Activia demuestra la reducción de la hinchazón abdominal asociada a tránsito intestinal lento
Para más información clicar aquí

tmed Sida
Timely Topics in Medicine

ENTORNO

Mayor fuerza en el cuádriceps reduce el dolor en artrósicos

La artrosis es la enfermedad reumática más frecuente en España. La rodilla es una de las articulaciones en la que es más común padecer esta patología. En contra de lo que muchas personas piensan, el ejercicio es útil en estos pacientes porque estabilizan su articulación.

Alberto Bartolomé 27/01/2009

Disminuir al máximo la movilidad de una persona con artrosis de rodilla es acercar a un enfermo al estado de dependencia. No se recomienda cualquier ejercicio: es bueno caminar, bicicleta, natación y ejercicios isométricos; se desaconsejan prácticas de contacto o con gran sobrecarga física. El ejercicio habitual logra que los músculos que rodean a la articulación se fortalezcan, lo que mejora la movilidad y reduce el dolor.

"Si el cuádriceps del paciente está más fuerte, la articulación soportará menos carga porque la absorbe el músculo; además, un fortalecimiento correcto ayuda a que el movimiento se produzca de forma más alineada y ayuda a que no se desgarre el cartílago", explica Francisco Blanco, reumatólogo del Hospital Universitario La Coruña. "Una actividad muy recomendable y sencilla son los ejercicios isométricos, que consisten en la contracción y relajación sucesiva del músculo sin mover la articulación; también los que se realizan en el agua. De este modo aumenta la fuerza muscular sin someter a estrés a la articulación".

Blanco se queja de la poca masa muscular de los pacientes con artrosis: "Estas personas entran en un circulo vicioso del que es difícil salir; empiezan por la edad, siguen con el dolor que les lleva a la inmovilidad y al uso menor de la pierna afectada, y continúan con la atrofia y la artrosis". Investigadores de la Clínica Mayo, en Estados Unidos, han estudiado con resonancias magnéticas cómo afecta un fortalecimiento muscular en la unión tibiofemoral y en la patelofemoral. El trabajo se publica en el último número de *Arthritis and Reumatism*.

El estudio, realizado por la reumatóloga Shreyasee Amin, ha estudiado a 265 pacientes de ambos sexos durante más de 30 meses en los que se controló cómo evolucionaba el dolor de su rodilla. Al comienzo del trabajo, a los participantes se les realizó una resonancia magnética de la rodilla dolorida y se midió la fuerza de su cuádriceps. También se les preguntó sobre el grado de su dolor y su capacidad física. A los 15 y 30 meses se les volvieron a realizar las resonancias para controlar la evolución.

Los resultados mostraron que un fortalecimiento del cuádriceps no influía en la pérdida de cartílago en la unión tibiofemoral, incluso cuando la articulación no estaba alineada. Sin embargo, un cuádriceps más fuerte sí que protege contra la pérdida de cartílago en la unión patelofemoral, un lugar donde frecuentemente se pierde cartílago. El estudio ha mostrado que los pacientes con músculos más fuertes padecen menos dolor y muestran una mejor funcionalidad de la articulación en comparación con los que tenían cuádriceps más débiles.

Existen consejos sencillos para que la destrucción del cartílago articular en la rodilla sea menor: "Lo primero que hay que intentar son medidas educacionales: los pacientes obesos deben reducir peso, lo que irá unido a un menor dolor. También es muy útil recomendar el uso de bastón y de calzado adecuado para caminar (preferentemente aconchado). Si se aprecian alteraciones en la alineación de rodilla es recomendable solventarlas con plantillas o alzas". Si estas medidas no reducen el dolor se pueden complementar con un tratamiento farmacológico basado en antiinflamatorios no esteroideos y sysadoas (sulfato de glucosamina, condroitin sulfato y ácido hialurónico).

Artrosis en deportistas profesionales

El ejercicio se asocia con la salud; sin embargo, la utilización intensa de las articulaciones en los deportistas profesionales va unida a problemas artrósicos cuando abandonan la práctica profesional. "Es común la aparición de artrosis secundarias en deportistas profesionales, normalmente en edades tempranas. En estas personas sí que es muy recomendable la prescripción de ejercicio para potenciar los músculos de la articulación de la rodilla", explica Blanco, que afirma que "ser un deportista de élite es un factor de riesgo para el desarrollo de artrosis, sobre todo en la rodilla". Otro de los hechos que favorecen los problemas de rodilla es haber sufrido una extirpación del menisco o una rotura de los ligamentos cruzados.

Escriba un comentario | Ver todos los comentarios

servicios
Formación
Encuentros digitales
28 de enero a las 18:00
Boris García, facultativo de Médicos del Mundo que ha estado en Gaza. Mande sus preguntas.
16 de febrero a las 11:30
Ezequiel Rodríguez, presidente de la Sociedad Española de Cirugía Plástica y Reparadora. Mande sus preguntas.
Lea el encuentro digital
María Jesús Salvador, presidenta de la Sociedad Española de Cardiología.
Lea el encuentro digital
Juan Berenguer, del Servicio de Enfermedades Infecciosas del Gregorio Marañón.
Más encuentros digitales
Blogs
Vídeos
Especiales
Entrevistas

bocemtium
congresses|events|meetings
congreso?
→ contactar
con bocemtium
info@bocemtium.com
vía augusta, 59 (BCN) t. +34 93 720 91 89

Las más leídas

DIARIO MEDICO
FORMACIÓN

servicios