



A Minute for Your Health

Ligaments and Tendons

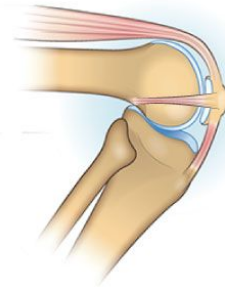
July 2025

When we think about staying healthy, mobile, and strong, we often focus on muscles and bones. But ligaments and tendons are just as important and play an key role in every movement we make.

What Are Ligaments and Tendons?

Though often confused, **ligaments** and **tendons** serve different purposes in the body:

- **Tendons** connect muscles to bones, allowing muscles to pull on bones and create motion. Without tendons, your muscles wouldn't be able to move your skeleton at all! They act like springs, and over time they can get stretched out and lose some springiness. They can become stiff and brittle if you don't move much, and be more likely to tear or rupture.
- **Ligaments** connect bone to bone, providing stability to joints. Think of them as the body's natural "duct tape," keeping joints aligned and preventing excessive movement that could lead to injury. They also help us perceive where our bodies are in space (called proprioception).



Why Are They Important?

Both ligaments and tendons are made of tough, fibrous connective tissue. They may not get the spotlight, but their health is vital for:

- **Joint Stability** – Ligaments keep joints from moving beyond their natural range, preventing dislocations and sprains.
- **Mobility & Function** – Tendons transmit the force from muscles to bones, powering every step, jump, and lift.
- **Injury Prevention** – Strong, flexible connective tissues help absorb shock and reduce stress on joints and muscles.

How to keep tendons and ligaments healthy

Want to protect these vital structures? Here's how:

Stay Active – Regular, balanced movement strengthens the tissues over time. Walking, cycling, swimming or dancing are all good choices. Begin new activities or exercise routines slowly and gradually increase the intensity.

Strength Training - Build muscle to reduce stress on ligaments and tendons. Slow eccentric exercises are good for tendons (try the exercise below). Ligaments like light weight and higher repetitions. Include exercises that strengthen the hips, knees, shoulders, and ankles.

Work Smart - Position your body properly when doing daily tasks. Take frequent breaks from repetitive exercises and motions. Use padding, gloves, or grip tape to cushion joints while using tools.

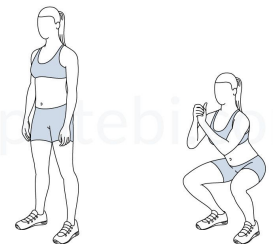
Eat for Tissue Health - Protein, vitamin C, zinc, and collagen are essential for connective tissue repair and strength. Add foods like citrus fruits, leafy greens, bone broth, and lean meats to your plate.

Stay Hydrated - Tendons and ligaments need water to stay lubricated and elastic. Dehydration can lead to stiffness and decreased function.

Rest & Recovery - Micro tears in ligaments and tendons need time to heal. Listen to your body and prioritize rest days.

Know When to Seek Help - Persistent pain, swelling, or instability in a joint might signal ligament or tendon injury. Early diagnosis and care—often including physical therapy—can prevent long-term problems.

Eccentric squat: Stand with feet shoulder distance apart. Count to 4 as you slowly lower halfway down. Hold for 10 counts. Straighten legs to come up. Repeat 2-10 times (increase gradually)



July Exercise: care for your connective tissue

- Add exercises to strengthen your tendons
- Drink plenty of water every day
- Position your body correctly before beginning a task



Un minuto para tu salud

Ligamentos y tendones

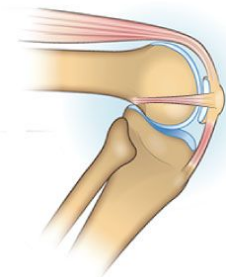
Julio de 2025

Cuando pensamos en mantenernos sanos, activos y fuertes, solemos centrarnos en los músculos y los huesos. Pero los ligamentos y los tendones son igual de importantes y desempeñan un papel fundamental en cada movimiento que realizamos.

¿Qué son los ligamentos y tendones?

