

Rodilla

OSHA[®]

+

PRIMEROS AUXILIOS
OBEDIENTE

Guía de autogestión
SERIE 101

20
23

Cómo utilizar Esta guía

Tabla de contenido:

SECCIÓN 1

Activación y
Ejercicios de movilización

SECCIÓN 2

Estiramientos

SECCIÓN 3

Ceremonias

SECCIÓN 4

Manejo de síntomas

SECCIÓN 5

Cuidado de la rodilla en
Trabajo y hogar

SECCIÓN 6

Productos y enlaces

Las siguientes páginas ofrecen una lista de ejercicios y técnicas de estiramiento, masajes y otros tratamientos que puede realizar en casa para aliviar o prevenir el dolor de rodilla. Estas sugerencias no reemplazan la evaluación médica ni suponen la aprobación del producto. Consulte a su médico si es necesario.

Preguntas a considerar:

1 ¿Te lastimaste? rodilla ...

- a. ¿Estás practicando algún deporte o haciendo ejercicio y has notado una hinchazón inmediata?
- b. ¿Porque estuvo en un accidente automovilístico u otro accidente a alta velocidad?
- do. ¿Debido a una caída o resbalón donde aterrizaste sobre tu rodilla?

*Si usted **Respondió SÍ** a cualquiera de estas preguntas, OSSPT recomienda hacer una cita para ver a su fisioterapeuta en el lugar, a su médico o acudir a atención de urgencia antes de realizar cualquier ejercicio o estiramiento de esta guía.*

2 Junto con tu rodilla Dolor, ¿tiene alguno de los siguientes síntomas...?

- a. Fiebre
- b. Un área de enrojecimiento alrededor de la rodilla.
- do. Una sensación de calor o calidez al tocar la rodilla.
- d. Dolor que te despierta por la noche y no te permite volver a dormir.
- mi. Aumento de la debilidad o torpeza en la pierna afectada.
- F. Una sensación de que tu rodilla cederá
- gramo. Bloqueo de la rodilla cuando está doblada de modo que hay que estirar la pierna con las manos.
- yo. Antecedentes de artritis inflamatoria
- i. Una historia de gota
- yo. Una historia de cáncer

*Si usted **tiene alguno de estos síntomas** junto con su dolor de rodilla, OSSPT recomienda hacer una cita **HOY** consultar a su fisioterapeuta de cabecera, a su médico o acudir a urgencias antes de realizar cualquier ejercicio o estiramiento.*

3 Si tienes dolor en tubercero que no haya sido causado por una caída o lesión deportiva...

- a. ¿También tiene fiebre, dificultad para respirar o dolor en el pecho?
- b. ¿Ha tenido que permanecer en cama durante más de 3 días en las últimas 4 semanas debido a una enfermedad?
- do. ¿Ha realizado usted un viaje largo que le ha obligado a permanecer sentado durante horas?
- d. ¿Ha tenido alguna cirugía recientemente?
- mi. ¿Alguien en su familia ha tenido alguna vez un coágulo de sangre?

F. ¿Tomas anticonceptivos orales?

gramo. ¿Tomas esteroides u hormonas para desarrollar tu cuerpo?

*Si usted **Respondió SÍ** a cualquiera de estas preguntas, OSSPT recomienda hacer una cita **HOY** para ver a su fisioterapeuta en el lugar, ver a su médico o ir a atención de urgencia antes de hacer cualquier ejercicio o estiramiento.*

Dolor de rodilla: **Cualquier tipo**

NOTA: Esto fue traducido del inglés, por lo que el acrónimo ya no es exacto.

POLICÍA



En las primeras 24 a 48 horas posteriores a una lesión de rodilla, estos consejos ayudarán a disminuir cualquier tipo de dolor. En las secciones posteriores de esta guía se proporciona más información sobre cada una de estas técnicas.

Proteger

- Si es posible, evite actividades que aumenten el dolor o la hinchazón de la rodilla, especialmente durante las primeras 24 a 48 horas después de la lesión.
- Si siente un aumento del dolor al caminar o cojea, el uso de un bastón le ayudará a caminar distancias cortas.
- Cambia tu forma de pensar. En lugar de pensar "sin dolor no hay ganancia", **Recuerda "no hay ganancia con dolor"**. Ahora es el momento de trabajar de forma más inteligente, no más dura.

Óptimo Cargando

- La protección es inteligente, pero no dejes de moverte por completo ni tengas miedo de moverte.
- Las investigaciones nos dicen que lo mejor que puedes hacer para aliviar el dolor muscular o articular es seguir moviéndote, PERO lo importante es hacerlo de manera que no aumente el dolor a niveles elevados.
- Es necesario realizar movimientos de baja intensidad, como ejercicios de rango de movimiento sin dolor, durante los primeros días posteriores a la lesión.
- Actividades como caminar (en tierra o en una piscina) o usar una bicicleta fija pueden ayudar a evitar que la articulación de la rodilla y los músculos que la mueven se pongan rígidos o tensos.

Hielo

- Aplique hielo en la rodilla durante 15 a 20 minutos cada dos horas para ayudar a disminuir el dolor. Deje que la temperatura de la piel vuelva a la normalidad antes de aplicar hielo nuevamente. Evite las quemaduras por hielo colocando una toalla húmeda entre la compresa de hielo y la piel.
- Después de las primeras 24 horas posteriores a la lesión, puede intentar aplicar calor para disminuir el dolor y la rigidez. Use una almohadilla térmica durante 15 a 20 minutos cada dos horas. A continuación, realice ejercicios de amplitud de movimiento sin dolor.

