

La artrosis: un problema mundial

LA ARTROSIS ES UNA DE LAS PRINCIPALES CAUSAS DE DISCAPACIDAD

520 MILLIONES DE PERSONAS EN EL MUNDO TIENEN ARTROSIS

El **60%** de los casos de artrosis son de rodilla



En un estudio global de 291 enfermedades, la artrosis de cadera y rodilla se clasificó como la **decimoprimer**a enfermedad que más contribuye a la discapacidad

En 2017 se vivieron

9,6 millones de años con discapacidad por artrosis en todo el mundo



Se ha producido un aumento del

48% en el número de personas afectadas de artrosis a nivel mundial desde 1990 hasta 2019



¿Qué es la artrosis?

La artrosis es la **enfermedad articular más común**. Puede afectar a cualquier articulación móvil, sobre todo a las rodillas, las caderas y las manos.

La artrosis es una enfermedad. Puede comenzar con una lesión menor o mayor en la articulación. Al principio del proceso de la enfermedad, el cuerpo tiene recursos para reparar estos cambios. A medida que la enfermedad avanza, el sistema de reparación del cuerpo no puede seguir el ritmo y los tejidos articulares comienzan a romperse, incluyendo el adelgazamiento del cartílago, la remodelación del hueso, los osteofitos y la inflamación de la articulación.

A pesar de estos cambios, la articulación puede seguir funcionando normalmente, sin dolor ni rigidez.



La artrosis se caracteriza por:

- dolor
- deficiencias funcionales
- debilidad muscular
- rigidez articular
- reducción de la calidad de vida relacionada con la salud



¿Qué causa la artrosis?

La causa exacta de la artrosis aún no está clara. Los factores de riesgo que aumentan el riesgo de artrosis son:

- tener sobrepeso u obesidad
- tener una lesión articular previa, una cirugía articular y/o antecedentes de uso excesivo de la articulación
- tu genética (por ejemplo, antecedentes familiares de artrosis)

La artrosis puede diagnosticarse clínicamente sin necesidad de realizar investigaciones si una persona:

- tiene 45 años o más* y
- tiene dolor articular relacionado con la actividad y
- no tiene rigidez matutina relacionada con las articulaciones o tiene una rigidez matutina que no dura más de 30 minutos

* La artrosis también puede ser diagnosticada en personas menores de 45 años, comúnmente después de una lesión articular traumática



¿Cómo puede ayudar la fisioterapia a la artrosis?

El ejercicio es el tratamiento de primera línea para la artrosis. Además de ayudarlo a elegir los mejores ejercicios, los fisioterapeutas le asesoran y educan sobre el alivio del dolor y las formas de controlar la artrosis. Pueden enseñarte a mejorar el movimiento de las articulaciones y la marcha, así como a fortalecer los músculos.

Si tienes que someterte a una sustitución articular, es probable que también acudas a un fisioterapeuta antes y después de la operación. El fisioterapeuta te ayudará a prepararte para obtener el máximo beneficio de la operación y a recuperarte bien después de la misma.

