



FORMAS EFECTIVAS DE REDUCIR EL DOLOR DE CADERA Y RODILLA



SIN ANALGÉSICOS NI EFECTOS SECUNDARIOS INDESEADOS

ADRIANA LUCÍA RAMÍREZ BONILLA

Fysiopuntura
Bogotá, COLOMBIA



ACERCA DE LA AUTORA

ADRIANA L. RAMÍREZ BONILLA

Adriana recibió su grado en Terapia Física de la Universidad Nacional de Colombia y cuenta con un Máster de tres años en Acupuntura y Medicina Tradicional China de la Universidad de Five Branches en California.

Ella cuenta con más de 20 años de experiencia profesional tratando lesiones Ortopédicas y Deportivas tanto en Colombia como en EEUU. Su abordaje exitoso en Rehabilitación integrando modalidades Orientales y Occidentales para tratar el cuerpo, la mente y el alma le han ganado la confianza y la lealtad de miles de personas cuyas vidas han sido impactadas positivamente en más de una forma.

Ella misma ha experimentado dolor y limitaciones físicas que la han llevado por un camino de búsqueda y auto sanación. Sus propias lesiones le han brindado descubrimientos de secretos aplicables a circunstancias que sus mismos pacientes enfrentan y que ella ha aprendido a manejar por experiencia propia.

Ella ha trabajado con atletas competitivos y de fin de semana, bailarines competitivos, nadadores, futbolistas, población policial y militar; con profesionales en todas las áreas, tecnólogos, madres y amas de casa; personas de todas las etnidades, grupos de edad, género e inclinación sexual.



INTRODUCCIÓN

He recopilado **6 tips naturales, gratis y fáciles de aplicar** para reducir el molesto y debilitante dolor de cadera y de rodilla, que puedes empezar a utilizar para **sentirte mejor hoy.**

Estos tips te ayudarán a reducir el dolor y te educarán sobre como puedes manejar este problema para que no continúe limitándote y alejándote del estilo de vida que tu quieras vivir.

Estos tips son muy generales y sin yo conocerte y conocer tu historia médica en detalle, no puedo garantizar que llegarás a estar completamente libre de dolor, pero estos tips son definitivamente un buen comienzo.

Los seres humanos somos complejos y los mecanismos que nuestro cuerpo utiliza para lidiar con el dolor y disfunción también lo son.

Para lograr una recuperación completa, un fisioterapeuta deberá diseñar estrategias individualizadas específicas para tu condición.

Con el pasar del tiempo he podido identificar lo que funciona y lo que no en lo concerniente a dolor y he encontrado una ruta mas rápida para llegar a estar sin dolor y vivir un estilo de vida que sea gratificante.



BAJA DE PESO

El exceso de peso pone mayor estrés en las articulaciones de tu cuerpo y acelera el proceso natural de envejecimiento articular llamado artrosis.

Bajar de peso es una recomendación para buena salud cardiovascular, salud articular y buena salud en general.

Implica reducir la ingesta calórica y aumentar el nivel de actividad física.

Mientras pierdes peso puedes realizar ejercicio cardiovascular (30 minutos o más para quemar grasa) a una intensidad moderada en una bicicleta estática o no estática o nadando; estas actividades no requieren apoyo de peso y ponen mínimo estrés en las articulaciones de tus extremidades inferiores por lo que no te causarán dolor.





MUÉVETE FRECUENTEMENTE

"EL MOVIMIENTO ACTÚA COMO ACEITE"

Entre más te muevas más estarás lubricando tus articulaciones lo cual es un mecanismo natural para protegerlas y prevenir rigidez.

Es mejor moverse pocos minutos varias veces al día que moverse una hora al día y estar sedentario el resto del día.

Evita realizar actividades de alto impacto como correr, saltar, jugar baloncesto y fútbol.