Compresión

- La compresión ayuda a disminuir la hinchazón, reducir el dolor y mejorar el movimiento.
- Pruebe con una manga de compresión o una venda elástica.

Elevación

- Elevar la rodilla por encima del nivel del corazón ayudará con la hinchazón.
- Acuéstese boca arriba con la rodilla sobre un par de cojines. Este es un buen momento para aplicar hielo o calor.

¡Se inteligente!

- Asegúrese de haber leído y respondido las preguntas que aparecen al principio de esta sección sobre el dolor de rodilla y otros síntomas. Siga las recomendaciones que aparecen en cada pregunta.
- Si sus respuestas a las preguntas al comienzo de esta sección indican que necesita atención médica, no espere.
- Si su dolor de rodilla no mejora en 3 a 6 semanas, consulte a su fisioterapeuta local o a su proveedor de atención médica para una evaluación más detallada de su rodilla.

SECCIÓN UNO

Activación y Ejercicios de movilización

Ejercicios de rango de movimiento sin dolor:

Los ejercicios de amplitud de movimiento ayudan a que las articulaciones mantengan su flexibilidad a la vez que las lubrican y nutren. Mueva la rodilla varias veces al día como se muestra a continuación, pero **SÓLO** en el rango de movimiento que le resulte agradable. *Si lo que estás haciendo te duele, ¡retírate!*

- Comience con movimientos pequeños y lentos, aumentando gradualmente el tamaño y la velocidad del movimiento.
- Intente moverse suavemente entre las diferentes posiciones que se muestran en las fotografías durante un máximo de un minuto a la vez.
- Los estallidos y crujidos están bien siempre y cuando no sean dolorosos.



Flexión de rodilla



Extensión de rodilla

Ejercicios de activación y calentamiento:

Los ejercicios de activación aumentan la circulación y ayudan a disminuir la rigidez muscular. Calientan los músculos para que puedan moverse mejor. Son ejercicios excelentes para hacer al comienzo del trabajo o del deporte o cuando te tomas un descanso.

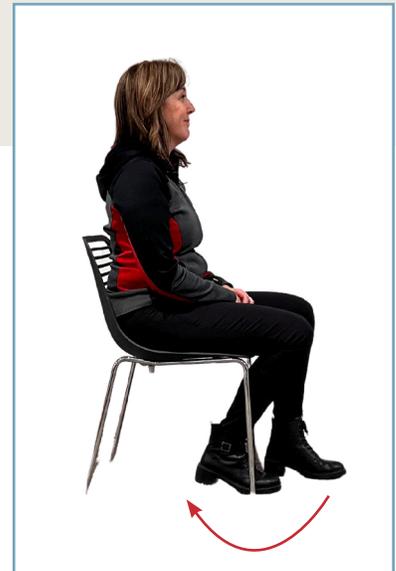
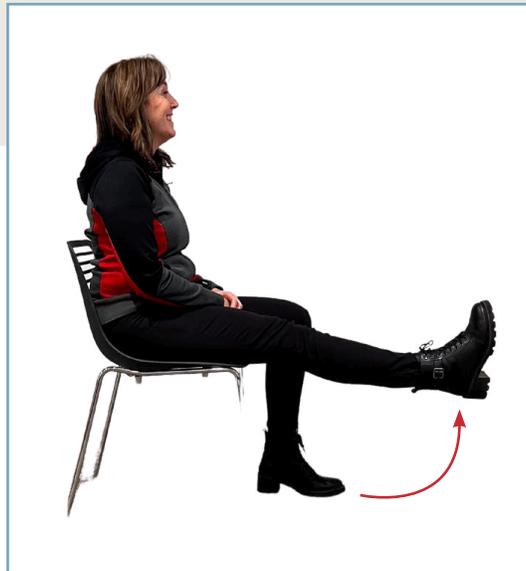
Activaciones de rodilla:

Las activaciones son lo opuesto a los estiramientos. El objetivo es mover los músculos y aumentar la circulación. Cualquier actividad que haga que los músculos del cuádriceps (parte delantera del muslo) y los isquiotibiales (parte trasera del muslo) se muevan y trabajen es buena. SIN EMBARGO, asegúrese de permanecer en un rango de movimiento SIN DOLOR. No doble demasiado la rodilla si eso aumenta el dolor.

Intente hacer los siguientes ejercicios durante 10 a 30 segundos varias veces al día.

Flexión/extensión de rodilla

- Sentado en el borde de una silla, doble y estire lentamente la rodilla.
- Trabaje únicamente dentro de un rango de movimiento libre de dolor.

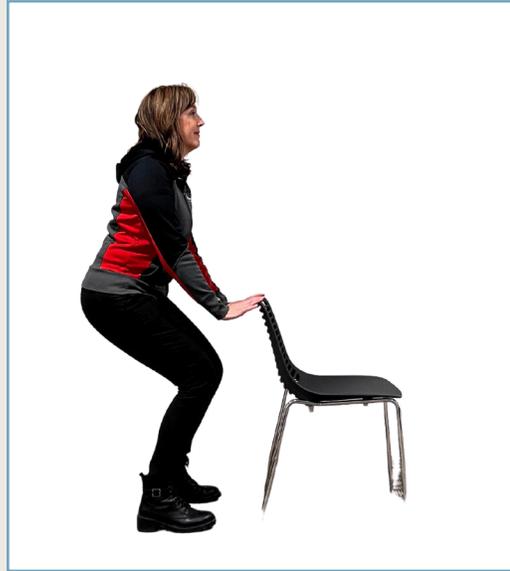


CONSEJO ÚTIL:

Haga este ejercicio con calcetines o coloque una toalla pequeña debajo de su pie/zapato descalzo para ayudar a que su pie se deslice suavemente.

