

Adiós a las molestias en la rodilla

Por Edel Díaz
Especial El Nuevo Día

Le molestan sus rodillas cada vez que sube y baja escaleras? ¿Siente que en ocasiones se le “atoran” las rodillas y le causan gran dificultad para moverse? Es posible que usted esté padeciendo de *Chondromalacia Patella* (CMP, por sus siglas en inglés), una condición que concentra el dolor en la parte delantera de la rodilla, causa entumecimiento, inflamación y provoca ruidos o tronadas en esa articulación. A este conjunto de molestias también se le llama “Rodilla de Corredor” (Runner’s Knee), ya que es un padecimiento común entre deportistas.

Algunas de las causas que pueden conducir al mal de la “Rodilla de Corredor” incluyen trauma en la rodilla, subluxaciones en los huesos de la rodilla, muslo, pierna, o mala posición postural de los pies.

Aunque en muchas ocasiones esta molestia disminuye cuando se estira o endereza la rodilla, conforme pasa el tiempo la incomodidad se torna más frecuente e intensa. El padecimiento de la “Rodilla de Corredor” surge por el ablandamiento de los cartílagos entre el hueso de la rodilla y el hueso del muslo. Además, podría ocasionar que se debiliten los músculos de los muslos. Por lo tanto, se recomienda una pronta intervención de un profesional de la salud si las molestias comienzan a ser constantes o a intervenir en sus actividades diarias.

La CMP y muchos otros problemas relacionados

a las rodillas pueden ser tratados exitosamente sin el uso de la cirugía y medicamentos. La quiropráctica es una ciencia que se especializa en tratar éste y muchos otros problemas de salud de una manera conservadora y natural.

Un ajuste quiropráctico en la rodilla influye de gran manera en su pronta recuperación. Estos, combinados con descanso y la disminución de las actividades que conlleven movimiento de las extremidades, han resultado altamente efectivas en pacientes que han sido diagnosticados con CMP. También el uso de antiinflamatorios como hielo antes y después de la actividad que provoca la dolencia, y fisioterapia, son claves para lograr eliminar las molestias que causa la condición.

De igual modo, se recomiendan ejercicios de rehabilitación isométricos, en los cuales se contraen los músculos alrededor de la rodilla sin mover dicha coyuntura. Éstos se llevan a cabo para fortalecer los músculos alrededor de la rodilla y lograr la libertad de movimiento.

Usted no tiene por qué reprimirse de moverse a su antojo o de practicar su deporte favorito. Como puede ver, existen métodos naturales que pueden controlar y hasta eliminar esas molestias que en ocasiones parecen insignificantes, pero que podrían debilitar la estructura de su cuerpo.

El autor es doctor y tiene especializaciones en medicina deportiva y en la técnica de Ajuste y Manipulación de Descompresión de Cox para el tratamiento de discos herniados. Fue profesor del National College of Chiropractic en Chicago, Illinois. www.quiropRACTICAALDIA.com



Entre las causas del mal de la “Rodilla de Corredor” figuran trauma en la rodilla, subluxaciones en los huesos de la rodilla, muslo, pierna, o mala posición postural de los pies.