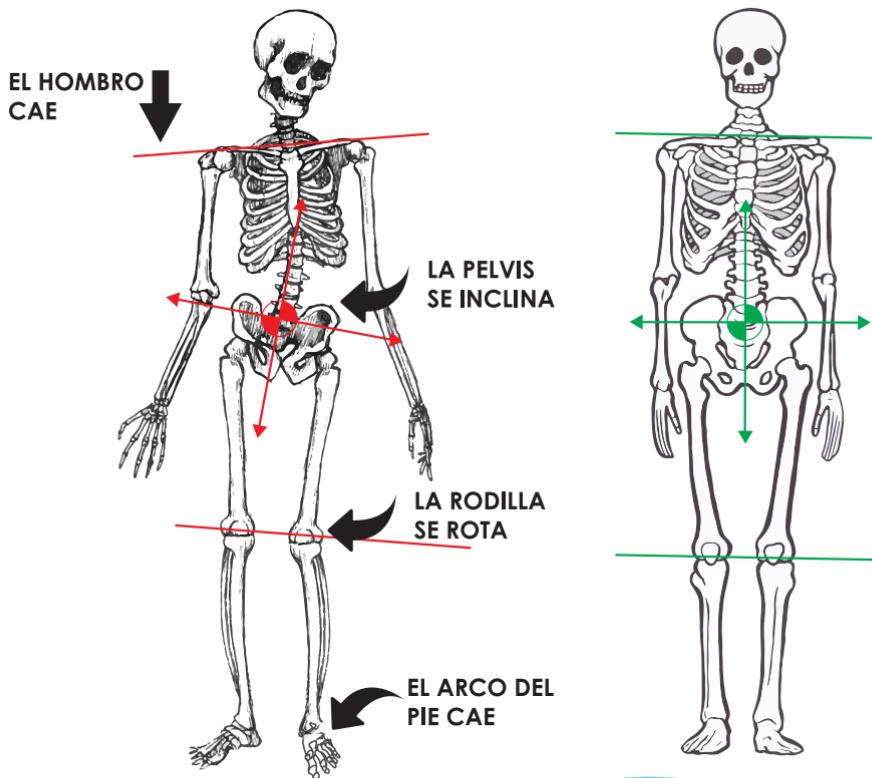




UTILIZA ZAPATOS CÓMODOS

CON SOPORTE DE ARCO DE PIE

Si la base (tus pies) pronan, es decir que cuando estas de pie los arcos de tu pie desaparecen, las articulaciones de allí hacia arriba perderán alineación y podrían causarte dolor en cualquier articulación de la extremidad inferior o incluso en tu espalda.





EVITA SENTARTE CON

TUS RODILLAS EN POSICIONES RARAS





¿HIELO O CALOR?

Si has tenido dolor por mas de 5 días utiliza compresas calientes en tus rodillas por no más de 15 minutos/día.

PRICE solo si has sufrido una lesión en las ultimas 48 horas

Proteger el área lesionada para evitar agravar la lesión, por ejemplo utilizando un brace

Rest por la palabra Descanso en inglés (esto no quiere decir permanecer en cama o sentado todo el tiempo pues esto generara rigidez y debilidad muscular)

Ice por la palabra Hielo en inglés

Compresión (utiliza un vendaje alrededor de la rodilla para reducir inflamación)

Elevación de tu pierna afectada



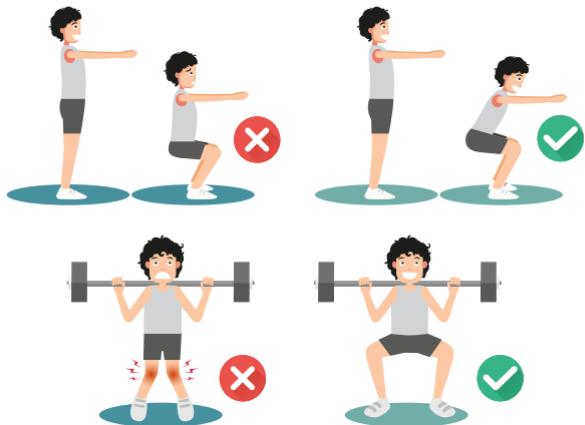
BUSCA AYUDA

DE UN FISIOTERAPEUTA

El dolor tiene múltiples causas y es un problema complejo.

Variables como localización del dolor, tu edad, constitución, cuánto tiempo has tenido el dolor, el tipo de trabajo y actividades recreativas que realices, la biomecánica de tu cuerpo, antecedentes de trauma o accidentes y cirugías previas deben ser consideradas por un experto profesional para poder diagnosticar y tratar tu dolor efectivamente.

No acertarás si lo haces tú solo haciendo una búsqueda en Google.



TIPOS DE DOLOR DE RODILLA



ANTERIOR
POSTERIOR
LATERAL
MEDIAL



CONCLUSIÓN

Estos son algunos **tips básicos** para que empieces a cuidar tus rodillas y caderas.

Obviamente, hay más información y yo podría profundizar mucho más sobre formas para manejar la causa de tu dolor de cadera y rodilla y deshacernos del dolor de una buena vez.

El dolor es solo la punta del iceberg y hay factores de fondo como problemas musculares, articulares, de discos y nervios de la columna, mala postura, formas inadecuadas de movimiento y factores ambientales que podrían estar generando o contribuyendo a tus síntomas.

Afortunadamente, muchos casos responden muy bien con la ayuda de Terapia Física y acupuntura y solo unos pocos casos terminan necesitando cirugía tras el fracaso del tratamiento conservador.



CONSEJO EN SALUD

LIBRE DE RESPONSABILIDAD

Realizo un gran esfuerzo para respaldar las recomendaciones y el pronóstico que aquí expongo. Sin embargo, los ejemplos de lesiones y su pronóstico se basan en representaciones típicas de lesiones que comúnmente vemos en las clínicas de Fisioterapia.

La información dada aquí no representa la lesión potencial de todos los individuos.

Pues con cada lesión, los síntomas pueden variar bastante de persona a persona y la recuperación también depende de antecedentes, factores genéticos, historia médica previa, realización de ejercicios, postura, motivación para seguir las recomendaciones de fisioterapia y muchos otros factores.



Es imposible ofrecer un diagnóstico y pronóstico 100% preciso sin una valoración física detallada. De la misma manera el consejo dado para el manejo de una lesión no puede considerarse completamente preciso en la ausencia de una valoración por parte de un Fisioterapeuta certificado.

Yo puedo ofrecerte este servicio de valoración Fisioterapéutica a un costo. Existe un riesgo de lesión alto si no buscas asesoría profesional respecto a tu lesión. En este reporte no se ofrecen ni implican garantías de resultados.



Para mayor información o asesoría sobre tu condición específica por favor contáctame directamente:



info@fisioterapiaenbogota.com



+57 310 695 1073

www.fisioterapiaenbogota.com