

# Artroză la genunchi

Artroza este o uzură a cartilajului articulației. Apare odată cu înaintarea în vârstă și se agravează odată cu excesul în greutate. Poate provoca dureri, mai ales la coborârea scârilor, la ridicarea de pe un scaun jos sau la mișcare după ce ați stat o perioadă nemișcat (dimineața când vă treziți...).

## Ce se poate face?

**Nu vă supraîncărcați genunchii.** Atunci când vă dor, nu îi forțați. În faza de durere, evitați să mergeți mult și să urcați sau să coborâți scările. Așteptați ca durerea să se amelioreze înainte de a reveni la normal.

Luați-vă perioade scurte de odihnă pe tot parcursul zilei. Purtați un baston în mână opusă a genunchiului cel mai afectat, căci acest lucru vă va reduce durerea și vă va oferi siguranță. Genunchierele pot agrava durerea pentru că sunt strânse, deși unele persoane se simt mai în siguranță atunci când le poartă.

Stați pe scaune înalte cu cotiere, căci așa vă va fi mai ușor să vă ridicați. Nu îngenunchiați și nici nu vă ghemuiți.

Purtați pantofi confortabili, fermi și bine amortizați. Nu purtați pantofi cu toc înalt.

Pierdeți în greutate, dacă sunteți supraponderal, căci vă va reduce disconfortul.

Dacă aveți genunchiul umflat, aplicați-vă rece peste el, ceea ce vă va ameliora durerea.

Puteați lua analgezice cum ar fi paracetamol și, în unele cazuri, antiinflamatoare (consultați medicul dvs. de familie).

În cazuri foarte dureroase și invalidante, poate fi luată în considerare o intervenție chirurgicală pentru plasarea unei proteze de genunchi.

## Exerciții de reabilitare

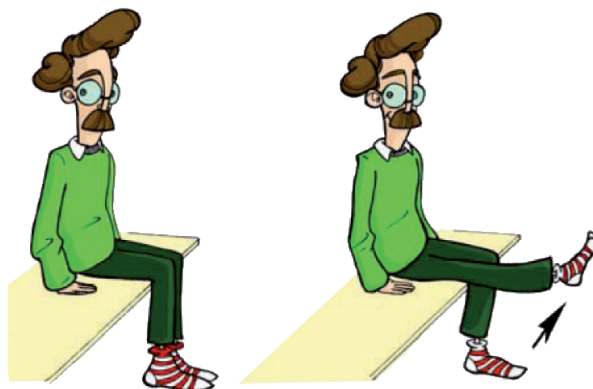
Dacă urmați un program de exerciții, vă veți îmbunătăți forța, rezistența și funcția

genunchiului; de asemenea, vi se va reduce durerea și poate fi la fel de eficient ca și administrarea de antiinflamatoare.

Mergeți regulat pe teren plat, pedalați, dansați, înotați, faceți exerciții în piscină etc. Faceți aceste lucruri atâta timp cât nu vă doare. Creșteți treptat durata până la 45 - 60 de minute, de la 3 până la 5 zile pe săptămână.

Este esențial să mișcați, să întindeți și să întăriți articulațiile osteoartritei zilnic pentru a le menține flexibile și puternice.

Atunci când stați la o masă, întindeți piciorul. Când veți putea face bine acest lucru, puteți adăuga și puțină greutate la gleznă.



După aceea, mișcați vârful piciorului apropiindu-l și îndepărtându-l.

Întins pe spate și cu picioarele întinse, îndreptați vârfurile degetelor de la picioare spre cap, apăsând ferm genunchiul spre podea.

