

Artrosis de rodilla

La artrosis es un desgaste del cartílago de la articulación. Aparece con la edad y se agrava con el sobrepeso. Puede causar dolor, especialmente al bajar escaleras, al levantarse de un asiento bajo o al moverse después de estar un tiempo quieto (por la mañana al despertarse...).

¿Qué se puede hacer?

No sobrecargue las rodillas. Cuando le duelan, no las fuerce. En la fase de dolor, evite caminar mucho y subir o bajar escaleras. Espere a que el dolor mejore para retomar la normalidad.

Haga breves períodos de reposo a lo largo del día. Lleve un bastón en la mano contraria a la rodilla más afectada, esto disminuye el dolor y le dará seguridad. Las rodilleras pueden empeorar el dolor porque oprimen, aunque algunas personas se sienten más seguras con ellas.

Siéntese en sillas altas con reposabrazos; le costará menos levantarse.

No se arrodille ni se ponga en cuclillas.

Use zapatos cómodos, firmes y con buen amortiguamiento. No use zapatos de tacón alto.

Perder algo de peso, si tiene sobrepeso, disminuirá sus molestias.

Si tiene la rodilla inflamada, aplíquese frío sobre ella, lo cual calmará el dolor.

Puede tomar analgésicos como paracetamol y, en algunos casos, antiinflamatorios (consúltelo con su médico de familia).

En casos muy dolorosos e invalidantes, se puede considerar la operación para colocar una prótesis de rodilla.

Ejercicios de rehabilitación

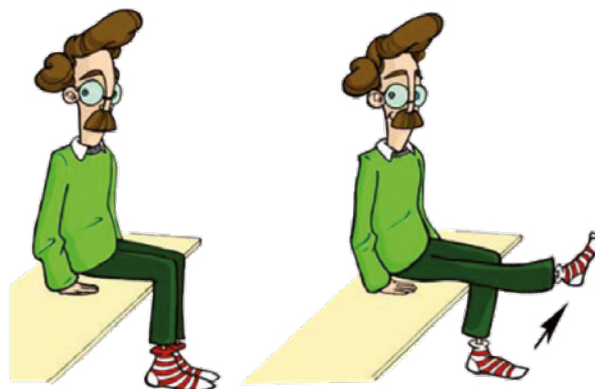
Si sigue un programa de ejercicios, mejorará la fuerza, resistencia y función de la rodilla;

también reducirá el dolor y puede ser tan eficaz como tomar antiinflamatorios.

Camine regularmente en terreno plano, pedalee, baile, nade, haga ejercicios en la piscina, etc. Hágalo siempre que no tenga dolor. Aumente la duración gradualmente hasta 45-60 minutos, de 3 a 5 días por semana.

Es esencial mover, estirar y fortalecer diariamente las articulaciones con artrosis para mantenerlas flexibles y fuertes.

Sentado a una mesa, estire la pierna. Cuando pueda hacerlo bien, puede añadir un poco de peso en el tobillo.



Luego, mueva la punta del pie acercándola y alejándola.

Acostado boca arriba con las piernas extendidas, dirija la punta del pie hacia la cabeza, presionando con fuerza la rodilla contra el suelo.

