

LES MILLORS SOLUCIONS PER EVITAR EL DOLOR DE GENOLL

10 novembre, 2017

Per alleujar el dolor de genoll en fase aguda.

- És molt important fer repòs, evitant activitats físiques que poden agreujar el dolor, sobre tot les activitats en les que del pes recau en la cama adolorida.
- Durant el primer dia, aplicarem gel cada hora durant uns 15 minuts. Als següents dies no aplicarem gel més de quatre vegades.
- Quan hagin passat tres dies des de l'aparició de la inflamació, es recomana mantenir l'articulació calenta per afavorir el procés de recuperació, ja que el fred interromp l'activitat de les cèl·lules.
- És millor que durant aquest temps mantinguem en posició el més elevat possible el genoll per desinflar-la, gràcies a la força de gravetat.
- També és important col·locar un embenatge elàstic per alleugerir el problema del genoll inflammat.
- El metge et pot recomanar paracetamol per reduir la molèstia o ibuprofè pel dolor i l'edema.
- Dormir amb una coixí sota del genoll.

Pel dolor de genoll causat per una sobrecàrrega

- Es recomanable fer un escalfament adequat abans de l'entrenament. Fer estiraments dels quàdriceps i dels músculs posteriors de la cuixa.
- Es recomana córrer en baixada. En aquest cas és molt més beneficiós caminar.
- Anar en bicicleta o nadar a la piscina és millor que córrer.
- Redueix la freqüència i la intensitat dels entrenaments.
- Si corres, fes-ho en una superfície plana i tova, per

exemple sobre la gespa.

- Les persones amb sobrepès haurien de perdre pes.
- Cada quilo més correspon a 10 quilograms addicionals de pressió sobre el genoll al baixar escales.
- Si teniu els peus desalineats, millor utilitzar plantilles.
- Tingues cura de que les sabates amb les que corres són les adequades per tu i proporcionen un millor amortiment.

Pel dolor de genoll causat per una bursitis

- Aplicar-se gel tres o quatre vegades al dia durant els primers 2 o 3 dies.
- Cobrir el genoll amb un drap de llana i aplicar el gel sobre el drap durant 15 minuts, mai directament el gel sobre la pell de la cama.
- Transcorreguts aquests primers 2 o 3 dies, apliquem calor per accelerar la recuperació.
- Evitar romandre molt de temps en peus.

Si heu de estar molta estona dempeus, es recomana que sigui sobre una superfície tova i que distribueixi el pes en les dues cames per igual.

- Al dormir, et recomanem no acostar-te del costat on tinguis la bursitis. Col·locar un coixí entre els genolls per reduir el dolor.
- Col·locar-se sabates còmodes i que esmorteixin.

Taping (embenatge neuromuscular) per la part posterior del genoll

- El kinesiotaping (o embenatge neuromuscular) s'utilitza per drenar els limfonodes que es troben darrere del genoll. Fan una acció de drenatge, i tenen la forma d'una tira en ventall, d'unes dimensions de 15 a 20 cm. S'aplica la tira mantenint el genoll estès, formant un ventall sobre el buit del popliti.

Exercicis i fisioteràpia pel dolor de genoll

- La debilitat dels músculs és una de les causes principals de la lesió de genoll. Reforçar el quàdriceps i els músculs posteriors de la cuixa que donen estabilitat al genoll pot ser molt beneficiós.

Els exercicis per l'equilibri i per l'estabilitat ajuden a que els músculs i els genolls treballin junts de manera més eficaç.

- Els músculs escorçats poden afavorir la formació de lesions, per tant, és molt important realitzar l'estirament.

S'han de fer exercicis d'estirament abans i després de l'entrenament.

En cas d'artrosi, dolor crònic i inflamacions reiterades, pot ser necessari canviar el tipus d'entrenament.

S'han de tenir en compte altres esports com la natació, la gimnàstica aquàtica i altres activitats de baix impacte que es recomana fer, com a mínim, dues vegades a la setmana com exercici complementari.