

## ARTROSIS DE RODILLA (GONARTROSIS), UN PROBLEMA CON SOLUCIÓN

A pesar que la artrosis sea considerada un proceso irreversible, y desde la Atención Primaria, el tratamiento más pautado sean los antiinflamatorios, analgésicos y el “reposo relativo”, vamos a dar una serie de consejos que pueden aliviar la calidad de vida de nuestros pacientes, antes de llegar, en los casos que fueran necesarios a la colocación de una prótesis.

ADVERTENCIA: No tomar antiinflamatorios (AINEs) de forma prolongada, sobre todo si tiene patología renal de base.

¿Cómo vivir con artrosis? Hay 2 formas:

- Evitar el choque articular excesivo:
  - Como le habrán dicho, es importante reducir la obesidad y evitar, bajo todo concepto, el sedentarismo. Ambos están ligados a favorecer la evolución de la artrosis.
  - Fortalecimiento y estiramientos de la musculatura vecina a la articulación afecta. Sin fortalecimiento muscular apropiado del músculo cuádriceps e isquiotibial, cada paso durante la marcha, provocará choque fémur-tibia directo y continuo, cuya repetición acelerará el proceso artrósico. Junto con ello, es imprescindible promover el estiramiento de la misma musculatura, pues una musculatura excesiva sin control, también somete a la articulación a mayor estrés (sobre todo del músculo cuádriceps, en relación con la artrosis de rodilla).
  - Introducir la marcha (aunque exista leve dolor) y aumentar progresivamente la intensidad.
  - Corregir la marcha (pisada). Sobre todo en operaciones previas de menisco, a partir del cual se modificó la pisada, y el continuo micro-traumatismo con el nuevo patrón de marcha, provoca la aparición o el empeoramiento del proceso artrósico. No dude en consultar el especialista en Podología de zona.
  - En reagudizaciones del dolor, o artrosis muy evolucionadas, es conveniente el uso de soporte mecánico, tipo bastón simple, para reducir la presión en la articulación en cada pisada. RECORDAR: el bastón simple o muleta, siempre se utiliza con la mano contraria al miembro inferior lesionado. De modo que, si tenemos artrosis en la rodilla derecha, emplearemos el bastón en la mano izquierda, y se coordinarán de modo que, la pisada del pie derecho coincide con el apoyo del bastón.
- Regeneración del cartílago articular:
  - Hidratación y suplementos (condroitina, glucosamina, ácido hialurónico). Consulte siempre a su Médico de Atención Primaria, quien le prescribirá el más adecuado.
  - Ejercicio en carga discontinua. (bicicleta, natación, máquina elíptica). Este tipo de ejercicios promueven la activación de la regeneración tejido articular, y la nutrición del mismo gracias a la movilización del líquido sinovial.

### ¿Cuándo debo operarme y ponerme una prótesis?

- Antes de tomar la decisión de entrar a quirófano, es aconsejable haber intentado detener la evolución del proceso artrósico, con las alternativas descritas previamente.
- El dolor, la afectación al resto de actividades de la vida diaria y la edad, serán los factores más determinantes para la cirugía.
- Si necesitas operarte, o ya lo has hecho, te beneficiarás de un programa de ejercicios pre-post quirúrgico, que próximamente desarrollaremos en esta plataforma de Pacientes Semergen.

Como yo les digo siempre a mis pacientes: “Únicamente tenemos dos rodillas, imprescindibles para una vida erguida y funcional, démosle el cariño que se merecen, ellas nos permitieron conocer y trotar el mundo”.

*Dr. Kramer R.*

*NC: 30/3009379*

*Fisioterapeuta y Residente MFyC.*

*Miembro del GT Medicina Basada en la Evidencia (SEMERGEN)*

*Revisado por el equipo médico de [pacientessemergen.es](http://pacientessemergen.es)*