Aunque a menudo se confunden, los ligamentos y los tendones cumplen funciones diferentes en el cuerpo:

- Los tendones conectan los músculos con los huesos, lo que permite que estos tiren de los huesos y generen movimiento. Sin tendones, ¡los músculos no podrían mover el esqueleto en absoluto! Actúan como resortes y, con el tiempo, pueden estirarse y perder elasticidad. Pueden volverse rígidos y quebradizos si no se mueve mucho, y ser más propensos a desgarrarse o romperse.
- Los ligamentos conectan los huesos entre sí, proporcionando estabilidad a las articulaciones. Considérelos como la "cinta adhesiva" natural del cuerpo, que mantiene las articulaciones alineadas y evita el movimiento excesivo que podría provocar lesiones. También nos ayudan a percibir la ubicación de nuestro cuerpo en el espacio (propiocepción).



¿Por qué son importantes?

Tanto los ligamentos como los tendones están compuestos de tejido conectivo fibroso y resistente. Puede que no sean el centro de atención, pero su salud es vital para:

- **Estabilidad articular:** Los ligamentos impiden que las articulaciones se muevan más allá de su rango natural, previniendo dislocaciones y esguinces.
- **Movilidad y función:** Los tendones transmiten la fuerza de los músculos a los huesos, impulsando cada paso, salto y levantamiento.
- **Prevención de lesiones:** Los tejidos conectivos fuertes y flexibles ayudan a absorber los impactos y a reducir la tensión en las articulaciones y los músculos.

Cómo mantener tendones y ligamentos sanos

¿Quieres proteger estas estructuras vitales? Aquí te explicamos cómo:

Manténgase activo: el movimiento regular y equilibrado fortalece los tejidos con el tiempo. Caminar, andar en bicicleta, nadar o bailar son buenas opciones. Comience nuevas actividades o rutinas de ejercicio lentamente y aumente gradualmente la intensidad.

Entrenamiento de fuerza: desarrolle músculo para reducir la tensión en ligamentos y tendones. Los ejercicios excéntricos lentos son buenos para los tendones (pruebe el ejercicio a continuación). A los ligamentos les gusta el peso ligero y las repeticiones más frecuentes. Incluya ejercicios que fortalezcan las caderas, las rodillas, los hombros y los tobillos.

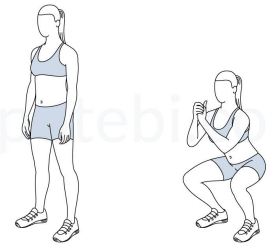
Trabaje con inteligencia: adopte una postura correcta al realizar las tareas diarias. Tome descansos frecuentes de los ejercicios y movimientos repetitivos. Use almohadillas, guantes o cinta de agarre para amortiguar las articulaciones al usar herramientas.

Coma para la salud de los tejidos: las proteínas, la vitamina C, el zinc y el colágeno son esenciales para la reparación y la fortaleza del tejido conectivo. Incluya alimentos como cítricos, verduras de hoja verde, caldo de huesos y carnes magras en su plato.

Manténgase hidratado: los tendones y ligamentos necesitan agua para mantenerse lubricados y elásticos. La deshidratación puede provocar rigidez y disminución de la función. **Descanso y recuperación:** Las microrroturas en ligamentos y tendones necesitan tiempo para sanar. Escuche a su cuerpo y priorice los días de descanso.

Sepa cuándo buscar ayuda: El dolor persistente, la inflamación o la inestabilidad en una articulación podrían indicar una lesión de ligamentos o tendones. El diagnóstico y la atención tempranos, que a menudo incluyen fisioterapia, pueden prevenir problemas a largo plazo.

Sentadilla excéntrica: Ponte de pie con los pies separados a la altura de los hombros. Cuenta hasta 4 mientras bajas lentamente hasta la mitad. Mantén la posición durante 10 segundos. Estira las piernas para subir. Repite de 2 a 10 veces (aumenta gradualmente).



Ejercicio de julio: cuida tu tejido conectivo

- Añade ejercicios para fortalecer tus tendones.
- Bebe mucha agua todos los días.
- Coloca tu cuerpo correctamente antes de comenzar una tarea.



