

Recomendaciones de la EULAR- Liga Europea contra el Reumatismo- basadas en las opiniones de los expertos:

1. El tratamiento de la artrosis de rodilla debe ser **individualizado** para cada enfermo, teniendo en cuenta especialmente la edad, la enfermedad asociada y la presencia de inflamación.
2. La terapia ideal requiere **una combinación de tratamiento médico y una serie de medidas** que incluyan:

Educación continuada y participación en programas de autoayuda y pérdida de peso.

Práctica regular de ejercicios, con un programa de fisioterapia dirigido a mejorar el grado de movimiento articular y la fuerza muscular.

Reducción de sobrecarga y mejora de la marcha con bastones, plantillas o andadores.

Terapia ocupacional con instrucciones para mostrar la forma de proteger la articulación.

Artroplastia (prótesis de rodilla) cuando hay dolor permanente asociado a discapacidad y a progresión radiológica.

ARTROSIS DE RODILLA



¿En qué consiste el tratamiento médico?

En quitar el dolor para evitar la disminución de la movilidad.

Los analgésicos puros, en dosis adecuadas son suficientes. El Paracetamol a dosis de un gramo cada doce horas o cada ocho, por vía oral, suele ser suficiente y es el medicamento recomendado en primer lugar.

En los brotes de inflamación se recomiendan los anti-inflamatorios, utilizando siempre los de mejor perfil de tolerancia.

Los fármacos que se describen de acción lenta pero mantenida, con la posibilidad de influir en la progresión de la artrosis tales como el Sulfato de Glucosamina o Condroitin-Sulfato y las inyecciones intra-articulares de ácido hialurónico cierran por el momento las opciones farmacológicas. Los lavados articulares son una opción quirúrgica utilizada para retrasar el deterioro del cartílago.

¿En qué consiste el ejercicio físico?

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

Caminar con moderación y hacer bicicleta son ejercicios suaves y recomendables para las fases iniciales, pero hay que tener en cuenta que si al finalizar el ejercicio aparece dolor, debe reducirse o suprimirse y limitarse al programa individualizado de ejercicios y a la natación.

Agradecimiento:

A la Clínica "Axis" de Fisioterapia

ARTROSIS DE RODILLA

¿QUE DEBEMOS HACER ?

Fase avanzada

INFORMACIÓN
PARA EL
PACIENTE

María Pilar Fernández Dapica. *Reumatóloga*
Susana Ochando Hevilla. *Fisioterapeuta*.
Aneles Sáez de la Fuente. *Fisioterapeuta*.
Luis Díaz Rodríguez. *Asociación de Pacientes de Parla*.
Isabel Moreno Jimeno. *Paciente con artrosis*.
Francisco García Martín. *Asociación de Espondilitis de Madrid*.

ARTROSIS DE RODILLA

La artrosis de rodilla es uno de los padecimientos reumáticos más frecuentes. Se produce por una degeneración de la articulación en relación con la edad, la sobrecarga articular y sobre todo con el sobrepeso.

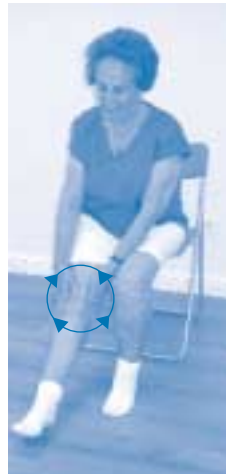
Produce dolor con el movimiento, deformidad y limitación progresiva para la marcha. El dolor es característico aparece sólo con el movimiento y desaparece con el reposo, al sentarse, y en la cama. Comienza en los primeros pasos de la marcha, mejora unos minutos después y vuelve a aparecer si se lleva mucho tiempo caminando.

Con el paso de los años, la rodilla se hincha y se deforma y sobre todo, se limita la movilidad. Cuesta iniciar la marcha, caminar durante tiempo prolongado y bajar escaleras.

La mayoría de las personas mayores de cuarenta años tiene algún grado de artrosis de rodillas; más que de una enfermedad se trata de una degeneración de la articulación que progresa con la edad. Por encima de los 40 años suelen comenzar las primeras molestias en las rodillas, y normalmente dolor después de largas caminatas. Hasta los 60 años los síntomas dolor, limitación y deformidad son moderados, con brotes de mayor intensidad de dolor y limitación (fase inicial). Entre los 60 y 70 años los síntomas son moderados (fase intermedia), y por encima de los 70 años, sobre todo a partir de los 80, la mayoría de las personas tienen artrosis y en una gran proporción, con severa degeneración articular (fase avanzada o quirúrgica).



ARTROSIS DE RODILLA



1) Siéntese en una silla con la pierna débil estirada. Efectúe un masaje alrededor de la rótula, desplazándola en todas las direcciones. Debería notar como los tejidos se aflojan.

2) Sentado, coja una toalla con ambas manos y friccioné con vigor sus rodillas, para calentar.



3) Ahora, comience a movilizar sus rodillas, estirando y doblándola de manera rítmica, primero una y después la otra. Si no le es posible estirar por sí sola la perna, ayúdese con la otra pierna.



4) utilizando la toalla, estire su rodilla tirando del pie hacia usted. Cuente hasta 10 y vuelva lentamente a la posición de partida. Sentirá cierta tirantez por detrás de la rodilla en la zona de la corva. Repita con la otra pierna.



5) siéntese con una pierna por fuera del asiento (sujetándose con ambas manos para equilibrarnos), ir caminando hacia atrás con la punta del pie hasta notar tirantez en la parte delantera del muslo. Cuente hasta 10 y vuelva suavemente. Repita con la otra pierna.



Fase avanzada de la artrosis de rodilla



6) Túmbese boca arriba, lleve la pierna con la rodilla flexionada lo más cerca posible del pecho, ayudándose con las manos que agarran la pierna por el muslo con el fin de no presionar la rodilla. La otra pierna permanece estirada y con la punta del pie mirando hacia el techo intentando que la rodilla no se levante del suelo. Cuente 10 y vuelva lentamente. Repita con la otra pierna.



7) Ahora tumbado sobre el costado, con el cojín entre las rodillas, apriételo entre ambas piernas, cuente hasta 5 y relaje. Notará un leve estiramiento de la zona externa del muslo y que la parte interna se endurece.



8) Coloque un cojín debajo de sus rodillas, y apriételo con la parte posterior de la pierna contra el suelo contando 5 y relaje; repita 10 veces y cambie de rodilla. En este ejercicio notará como los músculos de la parte delantera del muslo se ponen fuertes. Las puntas de los pies mirarán hacia el techo.



9) Lleve ambas piernas flexionadas al pecho y desde esa posición estiramos las rodillas con las puntas de los pies mirando hacia la pared de atrás. Notará tirantez en la zona de la corva. Cuente 10, doble las rodillas y relaje.

Siéntese nuevamente y vuelva a repetir los ejercicios nº3,4,5, y termine con el masaje del principio para quedarnos relajados.

