Salud articular

Las articulaciones humanas tienen muchas formas y tamaños y nos permiten movernos y realizar las actividades normales de la vida diaria. Sin articulaciones seríamos rígidos e inmóviles. Pero también suelen lesionarse, causando dolor y molestias. Casi el 80 % de las consultas de atención médica relacionadas con lesiones —65.8 millones de consultas al año — son consecuencia de lesiones musculoesqueléticas que afectan a huesos, articulaciones y músculos1. Entre las articulaciones que suelen lesionarse se encuentran las rodillas, los hombros, los tobillos y la columna vertebral.

¿Cómo funcionan las articulaciones?

Las articulaciones están diseñadas para soportar las cargas que se les imponen y ofrecer una amplitud de movimiento completa. Cada articulación está formada por al menos dos superficies que se tocan y permiten el movimiento. Entre ellas se incluyen las articulaciones esféricas como la cadera, las articulaciones en bisagra como la rodilla y el codo y las articulaciones deslizantes como las de la columna vertebral.

Los huesos que componen la articulación permiten el movimiento, y los músculos que tiran de los huesos producen el movimiento. Los músculos están unidos a los huesos por estructuras denominadas tendones. Los tendones deben ser fuertes para facilitar el movimiento y flexibles para evitar dañar los tejidos musculares. Los ligamentos, que son estructuras rígidas que conectan los huesos, ayudan a evitar movimientos excesivos.

Músculos, tendones y ligamentos se unen alrededor de cada articulación en posiciones muy específicas, con superficies articulares conformadas en dimensiones exactas. El fluido que se encuentra en la mayoría de las articulaciones lubrica las superficies articulares para reducir la fricción y permitir el uso de por vida.

¿Cómo puedo mantener las articulaciones en buen estado?

Los movimientos que hace a diario son fundamentales para la salud articular a largo plazo, al igual que una nutrición adecuada, un régimen de ejercicio saludable y un estilo de vida sano. También es importante levantar objetos adecuadamente.

Mover una articulación en toda su amplitud de movimiento tiene varias finalidades importantes. Las articulaciones no reciben irrigación de sangre directa como otros órganos del cuerpo, por lo que el dicho “si no las usa, las perderá” se aplica a la función articular.

La mayoría de las articulaciones del cuerpo están recubiertas de cartílago, un tejido firme pero flexible que cubre las superficies de los huesos que las componen. El cartílago de una articulación se nutre de líquido sinovial, que es “forzado” a entrar en el cartílago articular mediante un proceso denominado imbibición.

La presión dentro de la articulación que brinda nutrición al cartílago solo se produce cuando hay movimiento articular. Por eso el movimiento es fundamental para la salud de las articulaciones. El roce de hueso contra hueso sin un recubrimiento cartilaginoso conduce a la enfermedad articular degenerativa, y rompe los huesos y crea quistes, espolones óseos y exceso de producción de hueso.

Un disco intervertebral se compone de dos partes: una más grande, más externa, más parecida a un ligamento, llamada anillo fibroso, y una más gelatinosa, llamada núcleo pulposo. Estas dos estructuras se basan principalmente en fluidos o agua, y también dependen del movimiento y la imbibición para su nutrición. Por lo tanto, el movimiento de la columna vertebral también es fundamental para la salud de las articulaciones vertebrales.

Una dieta y una nutrición adecuadas también contribuyen a la salud articular, ya que brindan a las articulaciones suficientes nutrientes saludables para su estabilidad a largo plazo y su resistencia al desgaste. Un estilo de vida saludable, libre de productos del tabaco y otras toxinas, ayuda a garantizar un riego sanguíneo adecuado a los tejidos que rodean las articulaciones y acelera la curación de las lesiones articulares cuando se producen.

Copyright © American Chiropractic Association **www.HandsDownBetter.org**

Salud articular

¿Cómo se lesionan las articulaciones?