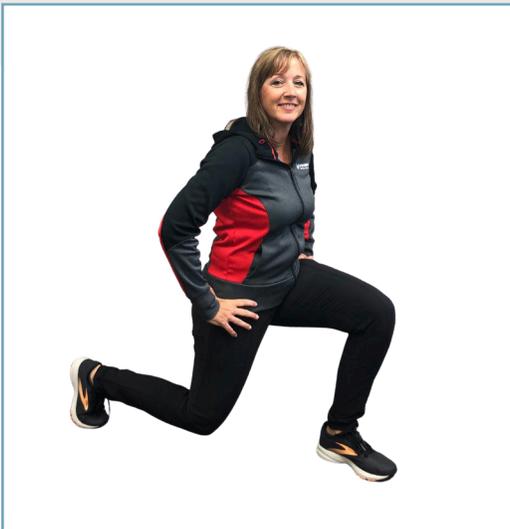
Mini sentadillas

- Comience en una posición erguida con los pies colocados un poco más anchos que los hombros.
- Doble las caderas y las rodillas hasta hacer una mini sentadilla.
- Inclínese únicamente lo más que pueda sin que le duela la parte delantera de la rodilla.



Mini estocadas

- Comience en posición de pie con los pies separados y manteniéndolos a la altura de los hombros.
- Doble las rodillas formando una mini estocada, manteniendo el cuerpo erguido.
- Inclínese únicamente lo más que pueda sin que le duela la parte delantera de la rodilla.



NOTA: Esta foto muestra una estocada completa. Cuando le duelan las rodillas, bájelas solo en un rango de movimiento sin dolor. Aumente la flexión a medida que la rodilla se sienta mejor.

SECCIÓN DOS

Estiramientos

Estar sentado, de pie o arrodillado durante largos períodos de tiempo, doblar la rodilla una y otra vez, mantener la rodilla recta debido al dolor o cojear pueden hacer que los músculos de la parte superior e inferior de la pierna se tensen y se acorten. El estiramiento ayuda a mantener los músculos relajados para que, cuando cambie de posición, se mueva mejor. También ayuda a aumentar el flujo sanguíneo a los músculos y los nervios para que tenga menos dolor y fatiga.

CONSEJO ÚTIL:

- **¡Los estiramientos no deberían ser dolorosos!** Si siente un mayor dolor en la rodilla o la pierna, reduzca la intensidad del estiramiento.

Estiramiento de cuádriceps de pie con C

Instrucciones:

- Comience de pie con una silla detrás de usted. Si necesita apoyo, utilice un mostrador o una mesa.
- Doble lentamente una pierna y coloque la parte superior del pie sobre la silla detrás de usted.
- Presione suavemente las caderas hacia adelante hasta que sienta un estiramiento en la parte delantera del muslo.

CONSEJO: Para estirarse más, doble ligeramente la rodilla de la pierna de apoyo.



Estiramiento de isquiotibiales de pie:

Instrucciones:

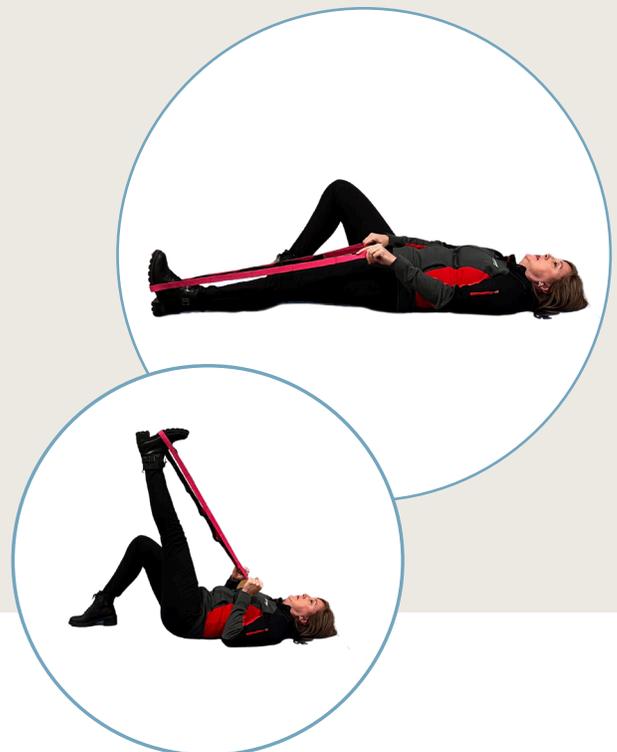
- Comience de pie con los pies separados a una distancia mayor que la altura de las caderas.
- Inclina las caderas y la parte inferior del cuerpo hacia el suelo hasta que sientas un estiramiento en la parte inferior de la pierna. Mantén la posición durante unos segundos.
- Baje suavemente la cabeza y los brazos hacia el suelo si esto no aumenta el dolor en la rodilla.



Estiramiento de isquiotibiales en posición supina con correa:

Instrucciones:

- Acuéstese boca arriba con las piernas estiradas y rectas.
- Doble una rodilla y coloque el pie plano sobre el suelo.
- Coloque una correa o cinturón alrededor de la planta del pie.
- Tire suavemente de la correa hacia usted, levantando la pierna estirada del suelo.
- Deberías sentir un estiramiento en la parte posterior del muslo.



Estiramiento de pantorrilla (gástrico):

Instrucciones:

- Párese frente a una silla para apoyarse, con los pies en posición escalonada.
- Manteniendo la rodilla trasera recta, empuje las caderas hacia adelante hasta que sienta un estiramiento en la pantorrilla.



