

# ARTROSIA ETA ENDEKAPEN ARTIKULARRA

## ZER DA?

Artrosiak, artikulazioen arteko kartilagoaren endekapena esan nahi du. Gaur egun, gaixotasun artikular ohikoena da.

Kartilagoa, artikulazioen artean aurkitzen den eta babes funtzioa duen egitura da, kolagenoz eta urez osatuta dago nagusiki. Urteak aurrera joan ahala, kartilagoak ur kantitatea galdu egiten du eta pixkanaka endekatu egiten da, bere lodiera mehetuaz. Adinarekin areagotu egiten da fenomeno hau eta badirudi, emakumeen artean ohikoagoa dela, hala ere, edonork pairatu dezake eta kausa anitzak izan ditzake.

Artrosia bizkarrezurrean, eskuetan belaunetan eta aldakan azaltzen da gehienetan.

Artritis eta artrosia ez dira gauza bera. Artritis, artikulazio arteko egituren hantura edo inflamazioa da, lesioa sortu eta lehen bost egunetan gertatzen da hau. Ondoren, inflamazio prozesua, endekapen prozesuan bilakatzen da, hau da, artrosian.

## SINTOMAK

Ez dugu ahaztu behar, artrosia gorputzaren prozesu fisiologiko eta naturala dela, askotan sintomarik sortzen ez duena.

Sintomak eragiten dituenean, ohikoenak min artikularra (askotan hotzarekin okertzen dena), gogortasuna eta mugaketa funtzionala izaten dira.

## TRATAMENDUA

Tratamenduaren helburu nagusia, bizimodu osasuntsu batentzako ohiturak sustatzea da. Sedentarismoak, obesitateak edo lo egiteko arazoak gaitzaren agerpenarekin oso erlazionatuta daudela diote azken ikerketek.

Fisioterapia oso lagungarria da miña, gogortasuna eta mugaketa funtzionalak tratatzerako orduan. Esku terapia eta ariketa terapeutikoen bidez sintomak gutxitu eta bizi kalitatea hobetu daiteke. Gaur egun, terapia aktiboak eta ariketa terapeutikoak dira sintomatologia arintzeko babes zientifiko gehiena duten tratamenduak.

