

## **Pablo de la Serna ofrece algunos consejos para prevenir y paliar el dolor de rodillas**

### [Multimedia](#)

**El 83% de los españoles sufre dolor muscular, del cual el 33% es dolor de rodilla, que puede ser causado por lesiones, problemas degenerativos de las articulaciones o procesos inflamatorios. "El dolor de rodilla", explica el fisioterapeuta Pablo de la Serna, "afecta a personas de cualquier edad y puede convertirse en crónico, pero hay formas de prevenirlo y mitigarlo". Con motivo del Día Mundial del Dolor, que se conmemora el 17 de octubre, el experto ofrece algunos consejos al respecto**

El dolor de rodilla "es aquel que se produce en la articulación de la rodilla o en estructuras osteomusculares cercanas. Las causas de este dolor pueden ser múltiples: desde lesiones por un golpe, un giro brusco o una postura que fuerce la rodilla, hasta problemas musculares, artritis o enfermedades degenerativas, entre muchas otras", explica Pablo de la Serna, fisioterapeuta experto en terapia de calor y colaborador de Angelini Pharma. "Algunas de estas afecciones son puntuales y otras pueden llegar a causar dolor crónico", añade el experto.

Con motivo del Día Mundial del Dolor (17 de octubre), De la Serna advierte que existen algunos factores de riesgo que pueden provocar y aumentar el dolor de rodilla. "El sobrepeso o la obesidad aumentan la presión sobre la articulación", afirma, "pero también pueden degenerar en dolor de rodilla la falta de fuerza muscular y la flexibilidad de estas articulaciones o alguna lesión previa que no se ha tratado convenientemente". Todo ello, sin olvidar que "algunos deportes y trabajos suponen más estrés a las rodillas que otros". Así pues, los impactos o movimientos bruscos, el exceso de ejercicio, desequilibrios musculares, el desgaste cotidiano por movimientos repetitivos, enfermedades degenerativas, obesidad y malas posturas, pueden provocar dolor de rodilla, de mayor o menor intensidad y duración, hasta poder convertirse en dolor crónico[1].

### Consejos para prevenir y paliar el dolor de rodilla

Así pues, aunque el dolor de rodilla es bastante frecuente a cualquier edad, en muchos casos se puede prevenir. De la Serna, colaborador de Angelini Pharma, ofrece algunos consejos al respecto:

Controlar el peso. "Cada kilo de peso corporal equivale a 5 kilos de presión sobre la rótula", afirma Pablo de la Serna, "lo que puede afectar en el momento de subir escaleras, correr o caminar. El sobrepeso supone una sobrecarga para el sistema musculoesquelético y las rodillas son las articulaciones que más sufren esta sobrecarga, lo cual puede provocar una artrosis precoz", explica el experto. Por todo ello, "evitar el sobrepeso reduce en gran medida el riesgo de experimentar dolor de rodilla".

Seguir una dieta equilibrada. Además de contribuir a mantener un peso adecuado, "una dieta equilibrada y rica en vitaminas A, C, D, calcio, colágeno y ácidos grasos omega 3, ayudará a reforzar la musculatura, los huesos y las articulaciones", explica De la Serna.

Hacer deporte para fortalecer. El riesgo de sufrir lesiones en la rodilla será mucho menor en la medida que los músculos se mantengan fuertes. Pero es importante escoger una actividad física adecuada a la edad y condición física, y no olvidarse de calentar los músculos antes y hacer estiramientos después. El fisioterapeuta aconseja que a las personas que sufren dolor de rodilla "decantarse por una actividad física suave y de bajo impacto articular y óseo, como la natación, el aquagym, el yoga o el pilates".

Usar calzado adecuado. Para mantener las piernas alineadas y equilibradas y amortiguar el peso corporal, es importante "utilizar zapatos cómodos, que se ajusten bien al pie y acordes con la actividad que se lleve a cabo", recuerda el experto. Y añade: "cuidado con los tacones y mejor decantarse siempre por zapatos con suelas algo flexibles, no demasiado finas y con la inclinación adecuada: esto aportará estabilidad al caminar".

Descansar después de sufrir una lesión. Al sufrir una lesión o en fases de dolor agudo —en artritis de aparición reciente o inflamación articular con edema—, De la Serna recomienda "descansar las primeras horas o días para que baje la hinchazón o inflamación", y también "aplicar frío".

Terapia de calor para dolor subagudo o crónico. Una vez superada la fase aguda o traumática y de que haya desaparecido la inflamación, 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 reduce 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[2].

#### 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: [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. Les mueve la pasión por sus pacientes, 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.

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

[1] Miranda H, Viikari-Juntura E, Martikainen R, Riihimäki H. A prospective study on knee pain and its risk factors. *Osteoarthritis Cartilage*. 2002;10(8):623-630. doi:10.1053/joca.2002.0796

Fernandes GS, Parekh SM, Moses J, et al. "Prevalence of knee pain, radiographic osteoarthritis and arthroplasty in retired professional footballers compared with men in the general population: a cross-sectional study". *Br J Sports Med*. 2018;52(10):678-683. doi:10.1136/bjsports-2017-097503

[2] Petrofsky J, et al. Continuous Low Level Heat Wraps; Faster Healing and Pain Relief during Rehabilitation for Back, Knee and Neck Injuries. *World Journal of Preventive Medicine*, 2015, Vol. 3, No. 3, 61-72.

---