

L'artrosi

L'artrosi és la pèrdua del cartilag de les articulacions.

El cartilag 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

- Apareix i empitjora amb l'edat.
- 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 a qualsevol articulació del cos, però sobretot la columna (coll i zona baixa de l'esquena), genolls, malucs i mans.

Com es diagnostica?

A través dels símptomes i de l'exploració (dolor, pèrdua de mobilitat i deformatat de l'articulació). De vegades cal fer radiografies per confirmar-ne el diagnòstic i la severitat.

Quin és el tractament?

No hi ha cap medicament per curar o retardar l'evolució de l'artrosi. Disposem de medicaments que disminueixen el dolor, milloren la mobilitat de l'articulació i, en alguns casos, poden fer desaparèixer les molèsties.

L'exercici moderat, com caminar per un terreny pla, nedar, gimnàstica suau... és positiu per a l'artrosi del genoll, maluc i esquena. Augmenti la durada gradualment fins 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 faci exercicis que provoquin dolor. Quan li faci mal una articulació, no la forci. Faci repòs durant uns dies i quan millori pot tornar a la normalitat.

Aplicar calor millora el dolor i la rigidesa, però quan hi ha una articulació molt inflamada

aleshores és millor aplicar uns dies fred. Utilitzi sabates còmodes, sense talons alts i amb bon amortiment.

Portar un bastó ajuda a disminuir el dolor i donar seguretat en casos d'artrosi de genoll i maluc. Cal portar-lo sempre a la mà contrària del cantó 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?

A l'actualitat no existeix cap medicament preventiu.

Mesures de prevenció:

- Evitar o reduir certs moviments articulars repetits d'algunes activitats laborals (miners, treballadors de martells pneumàtics, perruquers, paletes, etc) i d'alguns esports (ballarins, futbolistes i corredors).

- Evitar l'excés de pes per tal de no agreujar l'artrosi.

- Evitar l'exercici amb màquines de vibració (tipus power plate).

- És essencial moure, estirar i enfortir diàriament les articulacions per mantenir-les flexibles i fortes i evitar l'aparició i progressió de l'artrosi.

El seu metge de família es farà càrrec del diagnòstic i seguiment de l'artrosi. Ell li recomanarà el tractament més adequat per alleujar el dolor, i els exercicis més convenients.

