EL RINCON DEL **INSTITUTO ARAGONÉS** DE LA **RODILLA**

INAROD
Instituto Aragonés de la Rodilla

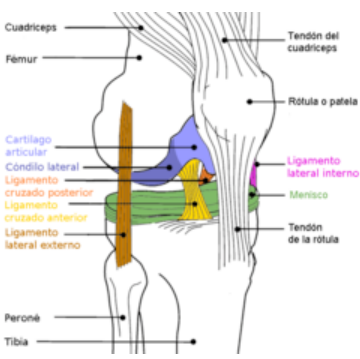
CONOCE TU RODILLA

Columna 1 de 2

Meniscos, condromalacia rotuliana, ligamentos cruzados, tendinitis, bursitis…, estamos acostumbrados a escuchar y leer estas palabras en el telediario, en el periódico, a nuestros conocidos… pero, ¿realmente sabemos dónde están, qué significan….?

La rodilla es la articulación más grande del cuerpo humano y una de las más complejas. Se sitúa en la extremidad inferior, uniendo el muslo con la pierna, y soportando la mayor parte del peso de nuestro cuerpo, cuando estamos de pie. Debido a su situación y a su actividad diaria, es vulnerable y está expuesta a lesiones por traumatismos, desgaste, sobreesfuerzos, alteraciones anatómicas...

La rodilla está formada por la unión de 2 ejes (huesos: porción distal del fémur y porción proximal de la tibia) con un ensamble en la parte anterior de ambos ejes (rótula), que permite el movimiento de flexo-extensión. Hay cuerdas (cápsula y ligamentos articulares), que mantienen la posición de dichos ejes, y lubricante y protectores (líquido articular, cartílago y meniscos), que evitan el desgaste y la fricción generada por el choque de los ejes. Se puede decir que, estamos ante una máquina que, debe estar correctamente diseñada, montada y mantenida, para obtener su mayor rendimiento.



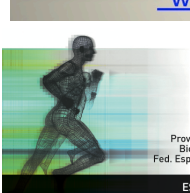
Si estos 2 huesos fundamentales no siguen una alineación correcta, hay una sobrecarga articular y un desgaste, que será mayor o menor según el grado de desalineación y será en la parte medial o lateral, dependiendo de si la desalineación es en varo (genu varo con sobrecarga medial) o en valgo (genu valgo con sobrecarga externa). Las revisiones médicas durante la infancia o un estudio de la biomecánica de la extremidad inferior en la edad adulta, ayudan a objetivar estos defectos.

El montaje o ensamblaje de estos 2 huesos, para dar estabilidad a esa estructura (la rodilla), depende sobre todo de las “cuerdas” (ligamentos) que equilibran los ejes y las estructuras de soporte que mantienen al fémur sobre la tibia (los meniscos). Por otro lado los músculos tiene una vital importancia por ser estabilizadores, impidiendo desplazamientos del fémur sobre la tibia, y evitando con ello un desgaste progresivo de las superficies de roce (superficies articulares cubiertas con cartílago)

Para conseguir un buen mantenimiento de la rodilla, debemos cuidar los elementos que lubrican y evitan el rozamiento entre los 2 huesos, como son los cartílagos, los meniscos y el líquido articular. ¿Cómo hacerlo? Es fundamental mantener un peso corporal adecuado. Los deportes con mayor impacto, las zapatillas inadecuadas, los deportes de torsión y de estrés articular como el fútbol, rugby, balonmano, etc, sobrecargan las estructuras de roce y sostén de la rodilla, máxime si los músculos acompañantes son flácidos y con escaso tono. El líquido sinovial de la rodilla sería como el aceite que engrasa esa máquina perfecta.

Hasta aquí hoy, pero en 2 Domingos os terminaré de contar más cosas sobre la rodilla, para que cada uno de vosotros tenga un mayor conocimiento de esta gran articulación, en todos los sentidos.

Dr. Emilio L. Juan García
Médico Especialista en Cirugía Ortopédica y Traumatología
Director del Instituto Aragonés de la Rodilla (INAROD)
www.larodilla.es 976 23 16 16



PODOLOGÍA Y BIOMECÁNICA podoactiva BY YOUNEXT
Proveedor Oficial de Biomecánica de la Fed. Española de Fútbol
ESTUDIO BIOMECÁNICO DE LA MARCHA PLANTILLAS PODOACTIVA A MEDIDA
Información o cita para estudio y valoración de la pisada 902 365 099 www.podoactiva.com