

## DOLOR CRÓNICO E INACTIVIDAD:



- Una característica común de los pacientes con dolor crónico es que continúan descansando y permanecen inactivos como si eso pudiera resolver su problema de dolor. Cuanto más inactivo permanece el individuo, más débiles se hacen sus músculos y cada vez que se requiere un esfuerzo de esos músculos reaccionan como si fuera excesivo pudiéndose llegar a un punto en el que más ligero movimiento produce dolor. Esas sensaciones confirman al paciente que debe permanecer inactivo.
- Por otra parte, la inactividad conlleva un incremento del peso corporal. También afecta al estado de ánimo con mayor sensación de indefensión y de derrota.

## REALIZAR EJERCICIO REGULARMENTE:



- Fortalece los músculos ayudando a que las lesiones sean menos frecuentes, permite que los músculos se vuelvan más flexibles aumentando la amplitud de movimientos y la resistencia. También relaja la musculatura disminuyendo el dolor.
- Se recomienda realizar ejercicios de estiramiento y tonificación para estirar y fortalecimiento muscular al menos tres veces a la semana respectivamente.
- Estos se deben combinar con otros ejercicios aeróbicos (caminar, nadar) según las preferencias de cada cual. Una buena manera de asegurarse que haga ambos tipos de ejercicios es alternando los ejercicios de cadera con los aeróbicos día de por medio.

## CÓMO EMPEZAR:



- Intentar hacer proezas de golpe, hace que se abandone el programa: si uno empieza a dar paseos, no es recomendable el primer día pasarse treinta minutos subiendo por una colina ya que lo más probable es que al día siguiente esté en la cama y decida abandonar el programa. Cualquier incremento se debe realizar de forma lenta, gradual y espaciada.
- Se recomienda de disponer de un rato fijo en el día, siempre el mismo, que pueda ocuparse del ejercicio.
- Tener un compañero de ejercicios anima a continuar y de paso les da a su familia/amigos la oportunidad de ayudarle en el tratamiento de su dolor.

## FLEXIBILIDAD ARTICULAR



Acostado boca arriba con las piernas extendidas, flexionar una rodilla intentando llevarla hacia el pecho, mientras mantiene la otra pierna pegada al suelo.



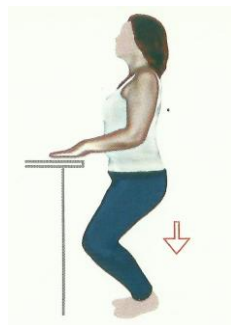
Acostado boca arriba con las piernas extendidas, llevar las puntas de los pies hacia la cabeza.



Acostado boca abajo con las piernas extendidas, flexionar las rodillas alternativamente lo máximo posible.

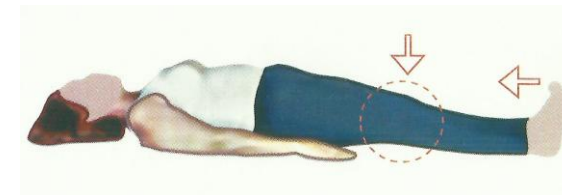


Sentado con las piernas extendidas y apoyadas en un taburete, intentar tocarse la punta de los pies con las manos (mantener la punta de los pies hacia la cabeza).

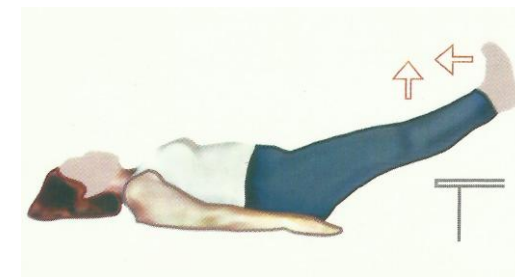


De pie y apoyándose con las manos en una mesa, bajar flexionando las rodillas y luego subir manteniendo la espalda recta.

## FORTALECIMIENTO MUSCULAR



Acostado boca arriba, con las piernas extendidas, intentar tocar la corva con el suelo, manteniendo en tensión el músculo varios segundos y relajar.



Acostado boca arriba, con las piernas extendidas y partiendo desde un apoyo de 30-40 cm, levantar alternativamente las piernas hacia la vertical (se puede añadir peso a nivel del tobillo).

## RECOMENDACIONES GENERALES

El control del dolor pasa por medidas de cuidado y protección de la cadera, que podríamos llamar “economía articular”, es decir, acoplarnos en el manejo de nuestra articulación a lo que realmente nos permita. Esto, que es tan importante, se consigue con medidas sencillas que competen totalmente al paciente.

### UTILIZAR UN BASTÓN

- Para caminar en la mano contraria de la rodilla afectada, que manejemos con comodidad.

### AFECTACIÓN FEMORO-ROTULIANA

- El bajar escaleras o bicicleta estática o de paseo puede perjudicar si hay afectación fémoro-rotuliana. Se deben evitar esfuerzos fuertes con flexo-extensión y giros de rodilla.

### SENTADO O DE PIE LARGO TIEMPO: NO

- Evitar estar sentado o de pie firme durante períodos largos de tiempo.

### NO USAR TACONES ALTOS

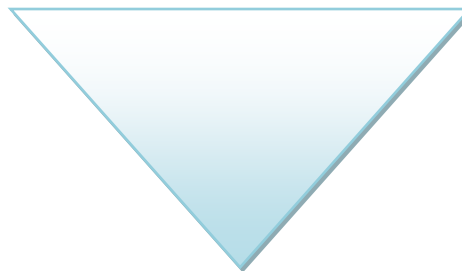
- No usar tacones altos, aunque el uso de tacón de 3-4 cm puede ser beneficioso.

### PESO ADECUADO

- No engordar y tratar de alcanzar y mantenerse en el peso adecuado.

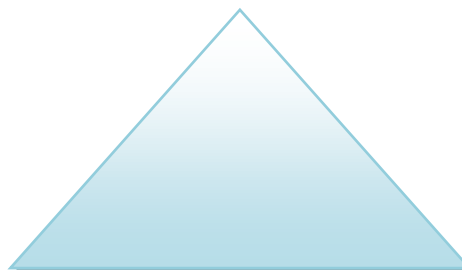
### REGLA DEL “NO DOLOR”

- Evitar las circunstancias que se observe que incrementa el dolor.



## CONCLUSIONES

- ✓ EL MANTENIMIENTO DE LA FUNCIÓN ARTICULAR Y EL TONO MUSCULAR, es un parte importantísima del tratamiento y del exclusivo protagonismo del enfermo.
- ✓ Los EJERCICIOS ADECUADOS flexibilizan la articulación, aumentan su resistencia y la fuerza de la musculatura.
- ✓ Hay que CONOCER NUESTRAS POSIBILIDADES REALES para que nuestra actividad se desarrolle dentro de estos límites: podremos realizar menos cosas pero las que podamos las haremos mejor con menor frustración y además nos ayudarán a cuidar la rodilla.
- ✓ MENOS DOLOR Y MEJOR CALIDAD DE VIDA



## DOLOR DE RODILLA Y EJERCICIO

