

Título: Todo lo que se debe saber sobre la rodilla del corredor

## **RODILLA DE CORREDOR: QUE ES**

El **síndrome de estrés femoropatelar**, o llamado de forma común, rodilla del corredor, es una lesión que ocasiona dolor en el polo superior de la rótula, justo donde se inserta el tendón del cuádriceps.

El origen es múltiple en muchos casos, y bien por un defecto en la estructura ósea, o por una forma concreta de correr o caminar, el caso es que la rodilla se ve afectada con un dolor sordo, difícil de controlar de manera externa, ya que el componente estructural prevalece sobre el resto.

En este sentido, existen otras causas para esta lesión de rodilla, como pueden ser:

- Tendones isquiotibiales de corta longitud.
- Tendones de Aquiles cortos.
- Musculatura débil en los muslos.
- Diferentes tensiones entre vasto externo y vasto interno.
- Sobrecarga descontrolada.
- Rótula por encima de la rodilla.
- El soporte de los pies no es suficiente por causas varias.
- Lesiones de cualquier tipo en las piernas, también pueden ocasionar esta lesión de rodilla.
- Mientras los músculos del muslo trabajan hacia dentro, se camina con los pies hacia dentro.

## **RODILLA DE CORREDOR: SINTOMAS**

La rodilla suele doler cuando presenta alguna causa que le impide funcionar de manera normal, en este sentido, existen síntomas que pueden hacer pensar que una lesión del calibre de un síndrome de estrés femoropatelar, se puede estar formando en la rodilla de los pacientes.

Esos síntomas son los siguientes:

- Inestabilidad o dolor alrededor de la rótula, después de un largo tiempo en posición sentada con rodillas dobladas.
- Chasquidos de la rótula que se perciben en su roce al estirar o doblar la pierna.
- Sensibilidad al tacto en la rótula.

Es importante saber discernir entre problemas propios de la rodilla, y otros problemas de salud que también pueden quedar enmascarados con los síntomas ya mencionados.

## **TRATAMIENTO DE LA RODILLA DEL CORREDOR**

Una vez hecho el diagnóstico de esta lesión, para el que se podrían necesitar radiografías de la zona afectada, se procede a tratar la dolencia.

En términos generales, habrá que valorar factores de importancia para ver la evolución de la lesión, y su pronóstico con el paso del tiempo. Estos factores son:

- Disciplina que realiza,( no es lo mismo un fondista, un medio fondista, que un triplista)
- Edad.
- Antecedentes de salud.
- Salud general.
- Cantidad de dolor.
- Previsión de tiempo que se estima dure la lesión.

Estos factores harán más fácil la tarea de elección del tratamiento a seguir, siempre habrá que adecuar el entrenamiento a la lesión e intentaremos no tener que parar.

De manera complementaria y analgésica, se pueden usar compresas frías en la pierna elevada, o un vendaje que comprima la rodilla, con el objetivo de disminuir la inflamación, que también se puede ayudar con medicamentos anti-inflamatorios.

Por otro lado, ejercicios de fortalecimiento y estiramiento también serán muy útiles a la hora de empezar a encontrarse mejor.

Una vez que la lesión se ha ocasionado, la única solución es tratarla, pero si se sabe que existe tendencia a sufrir de este tipo de dolencia, sería bueno plantearse un plan preventivo de la rodilla del corredor, como puede ser el siguiente:

- Calentamiento adecuado previo al entrenamiento y competición.
- Estiramientos posteriores al entrenamiento.
- Revisar el calzado para correr.
- Iniciar la carrera y mantenerla con el cuerpo inclinado hacia delante y las rodillas dobladas.
- Aumentar el ritmo de actividad deportiva de forma gradual.

En cualquier caso, los especialistas en lesiones de este tipo son los que mejor pueden gestionar una rodilla lesionada en un corredor. Para más información, puede consultar en [Fisioalmat](#), donde fisioterapeutas deportivos con experiencia probada le ayudarán a superar esta lesión de rodilla.