



Edita y Coordina:



**Dirección General de Calidad,
Acreditación, Evaluación e Inspección**
Comunidad de Madrid



Observatorio Regional
de Riesgos Sanitarios

Con la colaboración de:



CONSEJO GENERAL DE ENFERMERÍA



Sociedad Española de Rehabilitación
y Medicina Física – SERMEF



Asociación Española de Enfermería en
Traumatología y Ortopedia – AEETO



Asociación Española de Fisioterapeutas



Sociedad Madrileña de Cirugía
Ortopédica Traumatología



Instituto Superior de Investigación
para la Calidad Sanitaria



Sociedad Española de Medicina Rural
y Generalista – SEMERGEN



Sociedad de Enfermería Madrileña
de Atención Primaria

Guía de Recomendaciones al Paciente

Artrosis de Rodilla

Calidad Sanitaria
★★★★★

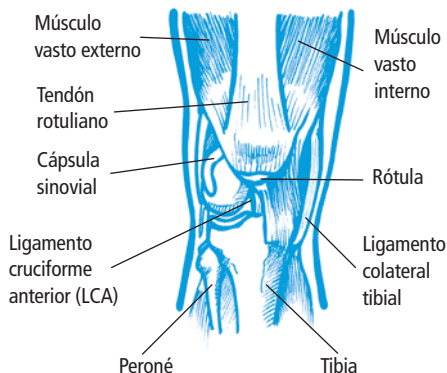


*Nuestra guía
es tu Salud*



¿QUÉ ES LA ARTROSIS?

- La artrosis es la enfermedad articular más frecuente. Consiste en un “desgaste” del cartílago articular que origina dolor y en ocasiones pérdida del movimiento.



FACTORES QUE FAVORECEN LA APARICIÓN DE LA ARTROSIS.

- **Edad.** La artrosis suele ser una enfermedad de personas mayores debida al desgaste que sufre la articulación.
- **Herencia.** Es más común en personas con antecedentes familiares.
- **Sexo.** En las mujeres es más frecuente la artrosis de rodillas y manos, y en hombres la de cadera.
- **Obesidad.** La obesidad predispone a la artrosis en las articulaciones de carga como las rodillas y caderas ya que el sobrepeso acaba dañando el cartílago articular.
- **Microtraumatismos repetidos** ya sean en el trabajo o haciendo deporte.
- **Lesiones previas del cartílago articular.** Por traumatismos, inflamaciones articulares de cualquier causa, operaciones, etc.



- **Trastornos por sobrecarga.**
Cuando hay alteraciones en la alineación de la pierna o una pierna es más larga que la otra, o cuando existen anomalías del pie o de la cadera, se produce un mayor desgaste de la rodilla.



¿CUÁLES SON SUS SÍNTOMAS?

Síntomas iniciales

- Dolor que aparece con el movimiento y cede durante el reposo.
- Dificultad para realizar los movimientos cotidianos como subir y bajar escaleras, levantarse de un sillón o ponerse de cuclillas.
- Dolor al estar de pie.
- Crujidos y crepitación al mover las articulaciones.

Síntomas progresivos

- Dolor profundo y continuo.
- Inflamación y deformación de las articulaciones.
- Pérdida de movilidad.
- Rigidez al levantarse por las mañanas.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Seguir el tratamiento indicado es muy importante, ya que puede permitir llevar una vida prácticamente normal.

Evitar el sobrepeso

- Es muy importante prevenir y tratar el sobrepeso.

Calor y frío

- En general, el calor es más beneficioso ya que alivia el dolor, relaja la musculatura y elimina la sensación de rigidez. Se puede aplicar de forma casera, con la manta eléctrica o la bolsa de agua.
- La aplicación de frío en la rodilla, con compresas o bolsas de hielo, puede ser útil para disminuir la inflamación y al finalizar los ejercicios.
- Cada paciente tendrá su propia experiencia de lo que le resulta más eficaz.

