

ARTROSI DEL GENOLL



L'artrosi del genoll és la degeneració o desgast del cartílag articular del genoll, que s'acompanya de l'afectació d'altres estructures de l'articulació, com la proliferació del teixit ossi subcondral i lesions congestives i fibroses sinovials.

Presenta dolor, rigidesa i a vegades, pèrdua de mobilitat que poden alterar les activitats de la vida diària.

Hi ha una sèrie de factors de risc, com són edat, sexe, sobrepès, alteracions morfològiques i altres.

És una malaltia crònica, freqüent a partir dels 50 anys i predomina en el sexe femení.

Espera activa

Després de conèixer el diagnòstic mèdic, mentre esperem l'inici de la rehabilitació, és important seguir una sèrie de recomanacions i exercicis.

Una **espera activa** ens ajudarà a gestionar el dolor, evitar mals hàbits i preparar-nos per a iniciar la rehabilitació en les millors condicions possibles.




Recomanacions prèvies a la rehabilitació

- Evitar el repòs absolut
- Caminar cada dia per terreny pla
- Evitar romandre dret durant períodes prolongats
- Evitar pujar i baixar escales. Utilitzar l'ascensor o les escales mecàniques, quan sigui possible
- Evitar carregar pes. No aixecar objectes pesats
- Mantenir un pes corporal adequat seguint una dieta equilibrada i fent exercici físic. El sobrepès afecta negativament a les articulacions
- Practicar regularment exercici físic ajustat a les possibilitats de cadascú
- Realitzar cada dia la **taula d'exercicis d'espera activa**
- En realitzar els exercicis buscar el punt de tensió sense arribar a sentir dolor

Tècniques antiàlgiques

- **Aplicació de fred** a la zona per alleugerir el dolor. Aplicar durant 10-15 minuts, 3-4 cops al dia. Col·locar un drap de cotó entre la pell i la bossa de gel per a evitar cremades

Exercicis d'espera activa

 <p>GEN42040</p>	<p>Extensió de genoll</p> <p>Assegut en una cadira amb l'esquena recta.</p> <p>Estirar un genoll completament, mantenir durant 6 segons i tornar a la posició inicial.</p> <p>Repeticions: 5 amb cada cama</p>
 <p>GEN105010</p>	<p>Flexió de genoll assistida</p> <p>Estirat de panxa enlaire. Col·locar una tovallola, corretja o cinturó darrere de la cuixa, just per sobre del genoll.</p> <p>Elevant les mans cap amunt, mantenint els braços estesos formant un angle de 45°, per a ajudar a realitzar la flexió del genoll.</p> <p>Mantenir la flexió durant 6 segons i tornar a la posició inicial.</p> <p>Repeticions: 5 amb cada cama</p>
 <p>GEN89898</p>	<p>Sentadillas a la paret</p> <p>Dret contra una paret i amb els peus avançats.</p> <p>Flexionar una mica els genolls (+/- 20°), lliscant l'esquena cap avall contra la paret.</p> <p>Alinear cada genoll amb el segon dit del peu corresponent. Evitar que els genolls s'ajuntin. Mantenir la posició 6 segons i descansar 15 segons.</p> <p>Repeticions: 5</p>

Per a una òptima recuperació és necessari iniciar un procés de rehabilitació amb un professional i seguir les indicacions personalitzades en cada cas.