

Artrosi de genoll

L'artrosi és un desgast del cartílag de l'articulació. Està relacionat amb l'edat i pot ser degut al sobrepès. Pot causar dolor, sobretot en baixar les escales o en aixecar-se d'un seient baix.

Què es pot fer?

En general ha d'aprendre a **no sobrecarregar els genolls**. Quan li faci mal el genoll, no l'ha de forçar. Espera que el dolor millori per tornar a la normalitat. En la fase de dolor eviti caminar molt i pujar i baixar escales.

Faci breus períodes de **repòs** al llarg del dia. Porti **bastó** a la mà contrària al genoll més afectat, disminueix el dolor i li dona seguretat. Les genolleres empitjoren el dolor perquè premen, encara que algunes persones se senten més segures.

Segui en **cadires altes** amb reposabraços. Li costarà menys aixecar-se.

No s'agenolli ni es posi a la gatzoneta ("en cuclillas").

Utilitzi **sabates còmodes**, fermes i amb bona amortiguació. No porti sabates amb taló alt.

Perdre una mica de pes, si li sobra, disminuirà les seves molèsties.

Si té el genoll inflammat, posar-se fred a sobre li pot calmar el dolor.

Pot prendre **analgèsics** tipus paracetamol i en alguns casos antiinflamatoris.

Exercicis de rehabilitació:

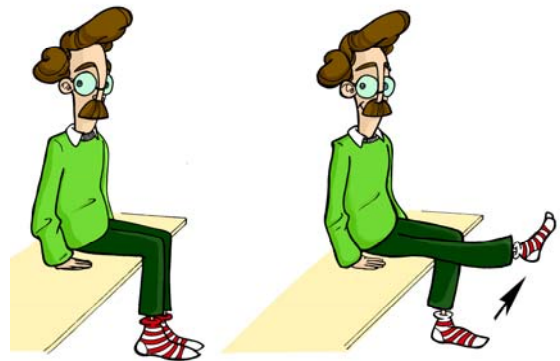
Si segueix un programa d'exercicis **millorarà la força, resistència i funció del genoll**. Pot ser tan eficaç com prendre antiinflamatoris.

Camini amb regularitat per terreny pla, o pedalegi, balli, nedi, faci exercicis a la piscina, etc. Faci-ho sempre que no tingui dolor. Augmenti la durada gradualment fins a 45-60 minuts 3 a 5 dies a la setmana.

És essencial **moure, estirar i enfortir diàriament** les articulacions amb artrosi per mantenir-les flexibles i fortes.

Assegut en una taula estiri la cama.

Quan ho pugui fer bé pot posar una mica de pes al damunt del turmell.



Després mogui la punta del peu apropant-la i allunyant-la.

Estirat d'esquenes, amb les **cames estirades**. **Dirigeixi la punta del peu cap al cap**; prement amb força el genoll contra el terra.



Artrosis de rodilla

La artrosis es un desgaste del cartílago de la articulación. Está relacionado con la edad y puede ser debida al sobrepeso. Puede causar dolor, sobre todo al bajar escaleras o al levantarse de un asiento bajo.

¿Qué se puede hacer?

En general debe aprender a **no sobrecargar sus rodillas**. Cuando le duela la rodilla, no debe forzarla. Espere a que el dolor mejore para volver a la normalidad. En la fase de dolor evite caminar mucho y subir y bajar escaleras.

Haga breves períodos de **reposo** a lo largo del día. Lleve **bastón** en la mano contraria a la rodilla más afectada, disminuye el dolor y le da seguridad. Las rodilleras empeoran el dolor porque aprietan, aunque algunas personas se sienten más seguras.

Siéntese en **sillas altas** con reposabrazos. Le costará menos levantarse.

No se arrodille ni se ponga en cuclillas.

Use **zapatos cómodos**, firmes y con buena amortiguación. No use zapatos con tacón alto.

Perder algo de peso, si le sobra, disminuirá sus molestias.

Si tiene la rodilla inflamada, ponerse frío sobre ella le puede calmar el dolor.

Puede tomar **analgésicos** tipo paracetamol y en algunos casos antiinflamatorios.

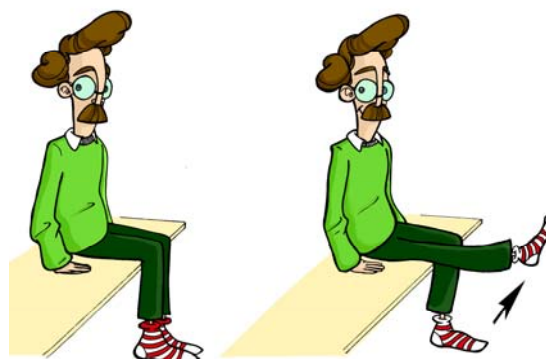
Ejercicios de rehabilitación:

Si sigue un programa de ejercicios **mejorará la fuerza, resistencia y función de su rodilla**. Puede ser tan eficaz como tomar antiinflamatorios.

Camine con regularidad por terreno llano, o pedalee, baile, nade, haga ejercicios en la piscina, etc. Hágalo siempre que no tenga dolor. Aumente la duración gradualmente hasta 45-60 minutos 3 a 5 días a la semana.

Es esencial **mover, estirar y fortalecer diariamente** las articulaciones con artrosis para mantenerlas flexibles y fuertes.

Sentado sobre una mesa estire la pierna. Cuando lo pueda hacer bien puede poner algo de peso sobre el tobillo.



Luego mueva la punta del pie acercándolo y alejándolo.

Estirado de espaldas, con las **piernas estiradas**. **Dirija la punta del pie hacia la cabeza**; apretando con fuerza la rodilla contra el suelo.

