

ARTROSIS RODILLA

Dolor en la rodilla debido al proceso degenerativo (desgaste) del cartílago de los huesos que forman las articulaciones. Puede afectar a la articulación entre el fémur y la tibia, tanto en la parte de dentro como de fuera de la rodilla, a la articulación entre rótula y fémur, a varias de ellas o a todas. La artrosis a este nivel puede ocasionar deformidad de las articulaciones, rigidez al movimiento, sobre todo después de un tiempo de reposo o por las mañanas, y dolor con dificultad para incorporarse desde un asiento/cama, caminar, subir y/o bajar escaleras...El dolor se puede notar en la parte de delante de la rodilla, de detrás, interna, externa, puede referenciarse hacia el muslo o hacia el gemelo.

Hay unos factores que influyen en la aparición de la artrosis de rodilla: edad, sexo, el peso corporal, morfología, predisposición genética, uso...

Recomendaciones

- Evitar el reposo absoluto. Intentar mantener en lo posible el movimiento, siguiendo las recomendaciones.
- No realizar actividades, movimientos que provoquen dolor intenso.
- Intentar caminar por terreno llano (en estos días, dar paseos por casa)
- Evitar las escaleras y estar mucho tiempo parado de pie.
- Control del peso corporal, que, en muchas ocasiones, se relaciona con incremento del dolor.
- Intentar evitar coger-transportar pesos
- Si tiene dolor, aplicación de frío local, protegido con un paño/trapo para evitar quemaduras en la piel, durante 10-15 minutos. Si nota que le duele más, no lo aplique y pruebe con calor muy muy suave, también protegiendo la zona.
- Realizar tabla de ejercicios suaves para mantener la movilidad, respetando el límite del dolor, puede notar tensión, pero no dolor.

Programas de ejercicios de rodilla de SERMEF (Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física)

<http://www.sermef-ejercicios.org/webprescriptor/index.php?action=muestraSeleccionEjercicios&show=programa&cmd=addProg®ionid=8&programaid=44&patologiaid=&sustituircesta=1&lang=>