

*L'artrosi és la pèrdua del cartílag de les articulacions. El cartílag és com un coixí que fa que al moure les articulacions aquestes no ens facin mal. A mesura que anem perdent cartílag apareix el dolor, més intens com més desgast està.*

## Quines causes té l'artrosi?

- ▶ L'artrosi augmenta amb l'edat.
- ▶ El sobrepès agreuja l'artrosi de genoll i de maluc.
- ▶ L'ús i els petits traumatismes repetits d'algunes activitats laborals o físiques es relacionen amb el desenvolupament d'artrosi de les articulacions afectades.

## Com es diagnostica?

El diagnòstic de l'artrosi es fa a través dels símptomes (dolor, pèrdua de mobilitat i deformitat de l'articulació) i inicialment amb les imatges de les radiografies.

No cal fer radiografies de control perquè no ens aportaran noves dades ni fan canviar el tractament.

## Quin és el tractament?

- ▶ No hi ha cap medicament per curar o retardar l'evolució de l'artrosi. Disposem de medicaments que disminueixen el dolor, milloren la mobilitat de l'articulació i, en alguns casos, poden fer desaparèixer les molèsties.
- ▶ L'exercici moderat, com caminar per un terreny pla, nedar, anar en bicicleta... és positiu per a l'artrosi del genoll o del maluc. Augmenti la duració gradualment fins 45-60 minuts 3 a 5 dies a la setmana.
- ▶ Fer exercicis amb les mans és bo per a l'artrosi dels dits.
- ▶ No s'han de fer exercicis que provoquin dolor. Quan li faci mal una articulació, no la forci. Faci repòs durant

uns dies i esperi que el dolor millori per tornar a la normalitat.

- ▶ Si té una articulació inflamada, posar-hi fred a sobre li pot disminuir el dolor.
- ▶ Si té artrosi de genoll, no s'agenolli ni es posi a la gatzoneta. Utilitzi sabates còmodes amb bona amortiguació i no utilitzi sabates amb taló alt.
- ▶ Porti el bastó a la mà contrària al genoll més afectat, això disminueix el dolor i dona seguretat. En la fase de dolor eviti caminar molt i pujar i baixar escales.
- ▶ En els casos més greus d'artrosi de genoll o de maluc es pot plantejar la intervenció quirúrgica.

## Es pot prevenir l'artrosi?

A l'actualitat no existeix cap medicament preventiu.

Només podem aplicar algunes mesures de prevenció:

- ▶ Impedir els moviments articulars repetits d'algunes activitats laborals (miners, treballadors de martells pneumàtics, treballadors de la filatura, perruquers, paletes, agricultors, etc.) i d'alguns esports d'alta competició (ballarins, futbolistes i corredors).
- ▶ Cal evitar l'excés de pes per tal de no agreujar l'artrosi.

El seu metge de família serà qui es farà càrrec del diagnòstic i seguiment de l'artrosi. Ell li recomanarà el tractament més adequat per alleugerir el dolor i els exercicis més convenients. El seu infermer el pot ajudar a perdre pes.



*La artrosis es la pérdida del cartílago de las articulaciones. El cartílago es como un cojín que hace que al mover las articulaciones éstas no nos duelan. A medida que vamos perdiendo cartílago aparece el dolor, más intenso cuanto más desgastado está.*

## ¿Qué causas tiene la artrosis?

- ▶ La artrosis aumenta con la edad.
- ▶ El sobrepeso agrava la artrosis de rodilla y de cadera.
- ▶ El uso y los pequeños traumatismos repetidos de algunas actividades laborales o físicas se relacionan con el desarrollo de artrosis de las articulaciones afectadas.

## ¿Cómo se diagnostica?

El diagnóstico de la artrosis se realiza a través de los síntomas (dolor, pérdida de movilidad y deformidad de la articulación) e inicialmente con las imágenes de las radiografías. No es necesario hacer radiografías de control porque no nos aportarán nuevos datos ni hacen cambiar el tratamiento.

## ¿Cuál es el tratamiento?

- ▶ No hay ningún medicamento para curar o retrasar la evolución de la artrosis. Disponemos de medicamentos que disminuyen el dolor, mejoran la movilidad de la articulación y, en algunos casos, pueden hacer desaparecer las molestias.
- ▶ El ejercicio moderado, como andar por un terreno plano, nadar, ir en bicicleta... es positivo para la artrosis de rodilla o de cadera. Aumente la duración gradualmente hasta 45-60 minutos, de 3 a 5 días a la semana.
- ▶ Hacer ejercicios con las manos es bueno para la artrosis de los dedos. No hay que hacer ejercicios que provoquen dolor. Cuando le duela una articulación, no la fuerce. Haga reposo durante unos días y espere a que el

dolor mejore para volver a la normalidad.

- ▶ Si tiene una articulación inflamada, poner frío encima le puede disminuir el dolor.
- ▶ Si tiene artrosis de rodilla, no se arrodille ni se ponga en cuclillas. Utilice zapatos cómodos con buena amortiguación y no utilice zapatos con tacón alto.
- ▶ Lleve el bastón en la mano contraria a la rodilla más afectada, esto disminuye el dolor y da seguridad.
- ▶ En la fase de dolor evite andar mucho y subir y bajar escaleras. En los casos más graves de artrosis de rodilla o de cadera se puede plantear la intervención quirúrgica.

## ¿Se puede prevenir la artrosis?

Actualmente no existe ningún medicamento preventivo.

Sólo podemos aplicar algunas medidas de prevención:

- ▶ Impedir los movimientos articulares repetidos de algunas actividades laborales (mineros, trabajadores con martillos neumáticos, trabajadores de la hilatura, peluqueros, albañiles, agricultores, etc.) y de algunos deportes de alta competición (bailarines, futbolistas y corredores).
- ▶ Hay que evitar el exceso de peso para no agravar la artrosis.

Su médico de familia será quien se hará cargo del diagnóstico y seguimiento de la artrosis. Él le recomendará el tratamiento más adecuado para aliviar el dolor y los ejercicios más convenientes. Su enfermero le puede ayudar a perder peso.