Estiramiento del sóleo:

Instrucciones:

- Párese frente a una silla para apoyarse, con un pie ligeramente delante del otro.
- Doble la rodilla trasera, trasladando el peso hacia el pie trasero y manteniendo el talón en el suelo hasta sentir un estiramiento en la pantorrilla inferior, cerca del tobillo.



SECCIÓN TERCERA

Ceremonias

Fortalecer los músculos que se adhieren a la rodilla para doblarla y estirla puede ayudar a aliviar la presión sobre la articulación. Comience por intentar hacer entre 8 y 10 repeticiones. Está bien que los músculos se sientan cansados, pero no querrá tener un dolor superior a 3 o 4 de cada 10. **DETÉNGASE** una vez que los músculos estén demasiado cansados para hacer más repeticiones o si siente mucho dolor. Una vez que pueda hacer 10 repeticiones, agregue otra serie.

Elevación de pierna recta:

Instrucciones:

- Comience recostándose boca arriba con una rodilla doblada y la otra pierna estirada.
- Apriete los músculos del muslo de la pierna estirada y levante los dedos del pie.
- Levante la pierna hasta que quede paralela al otro muslo.
- Baje **LENTAMENTE** la pierna a la posición inicial con control.

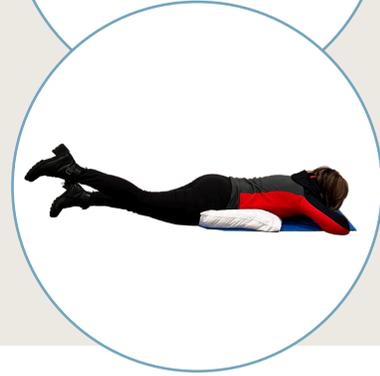
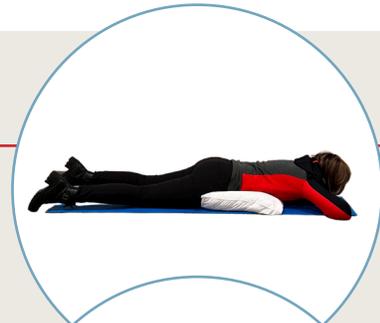
CONSEJO: Mantenga la espalda baja presionada contra el suelo durante este ejercicio.



Extensión de cadera en decúbito prono:

Instrucciones:

- Comience recostándose boca abajo sobre una almohada y con ambas piernas estiradas.
- Levante lentamente una pierna hacia arriba lo más que pueda arqueando la espalda baja, luego bájela a la posición inicial con control.
- Intente mantener la rodilla lo más recta posible durante el levantamiento.



Elevaciones de talón:

Instrucciones:

- Comience de pie. Puede apoyarse en una pared, una silla o una barandilla si lo necesita.
- Levante lentamente los talones del suelo, manténgalos así durante unos segundos y luego bájelos lentamente.

CONSEJO: Para que esto sea más difícil, puedes hacer elevaciones de talón con una sola pierna. **CONSEJO:** Para estirar más la pantorrilla, párate sobre un escalón con los talones colgando del borde. Continúa bajando los talones. — con control — hasta que sientas un estiramiento.



Ejercicios isométricos:

Los ejercicios isométricos trabajan los músculos manteniendo una contracción muscular sin mover la pierna en ningún rango de movimiento. Son buenos para fortalecer y reducir el dolor.

Para estos ejercicios, trabajará los músculos de las piernas y las caderas. Apriete los músculos y, una vez que estén lo más tensos que pueda, manténgalos así durante 10 a 15 segundos antes de relajarlos. Estos ejercicios no deberían causar un dolor superior a 3 sobre 10 en una escala de dolor del 1 al 10. Si el dolor es superior a ese valor, no tense tanto los músculos. Repita estos ejercicios de 3 a 5 veces. Haga esto al menos 3 veces al día.

CONSEJO: No olvides respirar durante estos ejercicios: contar en voz alta es una excelente forma de asegurarte de no estar conteniendo la respiración.



Conjunto cuádruple

- Comience acostado o sentado en posición vertical en el suelo con una pierna estirada y la otra doblada.
- Puedes colocar una toalla enrollada debajo de la pantorrilla si te resulta más cómodo.
- Empuja la parte posterior de la rodilla de la **pierna recta** hacia el suelo y **MANTENER**.
- Relájate y repite.



Conjunto de isquiotibiales

- Comience acostado o sentado en posición vertical en el suelo con una pierna estirada y la otra doblada.
- Manteniendo el talón de la pierna doblada en el suelo, imagina que estás intentando arrastrar el talón hacia el trasero y **MANTÉN** la posición.
- Relájate y repite.

CONSEJO: Si esto provoca calambres en los músculos de la parte posterior de la pierna, disminuya la intensidad del ejercicio.



Ejercicio de puente

- Comience recostándose sobre la espalda con ambas rodillas dobladas.
- Apriete los músculos de los glúteos para levantar las caderas del suelo y MANTÉNGASE en la parte superior de la posición.
- Relájate y repite.
- Para que este ejercicio sea más desafiante, puedes colocar una pelota o una almohada entre las rodillas. Aprieta la pelota o la almohada mientras haces el puente.



Apretón de la bola del aductor

- Comience sentándose en una silla con una pelota o un cojín entre las rodillas.
- Aprieta los muslos y manténlos así.
- Relájate y repite.

