

## ARTROSIS

### **DEFINICIÓN:**

La **artrosis** es una enfermedad que puede afectar a una o varias articulaciones y que se caracteriza por la degeneración de cartílago que facilita el movimiento de éstas. El **cartílago articular** pierde elasticidad, integridad y consistencia, y con ello toda o parte de la función que realizaba cuando estaba sano.

La pérdida del cartílago origina cambios en el hueso adyacente, que reacciona produciendo deformaciones e intentos de regeneración. Asimismo, se desencadenan fenómenos inflamatorios secundarios. Este deterioro progresivo afecta negativamente a la **biomecánica de la articulación**, y se altera por consiguiente el normal funcionamiento de la misma. En definitiva, los cambios artrósicos en una articulación se traducen, básicamente, en **dolor** y en una disminución en la capacidad del enfermo para realizar determinadas actividades.

### **TIPOS DE ARTROSIS:**

- Artrosis primarias o idiopáticas

De origen desconocido, afecta con más frecuencia a mujeres en la etapa premenopáusica. Pueden ser localizadas o generalizadas y se localizan preferentemente en **manos, pies, rodillas, caderas y columna**.

- Artrosis secundarias

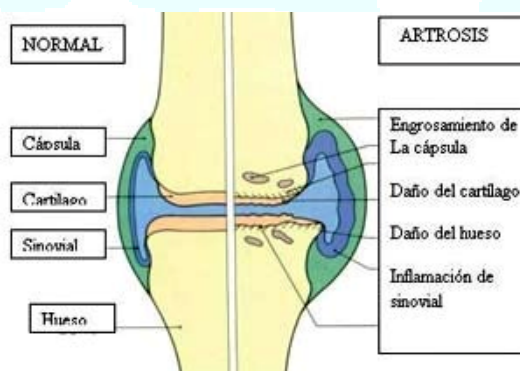
La degeneración articular es debida a una patología previa.

### **TRATAMIENTO PARA LA ARTROSIS:**

El objetivo del tratamiento es intentar que la enfermedad evolucione más lentamente, reduciendo el **dolor**, mejorando la **movilidad**, aumentando la **fuerza muscular** y previniendo las deformaciones que se puedan producir, en definitiva, mejorar la calidad de vida de nuestros pacientes.

Debemos enseñar al paciente a adoptar costumbres como vigilar el peso, las posturas (evitando aquellas que producen mayor sobrecarga articular), y practicar ejercicio como natación, bicicleta o gimnasia suave.

Las técnicas que empleamos en el tratamiento de la **artrosis** son fundamentalmente: **termoterapia** y **electroterapia** antálgicas (Infrarrojos; Microondas, Onda corta; Ultrasonidos, Magnetoterapia), **masoterapia** y **cinesiterapia**.



***SESIONES RECOMENDADAS DE FISIOTERAPIA:***

Se recomienda realizar **de 2 a 3 sesiones semanales** para obtener una apropiada mejoría sintomática.

Para más información sobre esta lesión u otras patologías estamos a tu disposición, nos puedes localizar para pedir cita en el teléfono 91 662 60 11 o en el mail [info@davidarehabilitacion.com](mailto:info@davidarehabilitacion.com).

*Rocío Samperio Pérez Col. nº 3396*

*Fisioterapeuta de Davida Rehabilitación Center S.L a 20 de julio de 2010*

DAVIDA

FISIOTERAPIA