[notasdeprensa.jpg](http://www.mexicopress.com.mx)Publicado en Monterrey, Nuevo León el 11/12/2020

# [Tratar dolor de rodillas evita futuras complicaciones: Dr. Manrique](http://www.notasdeprensa.es)

## Uno de los dolores más molestos que se presenta es el de las rodillas, ese que limita de desempeñar nuestra actividad cotidiana con normalidad y que puede molestar aún estando sentados o acostados. Y aunque es muy común, son pocas las personas que deciden consultarlo con un médico y, por el contrario, prefieren adaptar su estilo de vida a uno que les permita sobrellevar la molestia

El dolor de rodilla es uno de los padecimientos más frecuentes entre todas las personas, pero uno de los que menos se tratan debidamente con un médico, ya que sea cae en el supuesto de que es algo normal y con lo que se aprende a vivir limitando algunas actividades. Sin embargo, el dolor de rodilla debe de ser atendido por un médico traumatólogo especialista en la materia para que no genere otro tipo de dolores, como pueden ser el dolor de cadera, columna o espalda. Los tipos de dolores suelen incluir el dolor de rodillas al pararse después de estar sentado, dolor al flexionar y estirar, al ponerse en cuclillas o simplemente al estar acostado. Si bien el desgaste de rodillas es normal con el paso del tiempo, el dolor requiere de un diagnóstico especializado que defina cuál es realmente el problema y que pueda ofrecer una solución para resolverlo antes de que se agrave. A continuación se enlistan algunos de los tipos de dolores de rodillas más frecuentes: BursitisEste es uno de los padecimientos más comunes, ya que se produce por una presión constante en la articulación central, principalmente por estar arrodillado mucho tiempo, sobrecargas por ejercicio o lesiones. Dislocación de la rótulaMuy común entre personas que practican deportes acíclicos, como pueden ser el futbol soccer, futbol americano, basquetbol, tenis, béisbol, entre otros que incluyan movimientos espontáneos. La dislocación de la rótula genera un dolor de rodillas debido a que el hueso triangular que compone la articulación se sale de lugar (normalmente hacia la parte exterior), a causa de un cambio de trayectoria con inercia opuesta. Síndrome de la banda iliotibial o Rodilla de corredorSe le conoce como ‘rodilla de corredor’ a este dolor de rodilla, ya que es una de las principales molestias que surgen entre las personas que suelen practicar el running frecuentemente y por largos periodos de actividad y kilometraje. Esta se produce por la constante fricción de la rodilla, al flexionar y estirar la banda iliotibial. Además, las hiperextensiones en deportes como la natación pueden ser parte de la causa de esta. Esguinces de rodillaLos esguinces en la rodilla se provocan cuando uno o varios de los cuatro ligamentos que conforman dicha articulación se ven dañados, lo cual genera inflamación e inestabilidad al caminar. A gran parte de los pacientes que sufren de un esguince se les recomienda limitar el uso de la escalera, o, si tienen que subir a una planta superior, hacerlo utilizando las dos piernas, ya que sobrecargar una rodilla puede generar lesiones en la otra. Recomendaciones ante un dolor de rodillaComo señala el Dr. Christopher Manrique, traumatólogo especialista en tratamientos de articulaciones, la mejor recomendación que puede haber ante una lesión de rodilla es acudir a un médico y no buscar un diagnóstico propio. Sin embargo, entre el momento de la lesión y la cita con el especialista, es recomendable que se limiten movimientos prolongados, evitar cargar cosas pesadas y subir y bajar escaleras pausadamente. La pronta atención de este dolor podrá disminuir el desgaste de la rodilla y hará estar sano de nuevo y sin ninguna limitación.

**Datos de contacto:**

Alma Cruz

8120929666

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/tratar-dolor-de-rodillas-evita-futuras](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Nacional Medicina Sociedad

[notasdeprensa.jpg](http://www.mexicopress.com.mx)

[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)