SECCIÓN CUATRO

Síntoma Gestión

Tratamiento con hielo:

Pautas generales:

- El hielo es una buena manera de disminuir el dolor y la hinchazón.
- Úselo durante las PRIMERAS 24 a 48 horas posteriores a una lesión.
- Aplique hielo o una compresa fría en el área afectada durante 15 a 20 minutos por hora durante varias horas.

Las bolsas de hielo pueden ser tan simples como bolsas de cubitos de hielo de su congelador (asegúrese de colocar una toalla fina o un trozo de tela entre su piel y la bolsa de hielo), o paquetes más especializados que envuelven la rodilla). Elija un paquete especializado si siente dolor con frecuencia.



Amazon tiene muchas opciones diseñadas específicamente para su uso en la zona de la rodilla.

Masaje con hielo:

El masaje con hielo es una excelente técnica para tratar el dolor punzante y molesto. Frote un cubo de hielo directamente sobre la piel en la zona dolorida durante 1 a 5 minutos o hasta que la zona esté adormecida. Mantenga el cubo de hielo en movimiento.

CONSEJO: Si te gusta la sensación del masaje con hielo, puedes comprar un vaso especial (busca en Google “vaso para masaje con hielo”) o intenta llenar dos tercios de un vaso de papel pequeño con agua y congelarlo. Cuando estés listo para hacer el masaje, simplemente corta la parte superior del vaso de papel y deja una tira de vaso para usar como asa para masajearte la rodilla.



Tratamiento con calor:

Pautas generales:

- El calor es bueno para disminuir la rigidez y el dolor de las articulaciones.
- Elija calor **DESPUÉS** de las primeras 24 a 48 horas posteriores a una lesión.
- El calor relaja los músculos y aumenta la circulación para mejorar la curación y hace que el estiramiento y el masaje sean más efectivos.

Los espasmos musculares, el dolor en las articulaciones y la rigidez en la rodilla pueden limitar la movilidad e interferir con las actividades físicas. La terapia de calor puede ayudar con el dolor de rodilla porque estimula la circulación. Esto ayuda a reparar los músculos dañados, alivia la inflamación y mejora la rigidez. El calor también relaja los músculos, lo que hace que los estiramientos y los masajes sean más efectivos.



Cualquier tipo de terapia de calor puede ayudar a aliviar el dolor de rodilla. Las almohadillas térmicas son ideales porque son cómodas y portátiles. Además, son eléctricas, por lo que puede usarlas en cualquier lugar de su casa, como acostado en la cama o sentado en el sofá. Aplique una almohadilla térmica en el área rígida o dolorida durante 15 a 20 minutos por hora según sea necesario.

Las almohadillas térmicas pueden fabricarse específicamente para la rodilla o ser tan simples como una bolsa de arroz o una almohadilla térmica genérica.

Calor y hielo alternados:

Se trata de una técnica en la que se alternan la aplicación de calor y hielo en la rodilla. Utilice una almohadilla térmica durante 15 a 20 minutos y deje que la piel vuelva a la temperatura ambiente. A continuación, utilice una compresa de hielo durante 15 a 20 minutos. Esto se puede repetir varias veces durante el día, asegurándose de dejar que la piel vuelva a la temperatura ambiente entre cada aplicación.

Masaje:

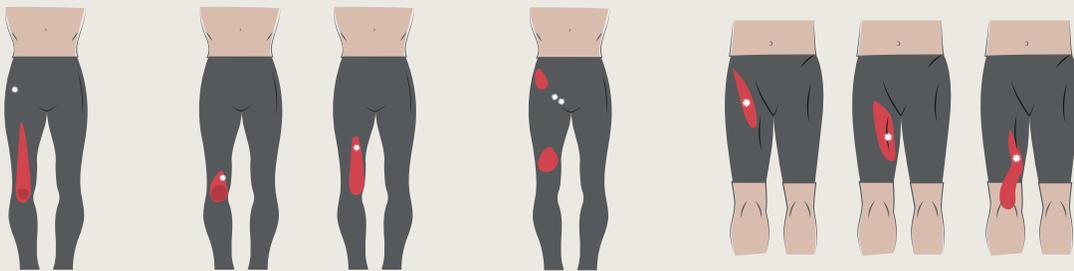
Liberación de puntos gatillo

A menudo, el dolor de rodilla es causado por puntos gatillo (nudos) en los músculos de las caderas, los muslos o las pantorrillas, o empeora debido a ellos. Estos puntos gatillo no solo causan dolor en el lugar donde están, sino que también pueden transmitir un dolor que se siente como si estuviera en la articulación de la rodilla o alrededor de ella.

Es importante trabajar en aflojar y desensibilizar estos nudos para que el ejercicio y el estiramiento sean más efectivos.

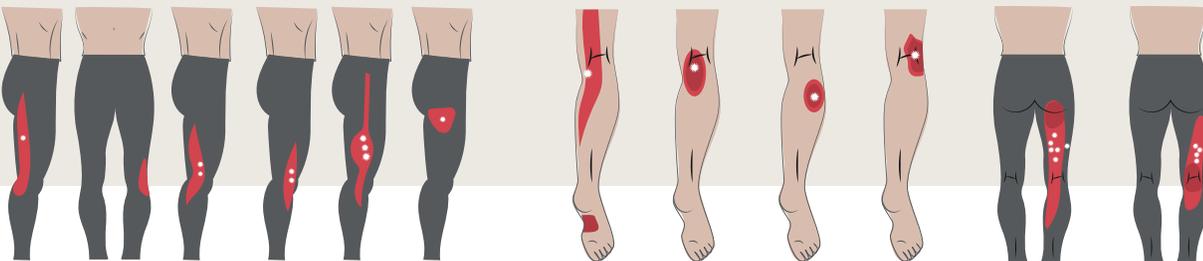
Tómese unos minutos para revisar sus muslos y pantorrillas en busca de puntos doloridos, puntos gatillo o nudos musculares. Utilice los diagramas a continuación para ayudarlo a encontrar áreas que generalmente remiten dolor a la rodilla. El punto blanco marca el lugar para comenzar a buscar puntos sensibles.

