

CIENCIA Y TECNOLOGÍA

4 motivos que causan ese molesto dolor de rodilla que deberías evitar

El Ciudadano · 24 de agosto de 2016





Todo el mundo padece de esta molestia en algún momento de su vida y sin restricciones en la edad: **el dolor de rodilla**. El problema radicaría en los cambios bruscos en la rutina diaria. Llevar una vida sedentaria, tener sobrepeso y practicar deportes muy complicados sin una preparación adecuada es la mala fórmula que se sigue.

Para entender mejor cómo ocurre, estos son 4 motivos que generan **el dolor de rodilla**:

LA MALA PRÁCTICA DE DEPORTE

Si lo practica con demasiada intensidad y sin un calentamiento previo, esta molestia se presentará con mucha facilidad. El sobreuso (giros bruscos, paradas) son la principal causa.

LOS KILOS EXTRAS

Tampoco son invencibles ni mucho menos un Atlas. Las rodillas sostienen el cuerpo y unos kilos demás pueden ponerlo en peligro.

LA PÉSIMA ELECCIÓN DE CALZADOS

Al momento de practicar un deporte, la **zapatilla deportiva** correcta hace la diferencia. Esta debe ajustarse de forma personalizada a la pisada de cada uno. En el caso particular de las mujeres, **el uso de tacones**, el cual induce a realizar pasos cortos con las rodillas semiflexionadas, perjudica seriamente la articulación.

Según una investigación de la Universidad de Iowa (EE. UU.), el tacón modifica los andares, más lentos y con zancadas más cortas, a medida que aumentaba la altura del mismo. Así, si el uso es prolongado, contribuiría a provocar una artrosis de rodilla.

ARTROSIS Y VEJEZ

Conforme a la Academia Americana de Cirujanos Ortopédicos (AAOS), esta enfermedad es común en las personas de mediana edad. Como se desenvuelve de forma lenta, el dolor empeora con el paso del tiempo. La artrosis puede perjudicar a **1 de cada 5 personas mayores de 60 años**, llegando a invalidar al 10% de la población que la padece, sobre todo cuando afecta a la cadera, la rodilla o la columna.

Fuente: [El Ciudadano](#)