

Pablo de la Serna: "El dolor de rodilla no invalida para hacer deporte"

Puede creerse, erróneamente, que el deporte no es aconsejable cuando se sufre dolor de rodilla. Pablo de la Serna, fisioterapeuta, experto en terapia de calor y colaborador de Angelini Pharma España, explica que "ni todos los dolores de rodilla impiden hacer ejercicio ni todos los deportes lo empeoran, aunque sí se debe saber escoger cuáles practicar y cuándo y de qué forma hacerlo"

Cuando se sufre dolor de rodilla, practicar deporte puede ser molesto y poco agradable. Pero dejar de hacer actividad física no siempre mejorará la situación y, en muchos casos, puede incluso empeorar el estado de salud general. Y es que "mantenernos activos, siempre en función de nuestras posibilidades y condición física, siempre es bueno para la salud, tanto física como emocional", afirma Pablo de la Serna. "Pero es importante tener claro, en función de la causa del dolor de rodilla, cuándo conviene hacer deporte y cuándo no, y también que tipo de actividad es más recomendable".

"Si la causa del dolor es una lesión de rodilla reciente y se observa inflamación o incluso algún hematoma, sin duda lo primero y más importante es el reposo y la aplicación de frío sobre la zona afectada", explica el fisioterapeuta. Pero "una vez superada la inflamación o si la causa del dolor es por artritis no reciente o tensión muscular, la falta de movimiento no solo es innecesaria, sino que puede llegar a ser contraproducente", apunta. Y advierte: "La falta de actividad física no solo afectará negativamente a la salud general sino también al bienestar emocional."

En estos casos en que el dolor de rodilla ya no está en fase aguda y no existen síntomas de inflamación, "es mejor evitar los deportes de alto impacto, pero en cambio hay otros que es aconsejable realizar, ya que nos ayudarán a fortalecer los músculos y a proteger las articulaciones", además de "prevenir el sobrepeso y aumentar nuestro bienestar general", concluye De la Serna.

Qué tipo de deportes son aconsejables si se sufre dolor de rodilla

Cuando se sufre dolor de rodilla subagudo y sin inflamación, ya sea crónico u ocasional —producto de una lesión o un sobreesfuerzo— "son recomendables los deportes de bajo impacto", afirma el experto. "Los ejercicios de bajo impacto son aquellos que aumentan el ritmo cardíaco gradualmente y ejercen menos presión sobre las articulaciones ya que no se descarga el peso de golpe sobre una o varias partes del cuerpo", explica. "Se trata de ejercicios cuyos movimientos son fluidos y por lo tanto no son agresivos con las articulaciones". Son básicamente "aquellos deportes en que los pies están en contacto constantemente con el suelo (u otra superficie) todo el tiempo, lo cual supone sobrecargar menos zonas como las rodillas, la cadera y los tobillos".

Los mejores deportes si se sufre dolor de rodillas

Natación y deportes aeróbicos acuáticos. "El agua reduce la posibilidad de realizar movimientos bruscos y, además, estos deportes no ejercen ningún tipo de presión sobre las rodillas", convirtiéndolos en "ideales para aquellos que han sufrido alguna lesión que les impide practicar otros", afirma el fisioterapeuta. Además "son ejercicios muy recomendables para personas que padecen

artritis, ya que el agua sostiene el peso del cuerpo y deportes como el aquagym ayudan a mejorar la resistencia y elasticidad sin forzar las articulaciones", añade. Además, los deportes de agua bien dirigidos son también muy efectivos para mejorar la postura y reducir el dolor de espalda y cervicales.

Caminar. Es sin duda la actividad física más sencilla y práctica de realizar, que requiere poco más que ropa y calzado cómodos. "Se trata un ejercicio de muy bajo impacto que afecta muy poco a las articulaciones", explica De la Serna. "Además de ser agradable, ayuda a mantener una buena condición física y al estar al aire libre se obtiene vitamina D, muy beneficiosa para los huesos". El experto aconseja "caminar por superficies planas, firmes y con poco desnivel para que el impacto sea el mínimo posible si se sufre dolor de rodilla". "Lo ideal empezar con paseos de 30 minutos al día; a medida que las piernas se fortalecen, se puede ir aumentando de manera gradual la duración y la intensidad de las caminatas", concluye.

Yoga y pilates. Se trata de ejercicios de bajo impacto y fáciles de realizar, que "ayudan a corregir la postura, a fortalecer el cuerpo y, además, son muy relajantes", afirma el fisioterapeuta. De la Serna aconseja que "estos deportes se hagan bajo la supervisión de personas expertas, que puedan guiar para hacer los movimientos de la manera correcta y adecuada; de lo contrario, podemos conseguir el efecto contrario al deseado".

Ciclismo. Ya sea en el exterior o en el interior (con bicicleta estática), el experto explica que "al pedalear se trabajan los tendones de alrededor de la rodilla y los músculos que soportan las articulaciones de esta zona, a la vez que la presión sobre las rodillas es poca o nula". "Lo ideal es empezar de manera suave, de 20 a 30 minutos tres o cuatro veces por semana, e ir aumentando paulatinamente la intensidad". Este deporte "no solo aumentará la fuerza de las piernas, sino que también revertirá positivamente en la capacidad cardiovascular".

Elíptica. La fuerza que se ejerce en este aparato es similar a la que se hace al caminar. Además "se puede ir variando, según se desarrolle la fortaleza de las piernas, la velocidad y la inclinación", explica el experto. Recomienda iniciar la actividad con "unos 15 o 20 minutos para adaptar las piernas al movimiento y de forma gradual ir aumentando el ritmo y la duración".

Parches de calor: una gran ayuda para el dolor de rodilla

Una vez superada la fase aguda o traumática de una lesión y después de que haya desaparecido la inflamación, así como en casos de artritis no reciente, la aplicación de calor puede ser muy beneficiosa para el dolor de rodilla. "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 están clínicamente probados para relajar los músculos tensos y reducir la rigidez de esta zona", afirma Pablo de la Serna. "Además, se adaptan perfectamente a la rodilla para permitir la flexibilidad y la movilidad, por lo que se pueden llevar mientras se practica deporte o en cualquier otra actividad de la vida cotidiana".

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, visitar 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. Les mueve la pasión por su paciente, y por ello tienen el compromiso de evolucionar e innovar constantemente para mejorar su calidad de vida. Crecen conjuntamente con sus partners, basando su colaboración en lo que les define: integridad, coraje y pasión.

Es posible encontrar más información sobre Angelini Pharma España en www.angelinipharma.es.

Datos de contacto:

Míriam Riera Creus
Press office ThermaCare
695179803

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

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Sociedad](#) [Ciclismo](#) [Fisioterapia](#) [Personas Mayores](#) [Fitness](#) [Natación](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>