

# La artrosis

La artrosis es una enfermedad degenerativa caracterizada por una alteración en el equilibrio entre la formación y destrucción de los componentes de las articulaciones. Con el tiempo se va perdiendo la calidad de las articulaciones dando lugar a una degeneración progresiva pudiendo provocar dolor, cambios inflamatorios locales y deformidades articulares.

## CLASIFICACIÓN

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 otros procesos, gota, artritis reumatoide, secuelas de fracturas, etc.

La forma primaria se puede ver favorecida por una serie de factores como son sobrepeso, falta de ejercicio, debilidad muscular, actividades repetitivas, edad avanzada, etc.

Las localizaciones más frecuentes de la artrosis primaria se sitúan en 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 polimedizadas 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 de 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.

Las líneas de tratamiento de esta enfermedad van encaminadas hacia la prevención. Lo que se intenta es concienciar al paciente mediante folletos informativos o las escuelas de rodilla, que la artrosis es una enfermedad de difícil control analgésico y que lo importante es seguir una serie de consejos para retrasar su aparición y saber como convivir con las molestias que origina.

Entre los principales consejos tenemos:

- ✓ Reducir el peso: Pequeños descansos alivian el dolor.
- ✓ Evitar caminar por terreno irregular, suelo inclinado y escaleras.
- ✓ Evitar marchas prolongadas.
- ✓ Utilizar zapatos cómodos. No usar tacones altos.
- ✓ Evitar estar a pie firme durante mucho tiempo.
- ✓ Evitar estar mucho tiempo con las piernas flexionadas.
- ✓ Utilizar un bastón o muleta en épocas dolorosas para evitar sobrecargar las articulaciones de rodilla cadera. Recordar que esta ayuda debe de utilizarse en el lado contrario de la pierna afecta.
- ✓ 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.

En general aconsejamos realizar ejercicio físico de forma regular tres veces por semana durante 30 minutos. Esto ayudará a tonificar nuestros músculos, controlar el nerviosismo, mejorar nuestro ánimo y reducir el peso.

ENRIQUE FLORES  
MÉDICO ADJUNTO DEL SERVICIO DE  
REHABILITACIÓN DEL HOSPITAL INFANTA ELENA.