

Artrosis: ¿realidad o mito?

MITO



La artrosis sólo afecta a las personas mayores

EL HECHO

Aunque la artrosis es más común a medida que se envejece, también puede afectar, y de hecho lo hace, a personas de 20 y 30 años. Hasta el 50% de los jóvenes y adultos jóvenes desarrollarán artrosis en los 10-15 años siguientes a una lesión articular. Esto significa que tienen que vivir con la artrosis durante más tiempo, lo que puede suponer una mayor discapacidad y una disminución de la calidad de vida. Por este motivo, hay que enseñar a los jóvenes con una lesión articular a reducir su mayor riesgo de artrosis.

MITO



Necesito una radiografía o una resonancia magnética para diagnosticar la artrosis

EL HECHO

NO existe una relación estrecha entre los síntomas de la artrosis (incluido el dolor) y los cambios estructurales de la articulación que se observan en las radiografías o las resonancias magnéticas. De hecho, las radiografías de algunas personas pueden mostrar muchos cambios articulares, pero estas experimentar muy poco dolor. Esto significa que basarse únicamente en la información del diagnóstico por imagen puede ser poco útil. Las radiografías, las exploraciones complementarias o los análisis de sangre sólo son necesarios si el médico necesita descartar otras causas de su dolor articular.

MITO



Más dolor = más daño

EL HECHO

Experimentar dolor es complejo y NO está directamente relacionado con los cambios estructurales de la articulación. Más dolor no significa más cambios estructurales en la articulación.

Tu experiencia dolorosa está influenciada por tus emociones, tu estado de ánimo, la ansiedad, el estrés, la falta de sueño, la fatiga, el nivel de actividad y la inflamación en el lugar.

MITO



No importa lo que haga, mi artrosis sólo empeorará

EL HECHO

Hay cosas positivas y activas que se pueden hacer para aliviar el dolor asociado a la artrosis, como caminar y hacer ejercicios de fortalecimiento y equilibrio. Sólo un tercio de las personas empeoran con el tiempo y algunas experimentan una mejora del dolor y la discapacidad. La mayoría de las personas experimentan periodos en los que su dolor mejora o empeora, pero no empeora en general. Tu fisioterapeuta podrá orientarte sobre cómo mantenerse activo.

MITO



El ejercicio dañará más mi articulación

EL HECHO

Lo cierto es lo contrario. El ejercicio y el movimiento son SEGUROS y la mejor defensa contra la artrosis. Actúan como lubricante de las articulaciones y ayudan a mantenerlas sanas. Muchas personas evitan utilizar sus articulaciones doloridas por miedo a empeorarlas. Pero, cuando no movemos las articulaciones, éstas se vuelven más rígidas y los músculos se debilitan.

Habla con tu fisioterapeuta sobre los ejercicios más adecuados para ti.

MITO



La artrosis es "desgaste por uso" o "hueso sobre hueso"

EL HECHO

La artrosis NO está causada por el "desgaste" de la articulación con el tiempo debido al uso. La artrosis es una enfermedad que interfiere en la forma en que el cartílago de nuestras articulaciones se repara a sí mismo. La artrosis no es inevitable y no todo el mundo la desarrollará al envejecer.

Mantenerse físicamente activo, fortalecer los músculos que rodean la articulación y perder peso, si es necesario, son las cosas más importantes que puedes hacer para controlar la artrosis.

Un fisioterapeuta podrá aconsejarte sobre el programa de ejercicios más adecuado para ti.



World Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World PT Day 2022

8 SEPTIEMBRE