

# Artrosia

Artrosia giltzaduretako kartilagoaren galera da. Kartilagoa giltzaduren mugimendua eta hauen mina ekiditen duen kuxin antzekoa da. Higatzen doan heinean, mina eta mugimendu galera agertzen dira.

## Artrosiaren jatorriak

- Adinarekin agertu edo okerragotu egiten da.
- Gehiegizko pisuak belaun eta aldakako artrosia larriagotzen du.
- Zenbait lanbide eta kirolek giltzadura batzuen gainkarga eragiten dute, eta giltzadura hauetan denborak aurrera egin ahala artrosia eragiten digu.

## Non nabarituko dugu gehienbat?

Artrosiak gorputzeko edozein giltzaduretan eragin dezake, baina gehienbat bizkarrezurrean (lepoaren eta bizkarraren behealdean), belaunetan, aldaketan eta eskuetan.

## Nola diagnostikatzen da?

Sintoma eta miaketaren bitartez (mina, mugimendu galera eta giltzaduraren deformazioa). Batzuetan diagnostikoa eta lesioaren intentsitatea baieztatzeko erradiografia arrunta egin behar da.

## Zein da tratamendua?

Artrosia sendatzeko edo bere eboluzioa atzeratzeko ez dago medikamenturik. Mina gutxitzeko, giltzaduren mugimendua hobetzeko eta, zenbait kasutan, ondoezak desagertzen laguntzeko medikamentuak ditugu.

Neurrizko kirolak, lurzoru lauan ibiltzea, igeri egitea, gimnastika suabea... bezalakoak egitea onak dira belaun, aldaka eta bizkarrezurreko artrosiarentzako. Pixkanaka-pixkanaka 45-60 minutu arte luzatu iraupena, astean 3-5 egunetan. Atzamarretako artrosiarentzako eskuetako ariketak egitea ona da.

Ez egin mina eragiten duen ariketarik. Giltzaduraren batean mina duzunean, ez behartu.

Egun batzuetan atsedena hartu eta hobetzen denean normaltasunera itzuli.

Beroa jartzeak mina eta zurruntasuna hobetzen ditu, baina giltzadura bat oso handitua dagoenean hobe da hotza jartzea zenbait egunetan.

Zapata erosoak erabili, takoi alturik gabe eta indargetze onarekin.

Bastoi baten erabilerak, belaun eta aldakako artrosi-kasuetan, mina gutxitu eta segurtasuna ematen du. Bastoia beti eraman behar da artrosiak gehien eragindako aldearen kontrako eskuan.

Belaun eta aldakako artrosi-kasu larrienen interbentzio kirurgikoa aztertu daiteke.

## Artrosia saihestu daiteke?

Gaur egun ez dago prebentziorako medikamenturik.

## Prebentzio jarraibideak

- Zenbait lanbidetan (meatzariak, mailu pneumatikoetako langileak, ile-apaintzaileak, paletak, etab.) eta zenbait kirolean (dantzariak, futbolariak eta korrikalariak) egin ohi diren artikulazioen mugimendu errepikakorrek saihestu edo gutxitu.
- Ez maneiatu gehiegizko pisurik artrosia larriagotu dezakeelako.
- Ez egin ariketarik bibrazio-makinetan (power plate motakoak).
- Artikulazioak malgu eta indartsu mantentzeko eta artrosia ez agertzeko edo honek aurrera ez egiteko, funtsezkoa da egunero artikulazioak mugitzea, luzatzea eta indartzea.

Zure familia-medikua izango da artrosiaren diagnostikoa eta jarraipena egingo duena. Berak gomendatuko dizu mina arintzeko tratamendurik egokiena, eta ariketa aproposenak.

