

PREVENGA EL DOLOR DE RODILLA AL HAGA EJERCICIO



Mantengan el rodilla salud es muy importante para atletas.
100 millones de americanos sufren de dolor crónico. 58 por
ciento de los atletas sufren de dolor de rodilla.

(<https://classicrehabilitation.com/knee-pain-statistics-and-causes/>)

By: Bryce Montgomery

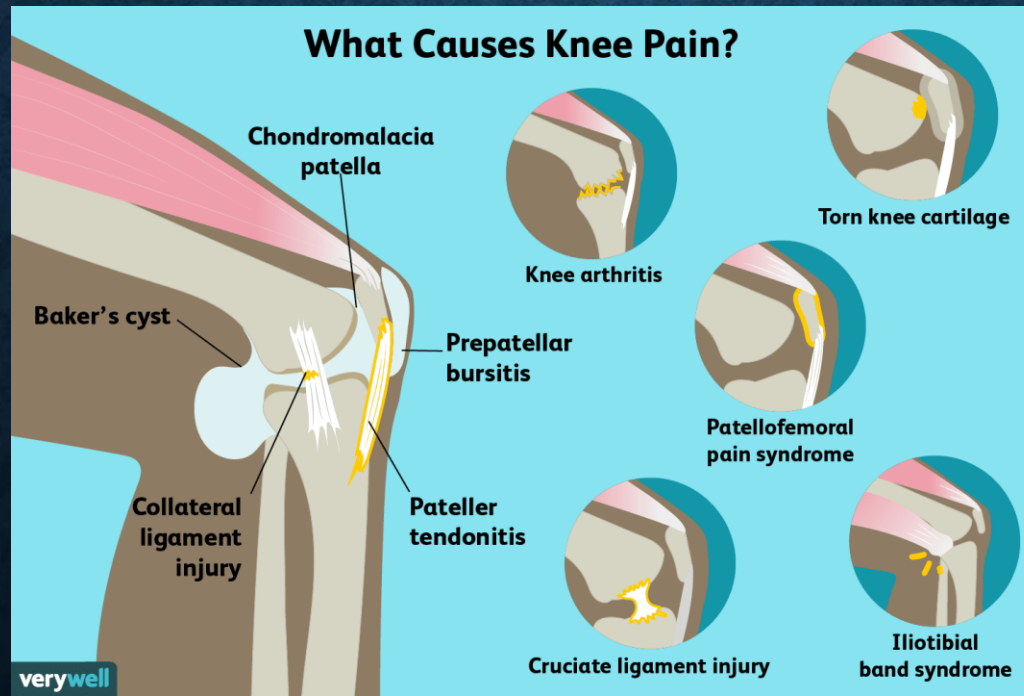
DESCRIPCIÓN Y CAUSAS

Descripción

- Dolor en la rodilla,
- Rigidez en rodilla,
- Dolores en la rodilla.

Causas

- Mala forma al haga ejercicio
- Obesidad
- Mucho tension
- Mucho peso
- Genética



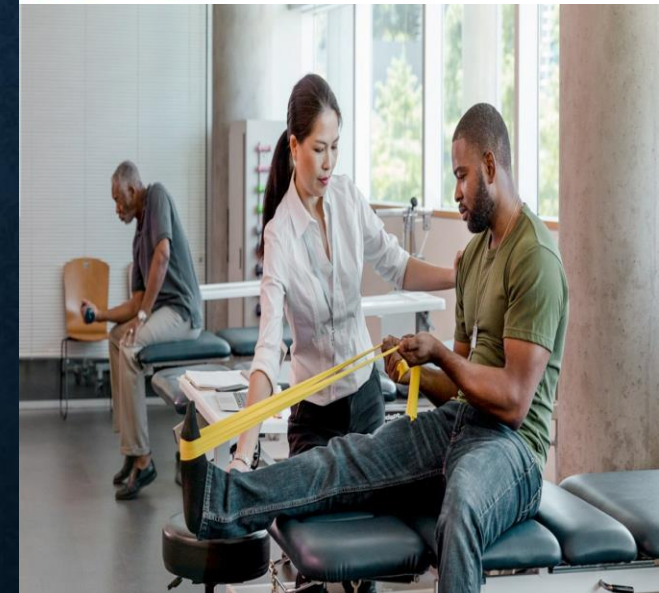
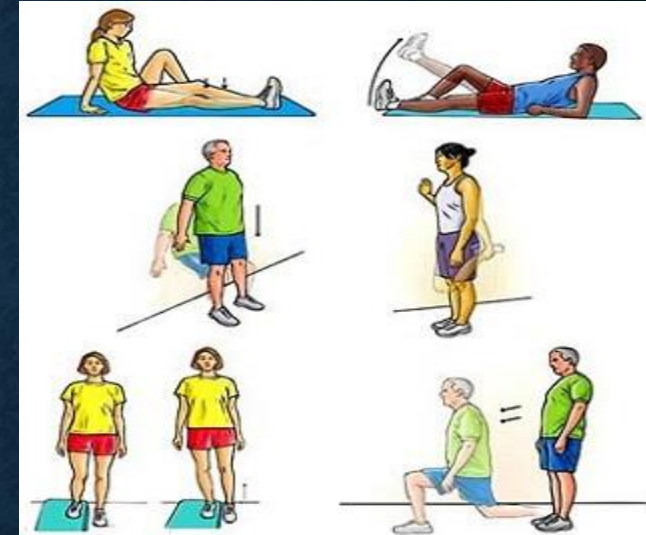
SUGERENCIAS PARA TARTAR DOLOR EN RODILLA

Haga Fortalecer los Músculos Alrededor de la Rodilla

Esta es la forma mas facil de prevenir/tartar e dolor de rodilla. Los dolores de rodilla communes son de rodilla débil músculos. Es importante fijarse los primeros signos de dolor la rodilla.

