones, ganas más flexibilidad, y liberas endorfinas, hormona que te da sensación de bienestar.

A la hora de comprar o ponerte unos zapatos, no sólo te fijas en el tacón o la punta de este, sino también en el peso, ya que al pesar mucho tiende hacer que la rodilla trabaje el doble al levantar y flexionar la pierna.



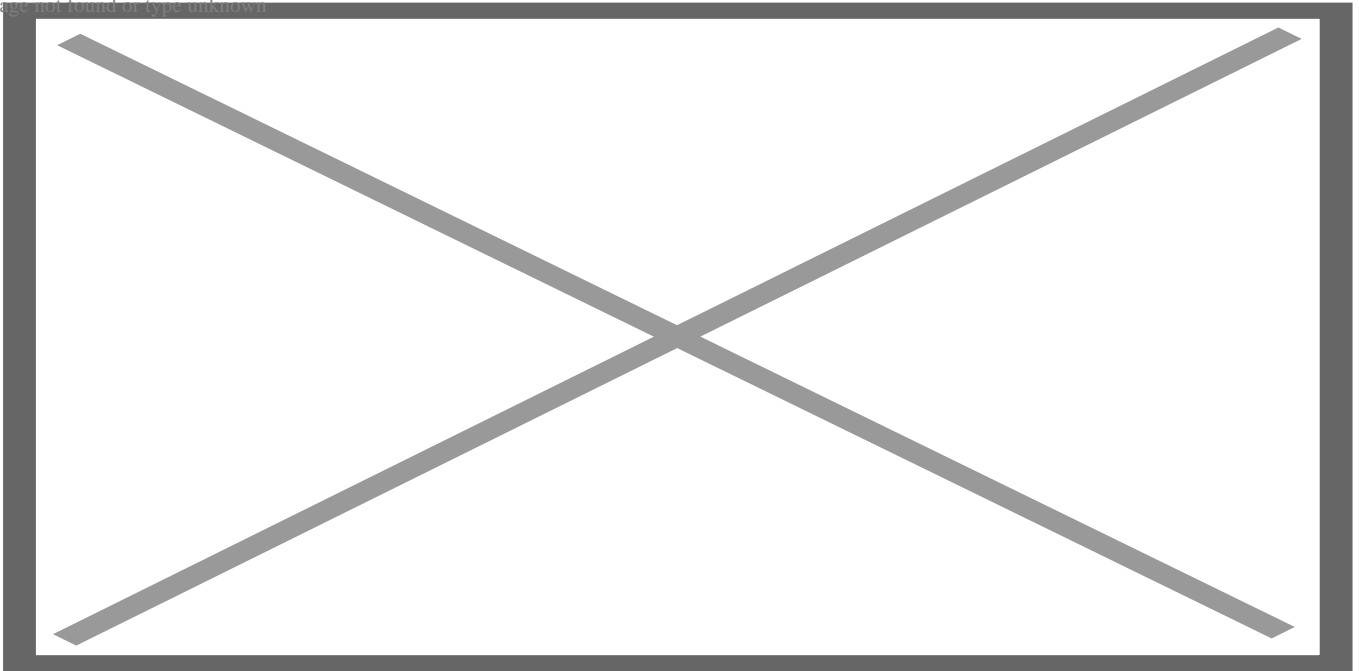
La oxidación en los tejidos está relacionada con el desgaste de las articulaciones, así que evítalo consumiendo alimentos con vitaminas antioxidantes, sobre todo C, E y D, como frutas frescas, pescados, huevos, entre otros.

Expertos opinan que la artrosis de rodilla se produce por un desgaste del cartílago que recubre los huesos que forman parte de la articulación (fémur, tibia y rótula), de tal modo que éstos pierden la protección natural y rozan entre sí, produciendo un fuerte dolor.

De hecho, la rodilla es una de las articulaciones en las que con mayor frecuencia se produce este tipo de trastorno, ya que es sobre la que se apoya todo el peso del cuerpo al caminar, correr, bajar y subir escaleras o saltar.

Sitios consultados dan cuenta que es más frecuente en la mujer que en el hombre, sin que exista una causa conocida para esta diferencia. Lo habitual es que comience a desarrollarse a partir de los 50 años de edad, ya que el envejecimiento lleva consigo un endurecimiento y desgaste del cartílago que recubre los huesos en el interior de la articulación.

Image not found of type unknown



También puede producirse en personas más jóvenes que han sufrido algún tipo de lesión que favorezca su aparición como rotura de menisco, fracturas u otras razones.

“También la obesidad es un factor de riesgo asociado, ya que debe soportar una mayor carga y ello acelera el desgaste del cartílago”-opinan los especialistas.

Hay que destacar también que la práctica de deportes de impacto como fútbol, correr, baloncesto, u otros sea de competición o no e independientemente de que se hayan producido o no lesiones de rodilla, acaba por alterar la congruencia de la articulación y favorece el desarrollo de la artrosis.

Es imprescindible asistir al médico para que sea quien le envíe el tratamiento adecuado; resultará importante consultarle los remedios mostrados para que usted los aplique tranquilamente. (Tomado de [RRebelde](#)).

<https://www.radiohc.cu/index.php/noticias/salud/205800-que-hacer-cuando-duelen-las-rodillas>



Radio Habana Cuba