

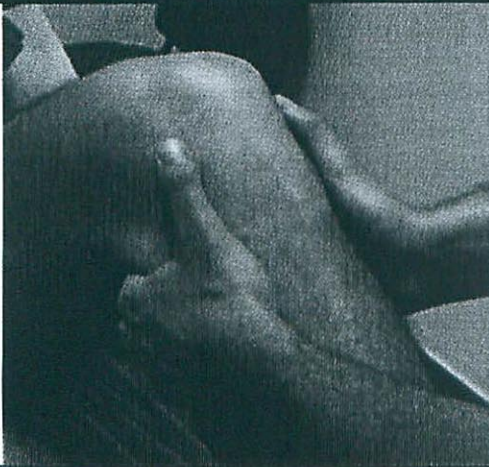


Creando bienEstar



LA ARTROSIS

Dr. Enrique Flores
Especialista Rehabilitador
del Hospital Infanta Elena de Valdemoro



La artrosis es una enfermedad degenerativa progresiva, caracterizada por una alteración en el equilibrio entre la formación y destrucción de los componentes de las articulaciones, pudiendo provocar dolor, cambios inflamatorios locales y deformidades.

CLASIFICACION

La artrosis se puede clasificar de múltiples maneras, pero las dos formas más importantes según su origen son:

- Primaria o idiopática, no se conoce la causa que la induce.
- Secundaria, asociada a otras procesos, gota, artritis reumatoide, secuelas de fracturas, etc.

La forma primaria se puede ver favorecida por una serie de factores como son el sobrepeso, falta de ejercicio, debilidad muscular, actividades repetitivas, edad avanzada, etc. Las localizaciones más frecuentes de la artrosis primaria es a nivel de las manos, rodillas, caderas y columna vertebral, especialmente en la región lumbar.

Aunque pueda parecer una enfermedad banal no hay que olvidar que suele afectar a personas mayores que habitualmente están polimedicadas y que por lo tanto el control del principal síntoma de la enfermedad, el dolor, es muy complejo.

DIAGNÓSTICO

El diagnóstico de la artrosis se basa en una buena historia clínica y exploración física comprometiendo a varios especialistas del aparato locomotor (Rehabilitadores Traumatólogos, Reumatólogos, Médico de Atención Primaria, etc.).

La prueba complementaria más útil es la radiografía, que nos dará los datos claves para poder diagnosticar esta enfermedad y solo se deberían pedir más pruebas si sospechásemos una artrosis del tipo secundaria.

TRATAMIENTO

Los principales objetivos son: aliviar el dolor, mantener la capacidad funcional y retrasar su progresión en lo posible. Para conseguir todos estos objetivos disponemos de un gran arsenal de fármacos tanto para controlar el dolor (analgésicos, antiinflamatorios, corticoides), como para intentar retrasar la progresión.

El tratamiento rehabilitador puede servir de apoyo en momentos puntuales con el objetivo de mejorar la funcionalidad, evitar pérdida de movilidad, ganar fuerza muscular y controlar el dolor. En fases finales de la enfermedad y tras fracaso del tratamiento conservador se debería recurrir a la cirugía.

Se pueden emplear gran diversidad de tratamientos pero ninguno de ellos es curativo. No existen milagros para esta enfermedad con lo que la actitud del paciente debe de ser activa siguiendo las recomendaciones de los profesionales.

La artrosis es una enfermedad de difícil control analgésico y lo importante es seguir una serie de consejos para retrasar su aparición. Entre los principales consejos de prevención tenemos:

- Reducir el peso.
- Evitar caminar por terreno irregular, suelo inclinado y escaleras.
- Evitar marchas prolongadas.
- Utilizar zapatos cómodos. No usar tacones altos.
- Evitar estar a pie firme o con las piernas flexionadas durante mucho tiempo.
- Realizar pequeños reposos a lo largo del día con piernas estiradas.
- Reposar las articulaciones en las épocas de dolor.
- Ejercicios recomendados: natación y gimnasia de mantenimiento.
- Desaconsejados: salto, carrera y levantamiento de pesos.
- Realizar ejercicio físico de forma regular 3 veces por semana durante 30 minutos.