

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, sobre todo, al bajar escaleras, al levantarse de un asiento bajo o al moverse después de estar un rato quieto (por la mañana al despertarse...).

¿Qué se puede hacer?

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

Realice breves periodos de **reposo** a lo largo del día. Lleve un **bastón** en la mano contraria a la rodilla más afectada, disminuye el dolor y le dará seguridad. Las rodilleras pueden empeorar porque aprietan, aunque algunas personas se sienten más seguras.

Siéntese en **sillas altas con reposabrazos**. Le costará menos levantarse.

No se arrodille ni se ponga en cuclillas.

Utilice zapatos cómodos, firmes y con buen amortiguamiento. No lleve zapatos de tacón.

Perder un poco de peso, si le sobra, disminuirá sus molestias.

Si tiene la rodilla inflamada, póngase frío encima, le calmará el dolor.

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

En los casos muy dolorosos e invalidantes le pueden plantear la operación para poner una prótesis de rodilla.

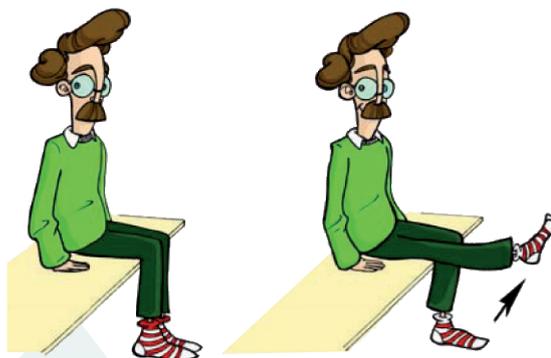
Ejercicios de rehabilitación

Si sigue un programa de ejercicios **mejorará la fuerza, resistencia y función de las rodillas, también mejorará el dolor** y puede ser tan eficaz como tomar antiinflamatorios.

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

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

Sentado en una mesa estire la pierna. Cuando lo pueda hacer bien puede poner un poco de peso encima del tobillo.



Después mueva la punta del pie acercándola y alejándola.

Tumbado de espaldas con las piernas **estiradas. Dirija la punta del pie hacia la cabeza**; apretando con fuerza la rodilla contra el suelo.