为健康一分钟

韧带和肌腱

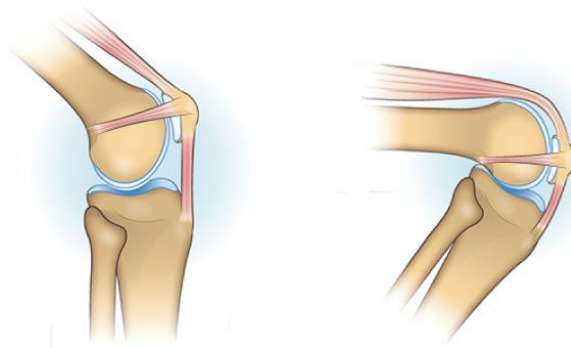
2025年7月

当我们思考如何保持健康、灵活和强壮时，我们通常会关注肌肉和骨骼。但韧带和肌腱也同样重要，在我们所做的每一个动作中都发挥着关键作用。

什么是韧带和肌腱？

尽管韧带和肌腱经常被混淆，但它们在身体中起着不同的作用：

- 肌腱连接肌肉和骨骼，使肌肉能够拉动骨骼并产生运动。没有肌腱，你的肌肉根本无法带动你的骨骼！它们就像弹簧一样，随着时间的推移，它们会被拉伸并失去一些弹性。如果你不经常运动，它们就会变得僵硬易碎，更容易撕裂或断裂。
- 韧带连接骨骼，为关节提供稳定性。你可以把它们想象成身体的天然“胶带”，保持关节对齐，防止过度运动导致受伤。它们还帮助我们感知身体在空间中的位置（称为本体感觉）。



它们为什么重要？

韧带和肌腱均由坚韧的纤维结缔组织构成。它们可能不太受关注，但它们的健康对于以下方面至关重要：

- 关节稳定性——韧带使关节活动范围不超过其自然活动范围，从而防止脱臼和扭伤。
- 活动性和功能——肌腱将力量从肌肉传递到骨骼，为每一步、跳跃和举起提供动力。
- 损伤预防——强韧、灵活的结缔组织有助于吸收冲击力，并减轻关节和肌肉的压力。

如何保持肌腱和 韧带健康

想要保护这些重要结构吗？方法如下：

保持活跃——规律、平衡的运动可以随着时间的推移增强组织。散步、骑自行车、游泳或跳舞都是不错的选择。开始新的活动或锻炼计划时，应循序渐进，并逐渐增加强度。

力量训练——锻炼肌肉以减轻韧带和肌腱的压力。缓慢的离心运动对肌腱有益(尝试以下练习)。韧带喜欢轻重量和高重复次数的运动。包括增强臀部、膝盖、肩部和脚踝力量的运动。

灵活运动——在日常活动中保持正确的身体姿势。在重复性运动和动作后经常休息。使用工具时，使用护垫、手套或防滑胶带来缓冲关节。

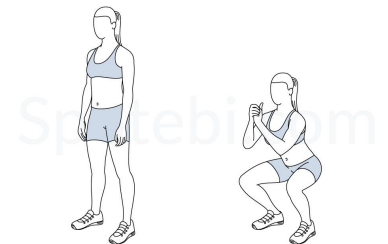
促进组织健康饮食——蛋白质、维生素C、锌和胶原蛋白对结缔组织修复和强度至关重要。在饮食中添加柑橘类水果、绿叶蔬菜、骨汤和瘦肉等食物。

保持水分——肌腱和韧带需要水分来保持润滑和弹性。脱水会导致僵硬和功能下降。

休息与恢复 - 韧带和肌腱的微小撕裂需要时间愈合。倾听身体的声音，优先安排休息日。

了解何时寻求帮助 - 关节持续疼痛、肿胀或不稳定可能是韧带或肌腱损伤的征兆。早期诊断和护理(通常包括物理治疗)可以预防长期问题。

离心深蹲：双脚分开与肩同宽站立。缓慢下蹲至一半时，数到4。保持10秒。伸直双腿，起身。重复2-10次(逐渐增加次数)。



七月练习：呵护你的结缔组织

- 增加锻炼来增强肌腱
- 每天喝大量的水
- 开始一项任务前，保持正确的身体姿势