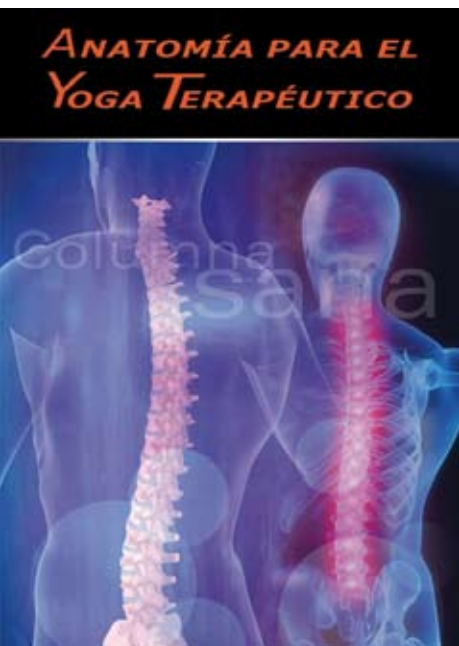


Si deseas que el experto responda a tus dudas, escribe a la Revista *YOGA JOURNAL*, Consultorio de Yoga Terapéutico, c/ Príncipe de Vergara 109. 2º planta. 28002 Madrid, o mediante email a yogajournal@globus-com.es, o a través de la web www.yogajournal.es



RESPONDE

Alex Monasterio
Uría



vicepresidente de la AEYT,
Asociación Española de
Yoga Terapéutico
www.yoga-terapeutico.com

Con la colaboración
de Or Haleluiya

Dolor al flexionar

Llevo unos días con un dolor muy fuerte alrededor de los isquiones (más en mi lado derecho). He tratado de doblar las rodillas en las flexiones, pero el dolor no se reduce. ¿Puede sugerir algo? María Giménez

Probablemente tengas una lesión en los tendones de los músculos isquiotibiales. El doblar las rodillas al hacer flexiones de tronco reduce la tensión de estos músculos con lo que si continúa apareciendo dolor puede tratarse de una rotura fibrilar o una inflamación aguda, aunque tendría que corroborarse con una exploración y, probablemente, con una ecografía. Este tipo de lesión suele aparecer cuando se fuerza excesivamente en los estiramientos o bien cuando se hacen estiramientos balísticos (rebote) de manera intensa o con excesivas repeticiones. La hipertonía muscular/contracturas o lesiones antiguas favorecen que esto pueda ocurrir.

Lo recomendable en estos casos es dejar de practicar de 10 a 20 días y evitar el máximo posible las actividades que te reproduzcan el dolor. Es aconsejable ir a ver a un fisioterapeuta para asegurar que la regeneración del tejido cicatricial sea la adecuada en caso de rotura fibrilar (sino, el tejido resultante tiene menor elasticidad y puede lesionarse de nuevo más fácilmente) y mejore la relación de tensiones musculotendinosas. Pasados esos 10 - 20 días, puedes empezar a estirar la musculatura (preferiblemente con una acción isométrica en los isquiotibiales) empezando en posturas básicas como dandasana, incluso con un cojín debajo de las rodillas, e ir aumentando progresivamente la intensidad con el paso de los días (evita el dolor).

Ruidos dentro de la rodilla

Llevo 3 meses con dolor en la parte interna de la rodilla derecha que apareció después de una caída esquiando. Me duele cuando me mantengo en cuclillas o en posturas como el árbol o la posición fácil. Noto ruidos dentro de la rodilla y se me ha quedado bloqueada dos veces. Por suerte pude recuperar el movimiento. ¿Podrías orientarme? Elena Martín

Podría tratarse de una rotura meniscal. El ruido que sientes probablemente se deba a algún fragmento inestable dentro de tu rodilla y, el hecho de que se haya quedado trabada, al/los posibles fragmentos que hayan podido quedar atrapados entre los cóndilos femorales y la meseta tibial bloqueando la movilidad entre ambos. Es conveniente acudir a un médico para diagnosticar el problema. En estos casos suele realizarse una resonancia magnética para valorar la lesión. Una vez realizado el diagnóstico, él te informará acerca de la alternativa terapéutica aconsejable. No obstante, en cuanto a la práctica de yoga, conviene evitar por ahora las flexiones máximas de la rodilla, sobre todo con carga de peso (cuclillas por ejemplo) porque en estas posturas los meniscos reciben mucha presión. En la postura del árbol, procura no subir excesivamente el pie de la pierna afectada. El medio loto y loto están desaconsejadas porque comprimen el menisco interno y, aunque la postura fácil también lo comprime (en menor grado), podrías probar alzando tus caderas sentándote, por ejemplo, sobre dos bloques de yoga o colocando uno o dos cojines debajo de tus rodillas. Si persiste la sintomatología, evitaría hacer también esta postura. ❀