



Ilustración: Julia Zapatero Rodríguez

TE DUELE LA RODILLA, ¿QUÉ PUEDE SER?

ENFERMEDAD DE OSGOOD SCHLATTER



¿QUÉ NOTAS?

- DOLOR PARTE INFERIOR DE LA RODILLA
- HINCHAZÓN
- BULTO EN CARA ANTERIOR Y SUPERIOR DE LA TIBIA
- MEJORA CON REPOSO

¿POR QUÉ?

- CRECIMIENTO
- SOBRECARGA
- DEPORTE



¿QUÉ PUEDES HACER?

- .REPOSO DEPORTIVO
- APLICA FRIO LOCAL
- ANALGÉSICOS
- ESTIRAMIENTOS Y CALENTAMIENTO
- RODILLERA O BANDAS
- CONTROLA TU PESO
- PRACTICA DEPORTES COMO NATACIÓN O CICLISMO



**TRANQUILO,
¡MEJORARÁS CUANDO DEJES DE CRECER!**