

L'artrosi és el desgast del cartílag de les articulacions. El cartílag és com un coixí que facilita el moviment de les articulacions i evita que ens facin mal. A mesura que es va desgastant apareix el dolor i podem perdre mobilitat.

Causes de l'artrosi

- L'edat és el factor més important de la seva aparició i empitjorament.
- El sobrepès agreuja l'artrosi de genoll i maluc.
- Algunes feines o esports fan que carreguem més algunes articulacions, i amb el temps patim artrosi en aquestes articulacions.

On la notarem més?

L'artrosi pot afectar qualsevol articulació del cos, però sobretot la columna (coll i zona baixa de l'esquena), genolls, malucs i mans.

Com es diagnostica?

Pels seus símptomes i amb l'exploració (dolor, pèrdua de mobilitat i deformitat de l'articulació). De vegades cal fer radiografies per confirmar-ne el diagnòstic i la gravetat.

Quin és el tractament?

Cap medicament cura o retarda l'evolució de l'artrosi. Disposem de medicaments que disminueixen o eliminen el dolor, i milloren la mobilitat de l'articulació.

L'exercici moderat, com caminar per un terreny pla, nedar o la gimnàstica suau, és positiu per a l'artrosi de genoll, maluc i esquena. Augmenteu la durada de l'exercici gradualment fins a 45-60 minuts de 3 a 5 dies a la setmana. Fer exercicis amb les mans és bo per a l'artrosi dels dits.

No feu exercicis que provoquin dolor. Quan us faci mal una articulació, no la forceu, feu repòs durant uns dies i, quan milloreu, podeu tornar a la normalitat.

Aplicar-hi calor millora el dolor i la rigidesa, però quan hi ha una articulació inflamada és millor aplicar fred durant uns dies.

Utilitzeu sabates còmodes, sense talons alts i amb bon amortiment.

Portar un bastó ajuda a disminuir el dolor i dona seguretat en cas d'artrosi de genoll i maluc. Cal agafar-lo sempre amb la mà contrària del costat més afectat.

En els casos més greus d'artrosi de genoll o de maluc es pot plantejar la intervenció quirúrgica.

Es pot prevenir l'artrosi?

Actualment no hi ha cap medicament preventiu, però sí que es poden seguir unes **mesures de prevenció**:

- Eviteu o reduïu certs moviments articulars repetitius propis d'algunes activitats laborals (mineria, martells pneumàtics, perruqueria, construcció, etc.) i esports (ball, futbol o córrer).
- [Eviteu el sobrepès](#).
- Eviteu l'exercici amb màquines de vibració (tipus Power Plate).
- És essencial que feu [exercici](#): moure, estirar i enfortir diàriament les articulacions per mantenir-les flexibles i fortes i evitar l'aparició i progressió de l'artrosi. Si sortiu a caminar, podeu utilitzar els bastons de [marxa nòrdica](#), així treballa la musculatura de més parts del cos, l'exercici queda més distribuït i es protegeixen les articulacions de sobreexforços.

El vostre metge o metgessa de família realitzarà el diagnòstic i seguiment de l'artrosi, i us recomanarà el tractament més adequat per alleujar el dolor i els exercicis més convenients.