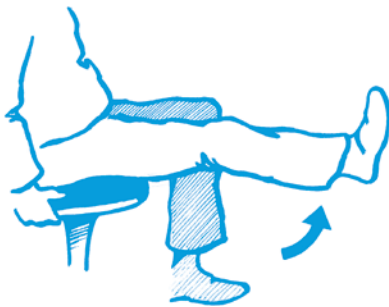
Normas de higiene postural y articular

- Evite asientos bajos. Siéntese mejor en sillas altas con reposabrazos, le costará menos levantarse.
- Evite estar de pie durante mucho tiempo y si es preciso ayúdese para caminar de un bastón en el lado sano, ya que le dará seguridad y aliviará el dolor.
- Evite los paseos largos ya que sobrecargan las rodillas. Es mejor paseos cortos.
- Evite caminar sobre terreno irregular como calles sin asfaltar, zonas de campo.
- Procure no arrodillarse ni ponerse en cuclillas.



Ejercicio

- Debe considerarse como un punto básico en el tratamiento. El ejercicio protege la articulación, aumenta la fuerza de los músculos y mejora la movilidad. Debe ser suave y no provocar dolor. Se realizará lentamente, de forma progresiva y sin fatiga. Lo ideal es hacerlo varias veces al día.
- Hay ejercicios para fortalecer la musculatura de la rodilla como sentarse en una silla y estirar la pierna, aguantándola recta 5 segundos. Este ejercicio se debe repetir entre 10 y 20 veces.
- La natación, el baile, los ejercicios acuáticos, los paseos suaves son muy recomendables.



Reposo

- Durante las fases de mayor dolor el reposo relativo es beneficioso. También es bueno intercalar pequeños periodos de reposo durante las actividades de la vida diaria.

Calzado adecuado

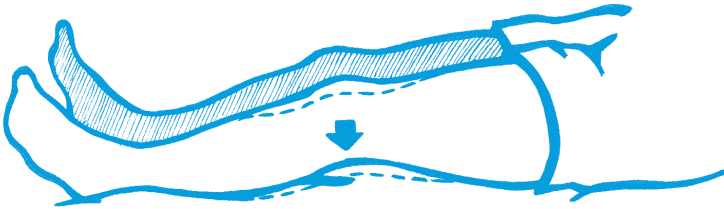
- Utilice calzado de suela gruesa que absorba la fuerza del impacto del pie contra el suelo al caminar. No use zapatos con tacón alto. Es preferible emplear zapato plano o con un ligero tacón. El zapato debe de ser cómodo, firme y con buena amortiguación (suela de goma).

Tratamiento farmacológico

- Su médico decidirá, cuál es el fármaco mas adecuado para usted.
- No se automedique.

Tratamiento rehabilitador

- Siga el tratamiento indicado por su médico rehabilitador y los consejos dados por su fisioterapeuta.



Tratamiento quirúrgico

- En los casos más avanzados y de peor evolución, existen tratamientos quirúrgicos que pueden solucionar su problema.

Consejos para su vivienda

- Es recomendable, siempre que se pueda, vivir en un piso bajo o bien con ascensor para evitar subir o bajar escaleras.
- Evite tener pequeños muebles o elementos de decoración como alfombras que le pueda hacer tropezar cuando camine por su casa, y recuerde encender la luz si deambula de noche para prevenir posibles fracturas por caídas.

ACUDA A LOS SERVICIOS SANITARIOS CUANDO APAREZCA:

- Temperatura igual o superior a 38°.
- Dolor que no remite con el tratamiento médico indicado.
- Pérdida de fuerza o de sensibilidad en miembros inferiores (MMII).
- Enrojecimiento y/o hinchazón de la rodilla.
- Dificultad para el movimiento articular de la rodilla.



PARA PODER CONTACTAR CON LOS SERVICIOS SANITARIOS DISPONE DEL SIGUIENTE TELÉFONO: