

LTF. Diana Elena Montes de Oca Granados
Especialista de Fisioterapia en Traumatología y Ortopedia
Directora de Sportphy Toluca
Instagram: @ftyoelenaamontes
Correo: diann.gm@icloud.com



HABLEMOS SOBRE ARTICULACIONES

“Entendemos por articulación a la unión de uno o más huesos, dicha unión está formada por una estructura compleja formada por hueso, cartílago, membrana sinovial, ligamentos, tendones y músculos que están diseñadas para soportar peso y mantener el cuerpo en movimiento.”

Para que las articulaciones funcionen correctamente, necesitan del cartílago. **La función principal del cartílago es distribuir y soportar las cargas que se puedan transmitir entre las superficies**, actuando de esta forma el cartílago genera un movimiento de deslizamiento suave, sin prácticamente fricción, protegiendo los huesos e impidiendo que se froten entre ellos ayudando a que las articulaciones se muevan con facilidad.

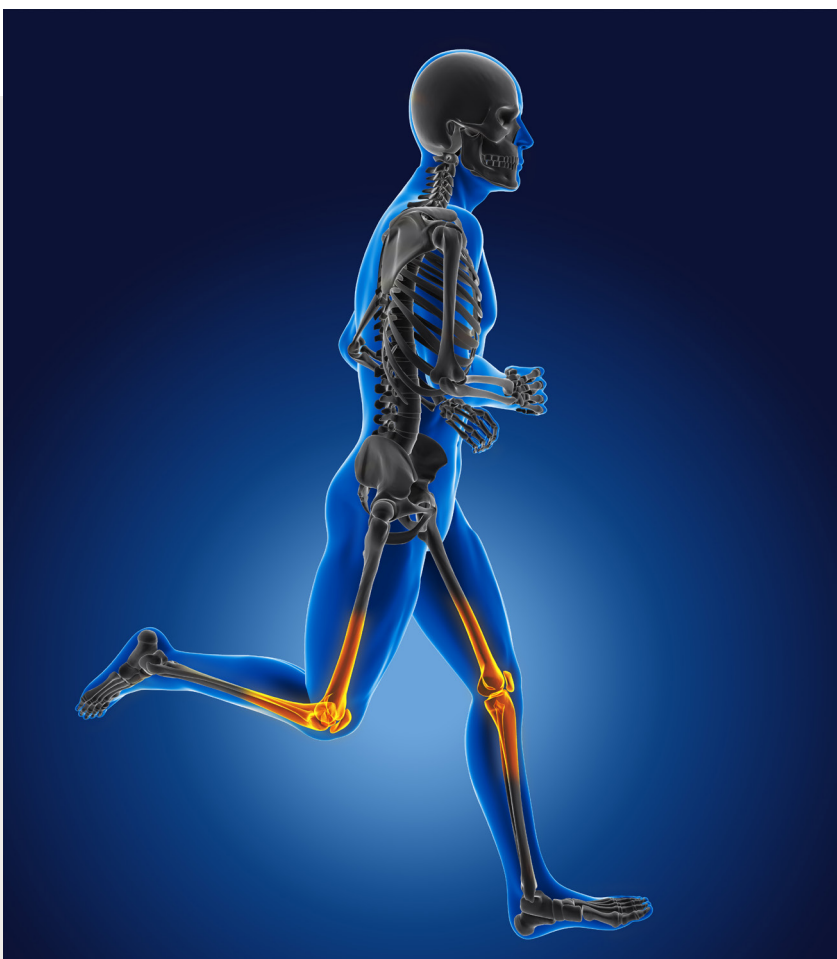
Con el paso del tiempo, aunado a distintos factores tales como la edad, el desgaste aumenta a medida que se envejece, la actividad física de alto impacto debido a que los atletas y las personas con trabajos que requieren hacer movimientos repetitivos tienen un mayor riesgo de desgaste y sobrepeso dado que el aumento del peso corporal es un factor importante pues a mayor peso, mayor sobrecarga de esta estructura teniendo como resultado que el cartílago se vaya deteriorando, lo que conlleva a distintas patologías a nivel articular, dolor, rigidez y pérdida de movimiento, por eso es hay que tener en cuenta que mantener las articulaciones sanas es importante a cualquier edad.



Fortalecer distintos grupos musculares puede ayudar a aliviar la carga sobre las articulaciones, sin embargo, el fortalecimiento debe ser guiado por un profesional, evitando cargas excesivas, con un entrenamiento individualizado tomando en cuenta las necesidades de cada persona.

Practicar natación es el estándar de oro de la actividad física siendo este un ejercicio completo y muy seguro para el cuidado de las articulaciones, para distintas actividades recreativas existen cuidados tales como realizar movilidad articular previo a la actividad física abarcando los rangos de movimiento de cada articulación o descargas musculares que son de gran ayuda

Así como los ejercicios de propiocepción que nos ayudan a mejorar la fuerza, coordinación, equilibrio y estabilidad jugando un papel muy importante en la prevención de lesiones.



La propiocepción es la capacidad que tiene nuestro cerebro de reconocer la posición exacta de todas las partes de nuestro cuerpo al momento de realizar movimiento y producir una respuesta específica.

Estas respuestas actúan regulando el equilibrio, coordinando los movimientos y manteniendo alerta al cerebro.

Pero... de qué se compone el sistema propioceptivo y por qué es tan importante.

El sistema propioceptivo se compone de 3 puntos importantes:

- **Receptores nerviosos:** Están presentes en nuestros músculos, articulaciones, ligamentos, tendones y huesos. Esos receptores propioceptivos son: el hueso neuromuscular, el órgano tendinoso de golgi, los receptores de la piel y los receptores cinestésicos articulares.
- **Nervios aferentes:** Transmisores del sistema propioceptivo, encargados de procesar toda esta información recogida por los receptores propioceptivos y enviarla al sistema nervioso central
- **SNC:** Aquí se procesa toda esta información recibida del exterior. Donde se enviarían las órdenes necesarias a las mismas u otras articulaciones y/o músculos, para producir la reacción deseada.

Ahora que sabemos cómo trabaja el sistema propioceptivo y cómo este podría ayudarnos a prevenir lesiones y mejorar nuestro rendimiento podemos mencionar algunos ejercicios que puedes implementar para el cuidado de tus articulaciones:

- Caminatas sin apoyo, descalzo sobre talones y sobre puntas de los pies.
- Caminata sobre una línea: Hazlo a lo largo de la línea colocando un pie delante de otro.
- Equilibrio sobre una sola pierna: Este ejercicio es muy sencillo, consiste en elevar una pierna flexionada y apoyarse en la otra, intentando mantener la postura durante 20 segundos.
- Desplantes caminando: Haz una pausa en cada etapa del movimiento (al flexionar las rodillas, al dar el paso y mantener el equilibrio sobre un solo pie antes de continuar con el movimiento).

- Sentado a parado: Inicia desde una posición sedente (sentado) realiza el impulso de levantar iniciando el apoyo en un solo pie.
- Yoga: Esta es una disciplina donde las posturas son sostenidas estabilizando distintos grupos musculares, lo cual engloba el trabajo propioceptivo y fuerza.
- Pilates: Se basa en la concentración, el control, la precisión, la respiración y la fluidez de movimiento mejorando la postura aportando flexibilidad y equilibrio.

El entrenamiento propioceptivo ayuda a fortalecer los músculos, mejorando el equilibrio y estabilidad siendo de gran ayuda para prevenir lesiones. Se puede implementar en cualquier edad, tanto en personas mayores, como herramienta en la prevención de caídas, hasta atletas con el objetivo de mejorar su rendimiento.