Dolor en la parte delantera de la rodilla/Dolor en la parte interior de la rodilla



Aparte del dolor de rodilla

Dolor en la parte posterior de la rodilla



CONSEJO: Haga clic aquí para obtener más información sobre los puntos gatillo o identificar los puntos gatillo por síntoma: www.triggerpoints.net

Masajee estas áreas con los dedos, una pelota u otra herramienta durante 10 segundos (2 minutos por cada punto dolorido), varias veces al día. Pruebe a rodar hacia arriba y hacia abajo, de lado a lado o a comprimir el punto dolorido durante 20 a 30 segundos.

¡Recuerde que menos es más!

Si trabajas demasiado los puntos doloridos, pueden irritarse más.

Herramientas/Técnicas:

Trabaje sobre estos puntos usando los dedos, una pelota u otra herramienta durante 10 segundos a 2 minutos por cada punto dolorido, varias veces al día. Si usa una pelota, intente rodarla hacia arriba y hacia abajo, de un lado a otro o comprima el punto dolorido durante 20 a 30 segundos.

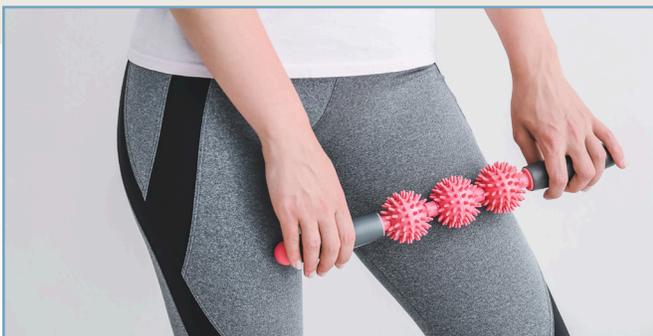
Recuerda, ¡menos es más!

Si trabajas demasiado los puntos doloridos, pueden irritarse más.



Movilización de tejidos blandos:

- Las pistolas de percusión, los rodillos de palo y los rodillos de espuma son otras excelentes herramientas que pueden ayudar a masajear los músculos doloridos.
- Todas ellas son herramientas útiles para ayudar a que los músculos se sientan más relajados y menos doloridos. Su uso aumenta la circulación para sanar los tejidos y ayuda a deshacer los nudos musculares que pueden limitar el rango de movimiento.
- Al comenzar, aumente gradualmente su tolerancia al trabajo de los músculos.
- Intente trabajar una zona muscular dolorida durante 1 o 2 minutos y luego pasar a la siguiente.
- ¡Estas herramientas pueden aumentar el dolor si las usas con demasiada intensidad! Si tus síntomas empeoran, deja de usarlas y tómate un descanso durante unos días.
- **NOTA:** No utilice estas herramientas sobre áreas donde haya venas varicosas.



CONSEJO: Consulta este enlace para ver vídeos sobre cómo utilizar el rodillo de espuma en zonas específicas del cuerpo: <https://www.runnersworld.com/foam-roller/how-to-use-a-foam-roller>

SECCIÓN QUINTA

Cuidado de la rodilla en Trabajo y hogar

Posición para dormir:

Algunas posiciones para dormir ejercen una tensión innecesaria sobre las estructuras de la rodilla.

Evalúe su posición para dormir. ¿Se acuesta de lado con las rodillas juntas? ¿Duerme en posición fetal con las rodillas dobladas? ¿Duerme boca arriba con las piernas estiradas?

- **Encuentra la curva óptima.** Tómate un tiempo para encontrar una posición neutral para tus rodillas que no esté ni demasiado doblada ni demasiado recta (¡no hagas esto cuando estés exhausto!).



Que **mi** **pag** **Ay** **para** **os** **identificación** **tú** **as** **el** **esp** **r**
 Durmiente, intente colocar una almohada **norte** **Si** **eres** **un** **lado** **al** **quier**
 Una almohada servirá, pero hay almohadas especialmente diseñadas que pueden resultar más cómodas. Consulta este enlace para ver las opciones: <https://www.sleepfoundation.org/bestpillows/best-knee-pillow>.

- **Quienes duermen boca arriba también necesitan almohadas.** Si usted tiende a dormir boca arriba con las rodillas completamente rectas, intente dormir con una almohada debajo de la rodilla para proporcionar una ligera flexión y también apoyo.

OTROS CONSEJOS:

- Pruebe sábanas o pijamas de satén: son resbaladizas y reducirán la fricción para que le resulte más fácil hacer pequeños ajustes en su posición mientras duerme.
- Intente usar una almohadilla térmica o una bolsa de hielo durante 15 a 20 minutos antes de acostarse para reducir el dolor y poder relajarse y conciliar el sueño.
- Dormir bien es fundamental para disminuir el dolor. ¿Necesita más consejos? Haga clic en este enlace para obtener más información sobre el sueño: www.cdc.gov/sleep/about_sleep/index.html

Problemas/Soluciones:

1. ¿Sus actividades laborales o domésticas implican permanecer sentado durante largos períodos de tiempo?

PROBLEMA: Años de estar sentado con las rodillas dobladas provocan un estiramiento excesivo y una sobrecarga de las estructuras dentro y alrededor de la articulación de la rodilla, lo que eventualmente causa rigidez y dolor.

