

L'artrosi: un problema global

L'ARTROSI ÉS UNA DE LES PRINCIPALS CAUSES DE DISCAPACITAT

520 MILIONS DE PERSONES AL MÓN TENEN ARTROSI



EL

60%

DELS CASOS D'ARTROSI SÓN DE GENOLL

En un estudi global de 291 malalties, l'artrosi de maluc i genoll es va classificar com **l'onzena** malaltia que més contribueix a la discapacitat

Al 2017 es van viure

9.6 milions d'anys amb discapacitat per artrosi en tot el món



Hi ha hagut un augment del

48%

en el nombre de persones afectades d'artrosi a nivell mundial des de 1990 fins al 2019



Què és l'artrosi?

L'artrosi és la **malaltia articular més comuna**. Pot afectar qualsevol articulació mòbil, sobretot genolls, malucs i mans.

L'artrosi és una malaltia. Pot començar amb una lesió menor o major en l'articulació. A l'inici del procés de la malaltia, el cos té recursos per reparar aquests canvis. A mesura que la malaltia avança, el sistema de reparació del cos no pot seguir el ritme i els teixits articulars es comencen a trencar, incloent l'aprimament del cartílag, la remodelació de l'os, els osteòfits i la inflamació de l'articulació.

Malgrat aquests canvis, l'articulació pot seguir funcionant normalment, sense dolor ni rigidesa.



L'artrosi es caracteritza per:

- dolor
- deficiències funcionals
- debilitat muscular
- rigidesa articular
- reducció de la qualitat de vida relacionada amb la salut



Què causa l'artrosi?

La causa exacta de l'artrosi encara no està clara. Els factors de risc que augmenten el risc d'artrosi són:

- tenir sobrepès o obesitat
- tenir una lesió articular prèvia, una cirurgia articular i/o antecedents d'ús excessiu de l'articulació
- la teva genètica (per exemple, antecedents familiars d'artrosi)

L'artrosi es pot diagnosticar clínicament sense necessitat de realitzar investigació si una persona:

- té 45 anys o més* i
 - té dolor articular relacionat amb l'activitat i
 - no té rigidesa matutina relacionada amb les articulacions o té una rigidesa matutina que no dura més de 30 minuts
- * L'artrosi també pot ser diagnosticada en persones menors de 45 anys, freqüentment després d'una lesió articular traumàtica



Com pot ajudar la fisioteràpia a l'artrosi?

L'exercici és el tractament de primera línia per a l'artrosi. A més d'ajudar-te a escollir els millors exercicis, els/les fisioterapeutes assessoren i eduquen sobre l'alleugeriment del dolor i les formes de controlar l'artrosi. Et poden ensenyar a millorar el moviment de les articulacions i la marxa, així com a enfortir els músculs.

Si t'has de sotmetre a una substitució articular, és probable que també vagis a un/a fisioterapeuta abans i després de l'operació. El/la fisioterapeuta t'ajudarà a preparar-te per obtenir el màxim benefici de l'operació i a recuperar-te bé després de la intervenció.



**World
Physiotherapy**

www.world.physio/wptday



**World
PT Day
2022**

8 SETEMBRE