

*L'artrosi és la pèrdua del cartílag de les articulacions. El cartílag és com un coixí que fa que al moure les articulacions aquestes no ens facin mal. A mesura que anem perdent cartílag apareix el dolor, més intens com més desgast està.*

## Quines causes té l'artrosi?

- ▶ L'artrosi augmenta amb l'edat.
- ▶ El sobrepès agreuja l'artrosi de genoll i de maluc.
- ▶ L'ús i els petits traumatismes repetits d'algunes activitats laborals o físiques es relacionen amb el desenvolupament d'artrosi de les articulacions afectades.

## Com es diagnostica?

El diagnòstic de l'artrosi es fa a través dels símptomes (dolor, pèrdua de mobilitat i deformitat de l'articulació) i inicialment amb les imatges de les radiografies.

No cal fer radiografies de control perquè no ens aportaran noves dades ni fan canviar el tractament.

## Quin és el tractament?

- ▶ No hi ha cap medicament per curar o retardar l'evolució de l'artrosi. Disposem de medicaments que disminueixen el dolor, milloren la mobilitat de l'articulació i, en alguns casos, poden fer desaparèixer les molèsties.
- ▶ L'exercici moderat, com caminar per un terreny pla, nedar, anar en bicicleta... és positiu per a l'artrosi del genoll o del maluc. Augmenti la duració gradualment fins 45-60 minuts 3 a 5 dies a la setmana.
- ▶ Fer exercicis amb les mans és bo per a l'artrosi dels dits.
- ▶ No s'han de fer exercicis que provoquin dolor. Quan li faci mal una articulació, no la forci. Faci repòs durant

uns dies i esperi que el dolor millori per tornar a la normalitat.

- ▶ Si té una articulació inflamada, posar-hi fred a sobre li pot disminuir el dolor.
- ▶ Si té artrosi de genoll, no s'agenolli ni es posi a la gatzoneta. Utilitzi sabates còmodes amb bona amortiguació i no utilitzi sabates amb taló alt.
- ▶ Porti el bastó a la mà contrària al genoll més afectat, això disminueix el dolor i dona seguretat. En la fase de dolor eviti caminar molt i pujar i baixar escales.
- ▶ En els casos més greus d'artrosi de genoll o de maluc es pot plantejar la intervenció quirúrgica.

## Es pot prevenir l'artrosi?

A l'actualitat no existeix cap medicament preventiu.

Només podem aplicar algunes mesures de prevenció:

- ▶ Impedir els moviments articulars repetits d'algunes activitats laborals (miners, treballadors de martells pneumàtics, treballadors de la filatura, perruquers, paletes, agricultors, etc.) i d'alguns esports d'alta competició (ballarins, futbolistes i corredors).
- ▶ Cal evitar l'excés de pes per tal de no agreujar l'artrosi.

El seu metge de família serà qui es farà càrrec del diagnòstic i seguiment de l'artrosi. Ell li recomanarà el tractament més adequat per alleugerir el dolor i els exercicis més convenients. El seu infermer el pot ajudar a perdre pes.

