

## PARA PREVENCIÓN DE LESIONES EN RODILLAS ES IMPORTANTE

- ✓ Utilizar **calzado adecuado**.
- ✓ Si eres **deportista**, te recomendamos reemplazar los **zapatos deportivos** con frecuencia.
- ✓ Conviene **revisar** el **arco** de tus **pies** y su alineación con el resto del cuerpo.
- ✓ El **ejercicio frecuente** con un buen calentamiento previo, es fundamental para mantener unas rodillas fuertes y sanas.
- ✓ **Perder peso** es una buena manera de **evitar lesiones** por sobrecarga en rodilla, por ello es importante mantener una dieta balanceada rica en frutas, verduras y legumbres, lácteos y sus derivados (queso), pescados y mariscos, que son ricos en calcio, magnesio, hierro y vitaminas A, B, C, D, y E.

Es muy importante que acudas al médico ortopedista si presentas alguno de los siguientes síntomas: Dolor en cualquier parte de la rodilla al caminar o estando en reposo, inflamación o enrojecimiento, dificultad para la flexión o extensión de la misma.

En **ORTHO FAM** Contamos con médicos especializados que mediante un diagnóstico adecuado se encargarán de atender cualquier tipo de padecimiento en rodilla.

Una vez realizado el diagnóstico correcto, ponemos a tu servicio nuestra área de **Terapia Física** y **Rehabilitación**, donde utilizamos una serie de **equipos** y **modalidades terapéuticas** dirigidas a restaurar la correcta función de la rodilla, como:

ULTRASONIDO

LÁSER

TENS

INTERFERENCIALES

TERMOTERAPIA

MASAJE TERAPÉUTICO

### SOLICITA INFORMES EN TUS CLÍNICAS ORTHO FAM EN LA CIUDAD DE MÉXICO

#### SÁTELITE

Pafnuncio Padilla, No. 17  
Piso 3, Ciudad Satélite, Edo.  
de Méx. Tels: 55 62 00 10 y  
55 62 22 55

#### PERISUR

Periférico Sur No. 4829,  
Sexto Piso, Col. Parques del  
Pedregal. D.F. (Torre Jade)  
Frente a PERISUR Tels: 51 71  
30 30 y 51 71 00 02

#### COL. ROMA

Av. Álvaro Obregón  
121, Piso 10 Col. Roma  
Méx. D.F. Tels: 55 33  
24 00 y  
55 33 24 01

### EN OTRAS CIUDADES DEL PAÍS.

#### MONTERREY

Av. Terranova No. 331 Piso 2, Esq.  
Gonzalitos, Col. Leones Tels:  
(81) 83 48 45 91 y (81) 83 48 45 89

#### PUEBLA

Av. Juárez No. 2318, tercer piso,  
Col. La Paz. Tels: (222) 2 48 90 00

#### SAN LUIS POTOSÍ

Calle Mariano Arista No. 1090 Piso 2,  
Col. Barrio Tequisquiapan, Tels: (444)  
8 17 10 08 y (444) 8 17 24 46

#### MÉRIDA

Prolongación Paseo de Montejo (entre  
calle 21 y monumento a la Patria), Col. Itzimna  
Tels: (999) 927 58 75 y (999) 927 58 85

Horario de atención en todas nuestras Clínicas: 24 hrs. 365 días del año.  
[www.orthofam.com.mx](http://www.orthofam.com.mx)

**ORTHO FAM**  
ORTOPEDIA • TRAUMATOLOGÍA • REHABILITACIÓN

# LESIONES DE RODILLA



Las rodillas le dan estabilidad a tu cuerpo y permiten el movimiento de las piernas; estabilidad y movilidad son requisitos básicos a la hora de ponernos de pie, caminar, correr, agacharse, saltar o girar.

Algunos de los componentes de la rodilla son:

HUESOS DE LA PIERNA MUSLO CARTÍLAGOS

LIGAMENTOS TENDONES

Si cualquiera de éstas partes se lastima, puede haber dolor y limitar su función.

## CAUSAS DE LESIONES EN LAS RODILLAS

- El **pie plano** es un **problema mecánico** que afecta a las rodillas.
- Los **golpes** o **movimientos bruscos** pueden causar **esguinces** o **torceduras**, su dislocación y hasta su fractura.

- En la práctica de algún **deporte** como fútbol, la carrera, basquetbol, boliche o fútbol americano, es común que se presenten **lesiones** en las **rodillas**.
- El **uso** y **desgaste** de las articulaciones generado por el tiempo y por nuestro **estilo de vida**, puede también **afectar** a nuestras **rodillas** (Osteoartritis).
- El **sobrepeso** también es un factor que pone a la persona en riesgo de padecer problemas de rodilla.

## LAS CONSECUENCIAS

La **consecuencia** de sufrir alguna **lesión** en la **rodilla** puede ser grave. En algunos casos la persona se recupera favorablemente y no sufre consecuencias, pero en otros casos puede derivar en **dolores constantes**, **inmovilidad** e **inflamación** de la articulación.