PRIMER PASO: Asegúrate de no sentarte con las rodillas dobladas más de 90 grados (con los pies debajo del asiento). Si es así, considera usar un taburete al menos durante parte del día o ajustar la altura de tu silla.

SOLUCIONES:

- **Tómate un descanso.** Intente interrumpir los períodos prolongados de flexión de rodillas con "microdescansos" de 10 a 20 segundos: cada 20 a 30 minutos, siéntese derecho en su silla y estire la pierna durante 5 segundos, cambie de pierna y repita 5 veces con cada pierna.
- **¡Mezclalo!** Si es posible, cambia tu rutina para alternar entre tareas que requieren sentarse y levantarse cada 20 a 30 minutos.
- **Camina para que se te pase.** Cada vez que hagas una pausa para tomar una bebida o ir al baño, intenta caminar al menos 400-500 pasos (3-4 minutos para la mayoría de las personas).

2. ¿Sus actividades laborales o domésticas implican permanecer de pie durante largos períodos de tiempo?

PROBLEMA: Cuando permanecemos de pie durante largos períodos de tiempo, sometemos a una gran carga a las estructuras de la rodilla que soportan nuestro peso. Esto supone una gran presión sobre partes relativamente pequeñas del cuerpo. Con el tiempo, las rodillas pierden su capacidad de absorber impactos y estar de pie empieza a resultar doloroso.

PRIMER PASO: Piense en la configuración de su puesto de trabajo. ¿Sobre qué tipo de suelo se encuentra? Estar de pie sobre un suelo de hormigón es más estresante para la rodilla que hacerlo sobre un suelo de madera. Si está sobre hormigón, considere la posibilidad de utilizar una alfombrilla o plantillas que absorban los impactos.

SOLUCIONES:

- **¡Tienes que moverlo!** Todos sabemos que estar sentados durante largos períodos de tiempo no es bueno para nuestras rodillas, pero permanecer de pie durante largos períodos de tiempo tampoco es bueno. Nuestros músculos están más felices cuando pueden moverse y cambiar de posición a lo largo del día. Agregue una caminata corta o marche en el mismo lugar durante 30 a 60 segundos cada 20 a 30 minutos.
- **Tómate un descanso.** Cuando tengas un descanso, quita la tensión de tus rodillas y asegúrate de sentarte.
- **¡Sentarse después de un largo período de pie no es una actitud de pereza, es una actitud inteligente!**
- **Cuida tus pies.** En muchos lugares de trabajo, las alfombrillas antifatiga estorban o se estropean con el tiempo debido a los aceites o lubricantes. Existen muchas marcas de plantillas antifatiga que pueden actuar como alfombrillas, pero que están protegidas dentro de los zapatos o botas. Sin embargo, si ha pasado un año desde que cambiaste tus plantillas, tus rodillas te agradecerán que hayas comprado unas nuevas. Incluso las mejores plantillas se estropean con el tiempo.

3. ¿Su trabajo o sus actividades deportivas requieren agacharse, arrodillarse, dar pasos, saltar/aterrizar, cortar (cambios rápidos de dirección) o girar mucho?

PROBLEMA: Todos estos movimientos pueden estresar las estructuras de la rodilla si se realizan repetidamente o si los músculos que sostienen la rodilla están débiles y no pueden estabilizarla si se requiere un movimiento rápido. Con el tiempo, las fuerzas excesivas y repetidas sobre la rodilla pueden afectar la posición de la rótula (patela) y causar irritación o inflamación en el tendón que la mantiene en su lugar.

PRIMER PASO: Evalúe sus hábitos. A menudo, los movimientos repetitivos no son necesarios para realizar un trabajo, sino que son el resultado de un hábito. Saltar de la plataforma de un camión, girar para alcanzar algo en lugar de mover los pies o usar un mal juego de pies mientras se juega al tenis, al golf o al fútbol son movimientos que se pueden mejorar.

SOLUCIONES:

- **Cámbialo.** El hecho de que siempre hayas hecho algo de una manera no significa que sea la mejor. ¿Se puede cambiar tu puesto de trabajo para evitar que te tuerzas? ¿Se puede cambiar la altura de los objetos que usas o levantas habitualmente para evitar que te agaches demasiado?
- **¡No saltes!** Descubra formas de descender desde alturas en lugar de realizar saltos innecesarios que sobrecargan las rodillas y pueden provocar caídas, resbalones y tropiezos.
- **Acolchar la rótula.** Si te arrodillas mucho, es imprescindible llevar rodilleras o una almohadilla para rodillas. www.thriveworkwear.com

Una línea de ropa de trabajo con protección para las rodillas incorporada. Busque en Google "rodilleras portátiles" para encontrar muchas opciones inteligentes.

- **Juega inteligentemente.** Si practicas un deporte con regularidad o eres un caminante o corredor al que le gustan las cuestas, escucha lo que te dicen tu cuerpo y tus rodillas. Tómame un descanso si notas que tus rodillas no se recuperan y asegúrate de tener la técnica y la fuerza para soportarlo. Si eres nuevo en un deporte, asegúrate de aumentar tus niveles de actividad lentamente para darle a tus rodillas la oportunidad de adaptarse a las nuevas tensiones.

SECCIÓN SEIS

Productos y enlaces

Tirantes y soportes:

El uso de una manga, vendaje, correa, calcetín o vendaje puede ayudar a disminuir el dolor en las rodillas.

