

## ARTROSIS EN ARTICULACIONES DE CADERA, RODILLA, TOBILLO Y PIE

**La artrosis es un problema de salud que afecta a las articulaciones**, que por distintas circunstancias (edad, carga excesiva sobre las articulaciones, genética...), **sufren un desgaste** y en ocasiones se puede producir dolor y problemas en la movilidad.

### RECOMENDACIONES PARA ARTROSIS DE CADERA, RODILLA, TOBILLO Y PIE

Evite ciertas actividades que aumenten la carga sobre estas articulaciones y evite la obesidad.

- **Evite estar de pie prolongadamente** durante más de 10 minutos, es preferible alternar la posición, sentarse o caminar. Siéntese para planchar o para hacer ciertas actividades de cocina.
- **Evite arrodillarse o ponerse de cuclillas.**
- **Alterne actividades.** No permanezca mucho tiempo desarrollando la misma actividad, levántese estírese, de un pequeño paseo.
- **Utilice un bastón o similar en caso necesario.** Debe llevarlo en la mano opuesta a la articulación afectada. La longitud debe ser aquella que permita que el codo adopte una flexión de entre 15 y 30º, con la muñeca en ligera flexión dorsal y manteniendo una distancia de unos 10-15 cm por delante y por fuera de la base del quinto dedo del pie.
- **Es recomendable el uso de tacos o suelas de goma en los zapatos.**
- **Repose de 30-60 minutos dos veces al día.** Pero no haga del sedentarismo su estilo de vida.
- **No traslade objetos pesados**, mejor arrástrelos ayudado por un carrito.
- **Hay una gran variedad de ayudas que pueden indicarse:**
  - Para vestirse:** alcanzadores, calzadores largos, bastón de vestir, dispositivos para ponerse los calcetines o las medias, etc.
  - Para el baño:** esponjas de baño con mango largo, barras o asideros de baño, asientos de baño, sillas de ducha, etc.
  - Para el inodoro:** elevador de baño, etc.

### EJERCICIOS RECOMENDADOS

- **Es necesario que usted, mueva y active sus articulaciones y que haga ejercicio físico**, le ayudará a potenciar la musculatura que contribuye al funcionamiento de sus articulaciones.
- Aunque en ocasiones al iniciar el ejercicio puede sentir dolor, el ejercicio es beneficioso, para conservar la movilidad de las articulaciones, evita el anquilosamiento y a la larga mejora el dolor.
- No es recomendable trotar ni correr, pues sobrecargará sus articulaciones, es preferible que **camine o realice paseos de 30-60 minutos, según sus posibilidades, en terreno blando y de elección los ejercicios en el agua, la natación o la bicicleta.** Si usted lo prefiere puede fraccionar el ejercicio, saliendo a dar paseos algo más cortos varias veces al día.