

Prevenció de l'artrosi

L'ARTROSI ÉS EL TIPUS MÉS COMÚ D'ARTRITIS

La prevenció i el tractament precoç són fonamentals per frenar la creixent càrrega de malalties de l'artrosi.

En les properes dècades, el món s'enfronta a un fort **augment de la demanda** d'operacions de pròtesi de genoll, i alguns països preveuen un **increment del 900 %**.



Per a algunes persones, l'artrosi empitjora amb el temps, per la qual cosa és important obtenir ajuda per als seus símptomes quan aquests comencen.

Fins i tot si ja tens artrosi, hi ha mesures que pots prendre ara mateix per evitar que vagi a pitjor i per millorar la teva qualitat de vida i el teu benestar.



L'exercici regular redueix el risc de patir artrosi, fractures de maluc i el risc de caigudes en els adults grans, i pot prevenir o endarrerir la necessitat de cirurgia.



Factors de risc de l'artrosi

- **lesió articular prèvia:** a qualsevol edat (fins i tot de nen o adult jove)
- **sobrepès/obesitat:** exerceix pressió sobre les articulacions (especialment les que suporten pes, com el maluc i el genoll) i augmenta la inflamació articular
- **l'edat:** el risc de patir artrosi augmenta a mesura que envellim
- **ser dona:** l'artrosi és més comuna en les dones que en els homes
- **antecedents familiars:** l'artrosi pot ser hereditària, tot i que els estudis no han identificat un únic gen responsable

Els factors de risc més modificables són les lesions articulars i l'obesitat



Lesió articular

Després d'una lesió articular, la rehabilitació amb exercici terapèutic (i l'educació del pacient) ha de ser la primera línia de tractament, independentment de si necessita cirurgia o no.

Després d'una lesió és important tornar als nivells recomanats d'activitat física i mantenir forts els músculs que envolten l'articulació. Si tens dificultat per augmentar la teva activitat física o fer altres tasques físiques relacionades amb la teva feina o amb els teus moments d'esbarjo, parla amb un/a fisioterapeuta sobre exercicis específics per facilitar les coses.



Pèrdua de pes

El sobrepès o l'obesitat augmenten el risc de patir artrosi, atès que suposen un esforç addicional per a les articulacions i n'augmenten la seva inflamació. Si cal, perdre pes pot ajudar a **reduir el risc de què una persona desenvolupi artrosi** i pot **millorar els símptomes** en persones que ja en tenen.



Prevenió de lesions articulars

Parla amb un/a fisioterapeuta sobre l'elaboració d'un programa d'entrenament individualitzat, que pot reduir el risc de lesions de genoll fins un 50 % i pot ajudar a prevenir l'artrosi.

Si ja fas molt esport, posa't en contacte amb un/a fisioterapeuta perquè t'assessori sobre com **prevenir les lesions** i incorpori un **entrenament de força específic per a l'esport**.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 SETEMBRE