Parte del cuerpo	Tipo de aparato ortopédico	Nivel de Apoyo	Beneficios	Uso recomendado
Rodilla	Manga de compresión Ejemplo: Manga de compresión dinámica Orthozone Thermaskin Ejemplo: rodillera Incrediwear Ejemplo: rodillera elástica DonJoy Advantage Deluxe	Moderado	Mejora el flujo sanguíneo, disminuye la hinchazón, Mantiene la articulación caliente. Disminuye el dolor. Nota: Compresión de piernas. También podría valer la pena revisar las mangas si hay hinchazón en toda la pierna.	Úselo según sea necesario durante el día. Algunas mangas de compresión pueden ser adecuadas para usarlas mientras duerme. Retirar al menos cada 8 horas para dar a la piel exposición al aire.
Rodilla	Tirante 'Wrap' Ejemplo: Soporte de rodilla McDavid/ doble envoltura Ejemplo: rodillera Pure Support con correas	Moderado	Los mismos beneficios que la manga de compresión pero con pero con más soporte para proporcionar estabilidad adicional.	Úselo según sea necesario durante el día, especialmente para deportes u otras actividades físicas.
Rodilla/ Rótula (Rótula)	Correa para el tendón rotuliano Ejemplo: Correa para rótula y rodilla Orthozone Ejemplo: Correa para rodilla Medi-Dyne Cho-Pat	Bajo a Moderado	Diseñado específicamente Para el dolor en la parte delantera de la rodilla o en la rótula. Una correa doble también puede ser útil para problemas de la banda iliotibial.	Úselo según sea necesario.
Pierna inferior	Medias de compresión Ejemplo: Medias de compresión graduada Sockwell Ejemplo: Medias de compresión Tech+ de Zensah	Variable	Diseñado para promover circulación mejorada, disminuir la hinchazón, disminuir la fatiga en musculatura. Para más información véase https://salud.clevelandclinic.org/Lo-que-debes-saber-acerca-de-la-compresion-medias/	Úselo según sea necesario durante el día. Por lo general, no se usa durante la noche.
Superior o Pierna inferior, Rodilla	Vendas elásticas Ejemplo: faja multiusos ajustable Orthozone	Variable Dependiendo de usar	Proporciona compresión para ayudar a la recuperación muscular y reducir la hinchazón.	Úselo según sea necesario. Asegúrese de no envolverlo demasiado apretado.

Otros enlaces útiles:

Productos

- Bolsas de hielo y calefacción
www.activewrap.com
<https://www.braceability.com/products/ice-pack-for-knee>
- Mangas de compresión y vendajes multiusos
www.orthozone.com
<https://www.braceability.com/>
- Lista de las mejores medias de compresión <http://bit.ly/3Y4D185>
- Ropa de trabajo con protección de rodillas incorporada www.thriveworkwear.com
www.duluthtradingcompany.com
- Plantillas antifatiga
<https://www.superfeet.com/en-us/insole-fit-finder>
(Este enlace te llevará a un cuestionario que te ayudará a encontrar las plantillas adecuadas para ti).
[https://www.aetrex.com/home?lang=default\(Buscar estilo 'Lynco'\).](https://www.aetrex.com/home?lang=default(Buscar%20estilo%20'Lynco'.))

Cómo vendar la rodilla

<https://www.wikihow.com/Wrap-Your-Knee>

Consejos para mantener las articulaciones y los músculos sanos

www.orthoinfo.aaos.org/es/mantenerse-saludable

Prevención de lesiones deportivas

- Guías de consejos sobre lesiones deportivas de STOP (Prevención de traumatismos y uso excesivo en deportes) www.ncys.org/safety/stop-sports-injuries/

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD: Los detalles sobre estos enlaces y productos se proporcionan únicamente con fines informativos. OSSPT no tiene ninguna relación, financiera o de otro tipo, con ningún producto o entidad asociada con estos enlaces. OSSPT no recomienda estos productos específicos por sobre otros productos similares en el mercado. Es posible que sea necesario copiar y pegar los enlaces en un navegador. Los enlaces eran correctos al momento de la publicación de los derechos de autor, pero pueden haber cambiado o reubicado desde entonces.



¿La lesión musculoesquelética te está agobiando? On-Site Solutions Physical Therapy está aquí para ayudar. Además de nuestra serie de guías de autogestión, tenemos varias formas de ayudarte a trabajar de manera más inteligente, no más arduamente. Nuestros fisioterapeutas expertos comprenden cómo el lugar de trabajo puede afectar el cuerpo y tienen experiencia en el tratamiento de lesiones por esguince. Se ha demostrado que los servicios de OSSPT, que incluyen prevención, clasificación y manejo de lesiones en el lugar de trabajo, capacitación en mecánica corporal, evaluación y educación ergonómica, reducen las tasas de lesiones. Nuestro sitio web, canales de redes sociales y bibliotecas de videos brindan recursos y asistencia adicionales. Comuníquese con nosotros hoy para obtener más información sobre cómo podemos ayudarte.

CONTÁCTENOS:

Soluciones de fisioterapia in situ

11320 Avenida 86 Norte
Maple Grove MN 55369

PAG:(866) 763-6561

MI:info@onsitesolutionspt.com

SolucionesOnSitePT.com

Información de la empresa

Nombre registrado:Soluciones de fisioterapia in situ

Nombre de usuario:Soluciones de fisioterapia in situ

Año de constitución:2008

Estado de constitución:Minnesota

Tipo de corporación:Sociedad de responsabilidad limitada

Número DUNS:015623043

NAICS:621340, 541690, 611430

Certificaciones:WBENC-WBE2001298

Títulos típicos de compradores:Seguridad/Riesgo, Recursos Humanos

V001-0523

SÍGANOS

