

L'artrosi

No només és cosa de gent gran



L'artrosi es pot estabilitzar.

Provocada pel desgast del cartílag que protegeix i esmorzeix els extrems dels ossos, l'artrosi és la més freqüent de les malalties articulars i, en un o altre moment, ens afecta a tots. Generalment, se l'associa a l'envelliment, però també es detecta en joves, principalment en esportistes i professionals que hagin de carregar pesos o dur a terme unes activitats que castiguen els genolls, els malucs, les mans i l'esquena. L'artrosi és una malaltia degenerativa que es produeix per l'alteració de les propietats del cartílag i de l'os que hi ha sota. L'erosió d'un cartílag articular provoca la alteració del cartílag articular veí i de l'os oposat de la mateixa articulació que, al seu torn, inicia el mateix procés.

Arriba un moment que, fins i tot, els cartíl·lags poden arribar a desaparèixer, que és quan es produeix el dolor. A mesura que es desgasta i desapareix el cartílag, l'os reacciona i creix pels costats, amb la qual cosa deforma l'articulació.

A més dels factors genètics, hi ha moltes altres causes que afavoreixen l'aparició d'aquesta malaltia. Les més importants són l'edat, l'obesitat (índex de massa corporal superior a 30 (el normal oscil·la entre 23-27), lesions articulars i l'ocupació i activitat laboral, o bé l'esportiva professional.

La millor manera de prevenir l'artrosi és evitar els factors de risc, així com també l'atròfia muscular pròpia de l'edat, tot enfortint la musculatura amb esports que

no provoquin massa impacte en l'articulació, com ara la natació, tal com indica el Dr. Rodolfo García Wandosell, geriatra de l'Hospital Quirón de Múrcia, el qual adverteix:

“La pràctica activa de l'esport no evita l'aparició de la malaltia, però també és cert que fer exercici de manera mantinguda, d'acord amb l'edat i la situació clínica dels pacients, pot alleugerir-ne els símptomes o endarrerir-ne l'aparició.

En termes generals, és recomanable la pràctica d'exercici físic dues o tres vegades per setmana, durant una mitja hora. S'ha d'insistir que l'exercici està condicionat a l'edat del pacient i que s'ha de tenir present de no realitzar moviments reiterats sobre articulacions afectades o adolorides”.

Símptomes principals

Els símptomes són progressius i van apareixen al llarg del temps. El primer és el dolor relacionat amb el moviment i l'esforç de l'articulació afectada. En aquesta primera etapa el dolor remet amb el repòs.

A mida que el desgast avança i després d'un exercici prolongat, el dolor persisteix també després del repòs. Aquests períodes de dolor es van fent més prolongats fins que esdevenen un dolor gairebé constant.

Els músculs es van atrofiant progressivament amb el repòs i aquest mateix deteriorament muscular fa que la malaltia sigui més severa: es limiten els moviments naturals i el dolor és més intens. Un altre símptoma és la rigidesa.

Quan la malaltia avança, es produeixen també alteracions en altres estructures que s'inflamen dins de l'articulació. Aquesta inflamació es manifesta amb la producció de líquid,

L'artrosi és degenerativa quan es produeix en alterar-se les propietats mecàniques del cartílag i de l'os que hi ha sota

sensació d'inflor i calor a l'articulació afectada. L'artrosi tendeix a l'empitjorament o, com a molt, a l'estabilització amb mesures higienodietètiques, hàbits de vida saludables i tractament farmacològic adequat. Tanmateix, quan es localitza a la mà, tot i que el dolor i la deformitat solen preocupar molt la persona afectada, el pronòstic és bo: *"El dolor sol baixar força o fins i tot desaparèixer, passades les fases actives de la malaltia. Se sol establir en un grau acceptable de funcionalitat en les activitats quotidianes, tot i que amb algunes restriccions en el treball manual de certa precisió"*, assegura el doctor Castillo.

