

## Ejercicios para rodillas con dolor o hinchazón crónicos

Seguidamente se describen algunos ejercicios y recomendaciones para personas con dolor de rodillas que se les inflaman durante mucho tiempo (o sea, crónicos). Fíjese bien en las recomendaciones siguientes, y en lo que puede y no puede hacer.

Por ejemplo, si tiene usted la rodilla inflamada o no puede doblarla o extenderla del todo, no debe hacer más ejercicios que los indicados en el epígrafe correspondiente. En cada Epígrafe encontrará usted más detalles, con los ejercicios y los consejos correspondientes. ¡Ánimo!

### Consejos prácticos

1. Si pesa usted demasiado, le molestarán las articulaciones que le sostienen, tanto más si ya estaban resentidas. Por tanto, intente adelgazar. Vigile también el peso de la compra o de otras cosas que tenga que transportar; ese peso extra puede ser excesivo para sus rodillas.
2. A las rodillas no les sienta bien que se las doble del todo. Por eso, si le duelen, no se pongan en cuclillas. Use una silla y un retrete más altos de lo normal, para que le sea más fácil y menos doloroso levantarse de ellos. Levántese adelantando una pierna y echando el cuerpo adelante con un leve balanceo. Use también una cama algo más alta de lo normal.
3. Es bien sabido que estar de pie agrava los dolores de rodillas, sobre todo si se está mucho rato de pie. Por tanto, intente hacer sentado todo lo que pueda, por ejemplo pelar patatas, planchar, etc. Es mejor andar despacio que quedarse de pie quieto. De manera que si, por ejemplo, tiene que esperar al autobús, dese una vuelta despacio, en vez de quedarse parado.
4. Para las rodillas es más descansado ir en bicicleta que caminar. Si tiene Vd. que desplazarse y puede escoger, elija la bicicleta antes que ir andando. La bici tiene además otra ventaja sobre los pies: que es ella la que lleva el peso de la compra, los encargos, etc. ¡Mucha suerte!

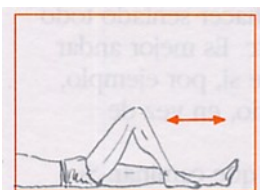
### Para rodilla o rodillas doloridas e inflamadas

Si tiene usted la rodilla inflamada y además le duele, elija uno de los ejercicios siguientes:

1. Aplique hielo a la rodilla tres veces al día, no más de dos o tres minutos cada vez. Se pueden encontrar en el comercio paquetes para helar que se meten en la nevera tras usarse, pero también puede usted rellenar una manopla con bloques de hielo y rodearse la rodilla con ella.
2. También puede colocar durante media hora alrededor de su rodilla una bolsa de agua caliente o una manta eléctrica.

### Para rodillas con escaso movimiento

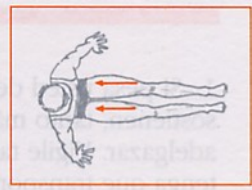
Si no puede doblar o extender del todo la rodilla, haga el siguiente ejercicio.



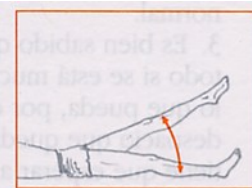
Tiéndase de espaldas en el suelo o en la cama y doble o extienda la rodilla hasta que le duela, deslizando el talón sobre la superficie donde esté tendido. Intente flexionar la rodilla hasta donde pueda. Puede usted también hacer los ejercicios indicados en el epígrafe siguiente, sin estirar el muslo del todo.

## Para muslos adelgazados con rodilla inflamada

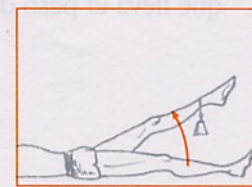
Si usa usted poco los músculos del muslo para que no le duela la rodilla, éste irá adelgazando paulatinamente. Si le duelen las rodillas hinchadas, haga los siguientes ejercicios para fortalecer otra vez el muslo.



Siéntese en el suelo con las piernas estiradas hacia delante (si no puede usted estirar del todo la pierna, coloque algo bajo la rodilla, por ejemplo una toalla enrollada; esto vale también para los ejercicios siguientes). Trate de acercar la rodilla, haciendo fuerza con los músculos del muslo, para ello mantenga en lo posible la pierna estirada sobre el suelo, sólo la rótula debe acercarse en dirección a la cintura. Acerque así la rodilla y déjela ir cincuenta veces.



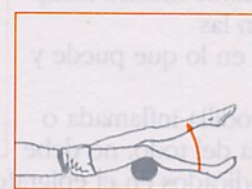
Misma posición de partida que en el ejercicio anterior. Acerque la rodilla, pero después mantenga la pierna levantada unos diez segundos, tan recta como le sea posible; bájela despacio. Repita el ejercicio tras uno o dos segundos y siga repitiéndolo hasta que sienta verdadero cansancio en el muslo, cosa que notará porque le temblará cada vez más.



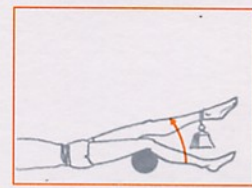
Si después de diez minutos no está cansado, haga el ejercicio más trabajoso, atándose al tobillo un peso de medio kilo a un kilo. Un saquito de azúcar con una cuerda valen para esto. Repita con el peso el ejercicio anterior. Es imprescindible que los músculos se cansen realmente, si no, no se endurecen. Puede Vs. subir el peso que ate al tobillo hasta dos kilos, por ejemplo, pero si le empiezan a doler las rodillas más que antes, haga los ejercicios más ligeros o déjelos del todo.

## Para muslos adelgazados sin rodillas hinchadas

Puede usted hacer los tres ejercicios anteriores sin problemas. Añada los siguientes:

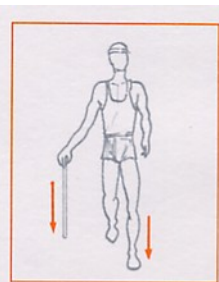


Siéntese con la rodilla ligeramente flexionada sobre una toalla enrollada, por ejemplo. La toalla no debe quedar justo debajo de la parte cóncava de la rodilla, sino algo más arriba. Levante la pierna, no el muslo, extendiendo la rodilla. La rodilla pasa, pues, de estar más ligeramente flexionada a estar recta.



Si nota usted que el ejercicio anterior es demasiado ligero porque no se le cansa el muslo, haga lo mismo que antes: colgarse un peso del tobillo.

## Para quien camina cojeando



Trate de andar lo más igualado posible. Si el dolor le impide caminar de forma “normal”, use temporalmente un bastón. Use el bastón con la mano del lado opuesto al de la pierna afectada. Es decir, si la rodilla que le duele es la izquierda, el bastón deberá estar a su derecha. La rodilla se descarga así un poco, le dolerá menos y podrá doblarla y estirla más. Así podrá usted ir andando más derecho poco a poco.

*J. Enrique Barbeito Gadea*  
Reumatólogo