



HABLEMOS UN POCO ACERCA DE: ESGUINCE DE RODILLA

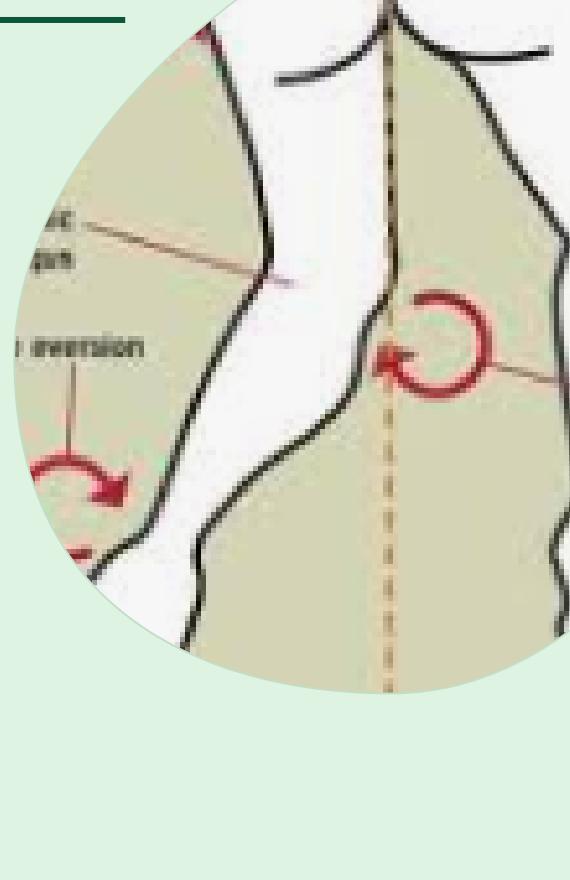
UNIVERSIDAD DISTRITAL
FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS

(Programa de vigilancia Epidemiológica por Riesgo
Osteomuscular - PVEOM)



¿Qué es?

Es una lesión de los ligamentos que dan estabilidad a la rodilla. Se produce cuando se estiran o se rompen parcial o totalmente, generando distintos grados de gravedad.



Causas

Puede ocurrir por giros bruscos, caídas, tropiezos o accidentes deportivos. También en actividades cotidianas como bajar escaleras rápido o caminar en superficies irregulares.



Síntomas

Dolor, inflamación, dificultad para mover la pierna o apoyar el peso, sensación de inestabilidad y, en algunos casos, hematomas o un "chasquido" en el momento de la lesión.



Tratamiento desde fisioterapia

Incluye reposo inicial, control de la inflamación y ejercicios progresivos para recuperar movilidad, fuerza y estabilidad. El objetivo es retomar las actividades con seguridad y prevenir recidivas.

Subsistema de Seguridad y Salud en el Trabajo
Sede Carrera 7 N° 40B- 53 , piso 6 - Tel 3239300 ext. 1612
seguridadysalud@udistrital.edu.co