

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

[Multimedia](#)

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.

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.

[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.