Solució al dolor

El tractament farmacològic s'adreça únicament al control dels símptomes. Ara per ara, no hi ha cap medicament al qual se li hagi pogut reconèixer de forma definitiva la capacitat de frenar el procés, tot i que disposem d'un arsenal terapèutic molt eficaç i variat per mitigar el dolor crònic.

El doctor Rupérez afirma: *"La base del tractament consisteix en el manteniment de la mobilitat de les articulacions afectades i mirar de endarrerir l'aparició de les lesions en les superfícies articulars"*.

I hi afegeix: *"El tractament es basa en mesures físiques com ara evitar el sobrepès, exercici aeròbic suau i regular, fisioteràpia orientada a mantenir la mobilitat articular o, fins i tot, l'ús de fèrules per limitar el dolor i*

també en altres mesures medicamentoses (analgèsics / antiinflamatoris) per controlar el dolor i la inflamació".

En els casos més avançats, el tractament consisteix en la substitució de l'articulació més afectada per una pròtesi.

Tècniques per diagnosticar l'artrosi

La tècnica d'elecció per a l'estudi del cartílag és la ressonància magnètica, a través de la qual s'estudia el cartílag amb una molt alta resolució espacial, alhora que se'n caracteritza la morfologia i la composició bioquímica.

A més a més, ens ofereix imatges de la resta d'estructures articulars, tot determinant (si fos el cas) la presència de quists subcondrals, alteracions difuses de l'os subcondral, edema, sinovitis i lesions lligamentoses.

Altres tècniques que tenen un paper important en el diagnòstic i la valoració de l'artrosi són l'ecografia, que també permet estudiar parts toves i guiar les possibles puncions a fer amb finalitats diagnòstiques o terapèutiques. També hi ha la tomografia computada que, com ajuda a la cirurgia, ofereix imatges multiplanars i reconstruccions en tres dimensions, molt detallades, de les estructures òssies.

Recomanacions

■ **Sobrepès:** Evitar el sobrepès per evitar el progrés de les molèsties que provoca l'artrosi.

■ **Temperatura:** La termoteràpia o aplicació local de fred o de calor pot ajudar a alleugerir el dolor. El calor es pot aplicar per mitjà de bosses d'aigua o amb la immersió de l'articulació en aigua calenta, mentre que les bosses de gel poden ajudar a refredar l'articu-

lació. El fred pot ser més efectiu en situacions en què hi hagi inflamació articular i, en canvi, el calor alleuja el dolor subagut o crònic.

■ **Hàbits posturals:** Quan l'artrosi afecta el genoll o els malucs, l'ús d'un bastó en el costat contrari al de l'articulació danyada rebaixa la pressió sobre l'articulació, amb la qual cosa es redueix el dolor.

■ **Exercici físic:** Tant l'exercici físic aeròbic, que ens ajuda a millorar la nostra condició física global, com l'enfortiment de la musculatura amb la practica regular d'activitats amb poc impacte, com la natació o la bicicleta, són de vital importància.

■ **Calçat:** Ha de ser còmode i tenir bons amortidors. Els talons són perjudicials per a l'artrosi de les extremitats inferiors.

■ **Balnearis:** Aquest tipus de teràpia alleugereix temporalment els dolors provocats per l'artrosi, en part per l'efecte de l'aplicació del calor local i en part per la sensació global de benestar i relaxació que dona. 🦶

La Mútua ofereix

■ Total llibertat d'elecció de centre i d'especialista.

■ La Mútua compensa el 40% de la rehabilitació, amb prescripció facultativa i des del 60% de les proves de diagnòstic i intervencions.

■ Els mutualistes es poden beneficiar dels descomptes que els nostres centres i especialistes concertats hagin acordat amb la Mútua, la llista dels quals es manté permanentment actualitzada en la nostra web www.mutuaassociacio.com.

Per a més informació, els interessats es poden posar en contacte directament amb el servei de la Mútua a través de:

mutua@mutuaassociacio.com

Tel. 93 418 81 70

www.mutuaassociacio.com