

## ARTROSIS DE LA RODILLA



La artrosis de la rodilla es la degeneración o desgaste del cartílago articular de la rodilla, que se acompaña de la afectación de otras estructuras de la articulación, como la proliferación del tejido óseo subcondral y lesiones congestivas y fibrosas sinoviales.

Presenta dolor, rigidez y a veces, pérdida de movilidad que pueden alterar las actividades de la vida diaria.

Hay una serie de factores de riesgo, como son edad, sexo, sobrepeso, alteraciones morfológicas y otros.

Es una enfermedad crónica, frecuente a partir de los 50 años y predomina en el sexo femenino.

### Espera activa

---

Después de conocer el diagnóstico médico, mientras esperamos el inicio de la rehabilitación, es importante seguir una serie de recomendaciones y ejercicios.

Una **espera activa** nos ayudará a gestionar el dolor, a evitar malos hábitos y a prepararnos para iniciar la rehabilitación en las mejores condiciones posibles.

### Recomendaciones previas a la rehabilitación

---

- Evitar el reposo absoluto
- Caminar cada día por terreno llano
- Evitar permanecer de pie durante periodos prolongados
- Evitar subir y bajar escaleras. Utilizar el ascensor o las escaleras mecánicas, cuando sea posible
- Evitar cargar peso. No levantar objetos pesados
- Mantener un peso corporal adecuado siguiendo una dieta equilibrada y haciendo ejercicio físico. El sobrepeso afecta negativamente a las articulaciones
- Practicar regularmente ejercicio físico ajustado a las posibilidades de cada uno
- Realizar cada día la **tabla de ejercicios de espera activa**
- Al realizar los ejercicios buscar el punto de tensión sin llegar a sentir dolor

## Técnicas antiálgicas

- **Aplicación de frío** en la zona para aliviar el dolor. Aplicar durante 10-15 minutos, 3-4 veces al día. Colocar un paño de algodón entre la piel y la bolsa de hielo para evitar quemaduras

## Ejercicios de espera activa

 <p>GEN42040</p>	<p><b>Extensión de rodilla</b></p> <p>Sentado en una silla con la espalda recta.</p> <p>Estirar una rodilla completamente, mantener durante 6 segundos y volver a la posición inicial.</p> <p>Repeticiones: 5 con cada pierna</p>
 <p>GEN105010</p>	<p><b>Flexión de rodilla asistida</b></p> <p>Tumbado boca arriba. Colocar una toalla, correa o cinturón detrás del muslo, justo por encima de la rodilla.</p> <p>Elevar las manos hacia arriba, manteniendo los brazos extendidos formando un ángulo de 45°, para ayudar a realizar la flexión de la rodilla.</p> <p>Mantener la flexión durante 6 segundos y volver a la posición inicial.</p> <p>Repeticiones: 5 con cada pierna</p>
 <p>GEN89898</p>	<p><b>Sentadillas en la pared</b></p> <p>De pie contra una pared y con los pies adelantados.</p> <p>Flexionar un poco las rodillas (+/- 20°), deslizando la espalda hacia abajo contra la pared.</p> <p>Alinear cada rodilla con el segundo dedo del pie correspondiente. Evitar que las rodillas se junten. Mantener la posición 6 segundos y descansar 15 segundos.</p> <p>Repeticiones: 5</p>

*Para una óptima recuperación es necesario iniciar un proceso de rehabilitación con un profesional y seguir las indicaciones personalizadas en cada caso.*