

Artrosi de genoll

L'artrosi és un desgast del cartílag de l'articulació. Apareix amb l'edat i s'agreuja amb el sobrepès. Pot causar dolor, sobretot en baixar les escales, en aixecar-se d'un seient baix o al moure's després d'estar una estona quiet (al matí al despertar-se...).

Què es pot fer?

No sobrecarregui els genolls. Quan li facin mal, no els ha de forçar. En la fase de dolor eviti caminar molt i pujar i baixar escales. Espera que el dolor millori per tornar a la normalitat.

Faci breus períodes de **repòs** al llarg del dia. Porti **bastó** a la mà contrària al genoll més afectat, disminueix el dolor i li donarà seguretat. Les genolleres poden empitjorar el dolor perquè premen, encara que algunes persones se senten més segures.

Segui en **cadires altes** amb reposabraços. Li costarà menys aixecar-se.

No s'agenolli ni es posi a la gatzoneta ("en cuclillas").

Utilitzi **sabates còmodes**, fermes i amb bon amortiment. No porti sabates amb taló alt.

Perdre una mica de pes, si li sobra, disminuirà les seves molèsties.

Si té el genoll inflammat, posis fred a sobre, li calmarà el dolor.

Pot prendre **analgèsics** tipus paracetamol i en alguns casos antiinflamatoris (consulti-ho amb el seu metge de família).

En els casos molt dolorosos i invalidants li poden plantejar l'operació per posar una pròtesi de genoll.

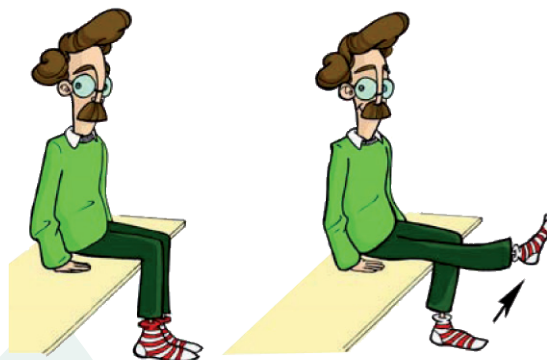
Exercicis de rehabilitació

Si segueix un programa d'exercicis **millorarà la força, resistència i funció del genoll, també millorarà el dolor** i pot ser tan eficaç com prendre antiinflamatoris.

Camini amb regularitat per terreny pla, o pedalegi, balli, nedi, faci exercicis a la piscina, etc. Faci-ho sempre que no tingui dolor. Augmenti la durada gradualment fins a 45-60 minuts 3 a 5 dies a la setmana.

És essencial **moure, estirar i enfortir diàriament** les articulacions amb artrosi per mantenir-les flexibles i fortes.

Assegut en una taula estiri la cama. Quan ho pugui fer bé pot posar una mica de pes al damunt del turmell.



Després mogui la punta del peu apropant-la i allunyant-la.

Estirat d'esquenes amb les cames **estirades**. **Dirigeixi la punta del peu cap al cap;** prement amb força el genoll contra el terra.

