



# Artrosis y Fisioterapia

## ¿Tienen Alguna Relación?

Patología y Ejercicio

### Video-Artículo



#### ¿QUÉ ES LA ARTROSIS?

Es una enfermedad crónica y debilitante que afecta principalmente a las articulaciones, a menudo de manera asimétrica. Esto quiere decir que un paciente puede tener una gran artrosis de rodilla derecha con una función casi normal de la izquierda. Además, sabemos que las articulaciones más afectadas suelen ser las manos, las rodillas, las caderas y la columna vertebral.

Según la Organización Mundial de la Salud, las enfermedades reumáticas constituyen el tercer problema de salud más importante en países desarrollados. En el caso de la artrosis, se trata de la patología músculo-esquelética más frecuente, que afecta al 10% de la población mundial de más de 60 años.

#### SÍNTOMAS

Además, sabemos que las personas con artrosis pueden llegar a presentar los siguientes síntomas:

- Crepitaciones o crujidos.
- Rigidez progresiva.
- Dolor al movimiento y soporte de carga, sobre todo en las piernas y después de hacer actividad física.
- Deformidades, más evidentes en la rodilla, codo y muñeca.

#### FACTORES DE RIESGO

Algunos factores de riesgo que pueden favorecer la aparición de artrosis son:

- Edad: a mayor edad, mayor frecuencia y gravedad de la artrosis. Esto no quiere decir que las personas más jóvenes no puedan tener artrosis si no que tienen menos riesgo de padecerla cuando son jóvenes.
- Sexo femenino, principalmente mayores de 60 años.
- Personas con obesidad.
- Factores genéticos, sobre todo en los dedos.

#### TRATAMIENTO DE FISIOTERAPIA

Teniendo claro todo esto, ¿dónde situamos la fisioterapia en el tratamiento de la artrosis?

Pues bien, las recomendaciones recientes para el tratamiento de la artrosis de rodilla sugieren la necesidad de realizar ejercicio y actividad física en combinación con la educación terapéutica del paciente, como primera línea de tratamiento para reducir el dolor y mejorar la función en este tipo de patología.

Tanto el ejercicio como la actividad física se consideran intervenciones importantes en la fase de rehabilitación. Respecto al tipo de ejercicio, puede realizarse tanto ejercicio anaeróbico de fuerza de alta-moderada intensidad como ejercicio aeróbico acuático o en seco.