Vaya a Terapia Física

Esta es la major manera de curar el dolor de rodilla. El fisioterapeuta fortalece/ se da su rodilla y das prevenir dolor de rodilla. Esta es la forma professional ocuparse de eso.



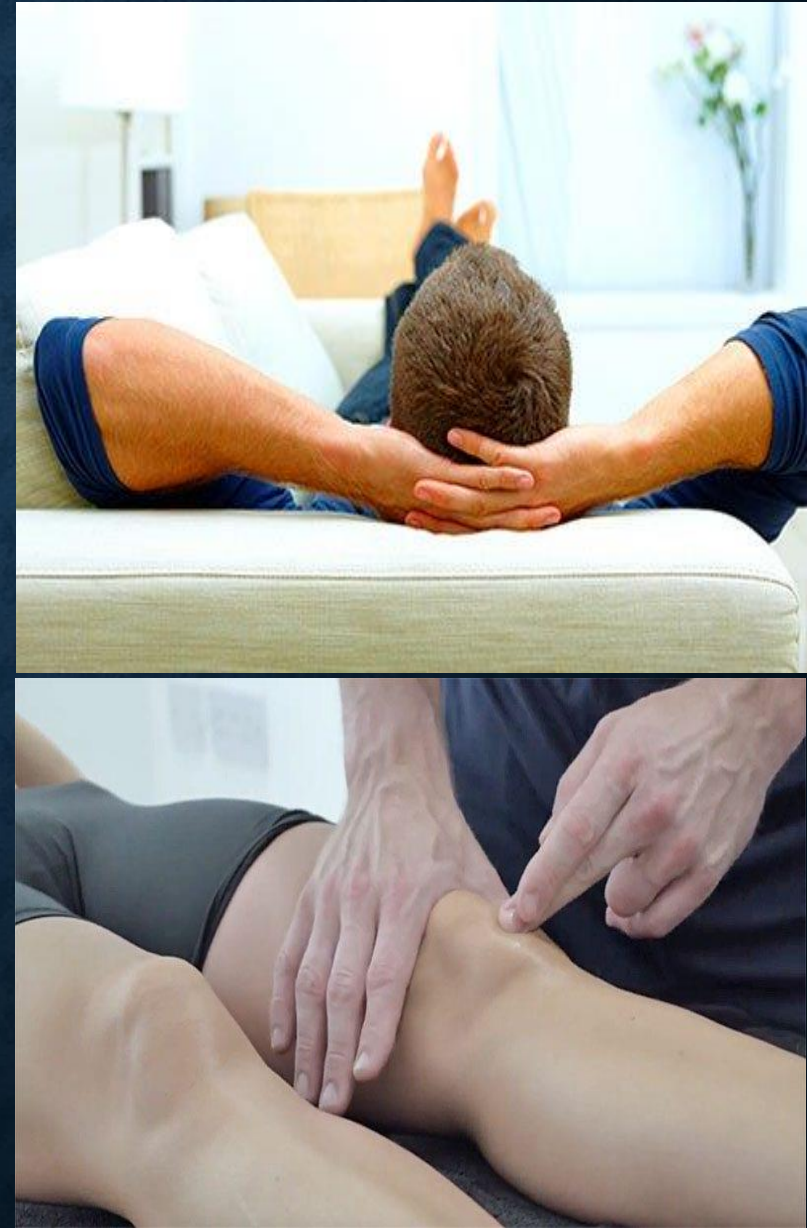
SUGERENCIAS PARA TARTAR DOLOR EN RODILLA

Haga Masajes de Rodilla

El masaje puede ayudar a aliviar el dolor, pero no tartar el rodilla. Puedes usar esto para se siente donde esta dolor la rodilla. Usar con otras prácticas.

Descanse la Rodilla

Descansando la rodilla debe ser el primer paso. Descansando la rodilla deber temporalmente el dolor de rodilla hasta que busques ayuda profesional.



SUGERENCIAS PARA TARTAR DOLOR EN RODILLA

Vaya a los Doctores

Si terapia física no funcionara visita a un médico. Ellos poder recomendar cirugía. Esta sera una solucion final.



Es importante que te cuides y esta bien estar preocupada por pequeños dolores. Si necesita ayuda en campus va al gimnasio o YouTube.

IMÁGNES

- <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/knee-pain-and-problems>
- <https://www.merck.com/stories/routine-doctor-visits-are-down-heres-why-we-shouldnt-skip-them/>
- <https://www.sportsinjuryclinic.net/sport-injuries/knee-pain/anterior-knee-pain/patella-tendon-massage>
- [https://www.medicinenet.com/knee injury and meniscus tears/article.htm](https://www.medicinenet.com/knee_injury_and_meniscus_tears/article.htm)
- <https://www.knee-pain-explained.com/knee-strengthening-exercises.html>
- <https://www.healthline.com/health/orthopedic-physical-therapy>
- <https://www.verywellhealth.com/knee-pain-symptoms-2549628>