

Artrosi: mite o realitat?

MITE



L'artrosi només afecta gent gran

LA REALITAT

Tot i que l'artrosi és més comuna a mesura que envellim, també pot afectar, i de fet ho fa, persones de 20 i 30 anys. Fins al 50 % dels joves i adults desenvoluparan artrosi en els 10-15 anys següents a una lesió articular. Això vol dir que han de viure amb l'artrosi durant més temps, fet que pot suposar una discapacitat més gran i una disminució de la qualitat de vida. Per aquest motiu, cal ensenyar als joves amb una lesió articular a reduir el risc que tenen de patir artrosi.

MITE



Necessito una radiografia o una ressonància magnètica per diagnosticar l'artrosi

LA REALITAT

NO existeix una relació estreta entre els símptomes de l'artrosi (inclòs el dolor) i els canvis estructurals de l'articulació que s'observen en les radiografies o les ressonàncies magnètiques. De fet, les radiografies d'algunes persones poden mostrar molts canvis articulars, però elles experimenten molt poc dolor. Això vol dir que basar-se únicament en la informació del diagnòstic per la imatge pot ser poc útil. Les radiografies, les exploracions complementàries o les analítiques de sang només són necessàries si el metge necessita descartar altres causes del dolor articular.

MITE



Més dolor = més mal

LA REALITAT

Experimentar dolor és complex i NO està directament relacionat amb els canvis estructurals de l'articulació. Més dolor no significa més canvis estructurals en l'articulació.

La teva experiència dolorosa està influenciada per les teves emocions, el teu estat d'ànim, l'ansietat, l'estrès, la manca de son, la fatiga, el nivell d'activitat i la inflamació del lloc.

MITE



Tant és el que faci, la meva artrosi només empitjorarà

LA REALITAT

Hi ha coses positives, coses que pots fer per alleugerir el dolor associat a l'artrosi, com caminar i fer exercici d'enfortiment i equilibri. Només un terç de les persones empitjoraran amb el temps i algunes experimentaran una millora del dolor i la discapacitat. La gran part de les persones experimenten períodes en què el seu dolor millora o empitjora, però no empitjora en general. El teu fisioterapeuta et podrà orientar sobre com mantenir-te actiu.

MITE



L'exercici perjudicarà més la meva articulació

LA REALITAT

A l'inrevés. L'exercici i el moviment són **SEGURS** i la millor defensa contra l'artrosi. Actuen com a lubricant de les articulacions i ajuden a mantenir-les sanes. Moltes persones eviten utilitzar les seves articulacions adolorides per por a perjudicar-les més. Però, quan no movem les articulacions, aquestes es tornen més rígides i els músculs es debiliten.

Parla amb el teu fisioterapeuta sobre els exercicis més adequats per a tu.

MITE



L'artrosi és "desgast per ús" o "os sobre os"

LA REALITAT

L'artrosi NO està causada pel "desgast" de l'articulació amb el temps a causa de l'ús. L'artrosi és una malaltia que interfereix en la forma en què el cartílag de les nostres articulacions es repara a si mateix.

L'artrosi no és inevitable i no tothom la patirà en fer-se vell.

Mantenir-se físicament actiu, enfortir els músculs que envolten l'articulació i perdre pes, si cal, són les coses més importants que pots fer per controlar l'artrosi.

Un/a fisioterapeuta et podrà aconsellar sobre el programa d'exercicis més adequats per a tu.



**World
Physiotherapy**

www.world.physio/wptday



**World
PT Day
2022**

8 SETEMBRE