

ARTROSIS O DESGASTE ARTICULAR

¿QUÉ ES?

La artrosis es una degeneración progresiva y crónica de las articulaciones, y es la enfermedad articular más frecuente en el estado español. El cartílago que protege las articulaciones se va deshidratando y desgastando, y en ocasiones puede generar dolor. Es más frecuente en mujeres y va en aumento con la edad normalmente, aunque cualquiera puede padecer este desgaste y las causas son multifactoriales.

La artrosis se presenta sobre todo en la columna vertebral, manos, rodillas y cadera

Es importante diferenciarla de la artritis. La artritis, es una inflamación de las estructuras que se encuentran entre las articulaciones y suele aparecer en los primeros cinco días después de la lesión. Después se convierte en degeneración, es decir, en la artrosis.

SINTOMAS

La artrosis o el desgaste articular es un proceso natural del envejecimiento, y muchas veces es asintomático. Cuando produce síntomas, suelen ser dolor articular (que habitualmente empeora con el frío), rigidez y limitación en la capacidad funcional.

TRATAMIENTO

El principal foco del tratamiento es la promoción de los hábitos de vida saludables. El sedentarismo, la obesidad o la falta de sueño están muy relacionadas con la aparición de esta enfermedad.

Para tratar el dolor, la rigidez y la falta de capacidad funcional, la fisioterapia, a través de ejercicios pautados e individualizados puede disminuir los síntomas, hacer que sean menos frecuentes y que la autonomía y la calidad de vida no se vean tan afectadas. En cualquier caso, el tratamiento activo y el ejercicio es lo que más se recomienda.