La mayoría de las lesiones articulares se producen porque se ejercen tensiones anormales sobre una articulación normal. Una articulación puede lesionarse de forma aguda por un único traumatismo, como un esguince de tobillo. La articulación del tobillo está protegida por ligamentos internos y externos. Cuando el tobillo se desplaza excesivamente hacia dentro, se rompen los ligamentos de la parte externa de la articulación. El tobillo se hincha, lo que provoca hematomas y dolor. En algunos casos, pueden desprenderse pequeños trozos de hueso y cartílago. También pueden producirse fracturas de tibia o peroné (huesos del tobillo).

Otras lesiones articulares se denominan lesiones por estrés repetitivo o trastornos por traumatismo acumulativo. Estas lesionesse producen cuando se ejercen repetidamente tensiones anormales relativamente pequeñas sobre articulaciones normales. Las tensiones ejercidas sobre las articulaciones por una mala postura, una mala posición de las articulaciones durante la realización de una tarea o una mala ergonomía en el puesto de trabajo hacen que estas articulaciones sean más propensas a lesionarse.

¿Cómo puedo prevenir las lesiones articulares?

Hay tres principios básicos que son especialmente importantes a la hora de considerar el impacto de un movimiento articular adecuado:

Al levantar un objeto, asegúrese de que los músculos más grandes de la zona realizan la tarea. Cuanto mayor sea el músculo o grupo muscular utilizado para el levantamiento, menor será la tensión ejercida sobre los músculos más pequeños y vulnerables y sobre la propia articulación.

Durante cualquier actividad, debe ser capaz de adoptar cómodamente varias posturas diferentes, para evitar permanecer en una sola postura durante períodos prolongados. Los músculos se fatigan y las articulaciones tienen más probabilidades de lesionarse cuando se mantiene una postura determinada, especialmente una postura incorrecta, como permanecer parcialmente
doblado hacia delante por la cintura.

Al realizar las tareas, mantenga las articulaciones que esté utilizando en su postura neutra o aproximadamente en la mitad de su amplitud de movimiento. Trabajar con las articulaciones en los extremos de sus rangos de movimiento durante períodos prolongados ejerce una tensión anormal sobre ellas y puede provocar lesiones por estrés repetitivo.

Cuando levante objetos pesados, siga estas sencillas sugerencias:

- Cuando levante algo del suelo, mantenga la columna recta y levante con las piernas.
- No se doble por la cintura y levante principalmente con los músculos de la parte baja de la espalda. Su cuerpo se lesiona más fácilmente en esta posición.
- Mantenga el objeto que está levantando cerca de su cuerpo.
- Mantenga los codos flexionados.
- Mantenga la cabeza erguida y el cuello recto mientras levanta.

Si siente dolor, consulte a su médico quiropráctico. Los quiroprácticos están especialmente capacitados para tratar lesiones comunes, incluido el dolor lumbar. También pueden ayudarlo a elegir los ejercicios de rehabilitación adecuados y las técnicas de prevención para recuperarse y reducir la probabilidad de futuras lesiones.

Referencia:

1. "By the Numbers: Musculoskeletal Injuries". The Burden of Musculoskeletal Diseases in the United States. U.S. Bone and Joint Initiative, www.boneandjointburden.org/

Para obtener más información sobre la prevención y el bienestar, o para encontrar un médico quiropráctico en tu localidad, visita ***www.HandsDownBetter.org.***

AMERICAN CHIROPRACTIC ASSOCIATION

Copyright © American Chiropractic Association (ACA) and reviewed by the ACA Editorial Advisory Board. This information is for educational purposes. It is not a replacement for treatment or consultation with a healthcare professional. If you have specific questions, contact your doctor of chiropractic. This page may be reproduced noncommercially by healthcare professionals to educate patients. Any other reproduction is subject to ACA approval.

Derechos Reservados © Asociación Americana de Quiropráctica (ACA) y revisado por el Consejo Asesor Editorial de la ACA. Esta información tiene fines educativos. No sustituye el tratamiento ni la consulta con un profesional de la salud. Si tiene preguntas específicas, póngase en contacto con su médico quiropráctico. Esta página puede ser reproducida sin fines comerciales por profesionales de la salud para educar a los pacientes. Cualquier otra reproducción está sujeta a la aprobación de la ACA.