

CONSELLS i EXERCICIS per persones amb ARTROSI

Les causes que poden provocar **artrosi** amb més freqüència són: obesitat (excés de pes), feines que carreguin en excés una articulació (feines d'esforços o d'aixecar pesos), manca d'exercici físic, antecedents familiars (hi ha una discreta influència genètica), fractures a la vora de l'articulació, deformitats, pèrdua de mobilitat d'una articulació, malalties ...

Les articulacions més afectades son les que suporten la càrrega, les de les extremitats inferiors, genolls, malucs i també les que tenen més mobilitat de la columna vertebral, lumbars i cervicals. Les mans també s'afecten amb freqüència i més a les dones.

1. **Evitar sobrecàrregues** (per evitar desgastar més l'articulació):

Eliminar el sobrepès corporal (conèixer el pes ideal segons l'edat). **REDUIR EL PES !!!**

Evitar carregar pesos (principalment quan l'agafem amb espatlles i braços).

Evitar forçar excessivament les articulacions (genoll i columna).

Evitar tasques repetides o continuades d'una articulació en una mateixa feina.

Evitar moviments i postures forçades i/o mantingudes.

2. **Fer Exercici moderat en descàrrega** (sense que les cames aguantin el pes del cos): L'exercici es molt important per mantenir la mobilitat de les articulacions i una musculatura més forta, que ajudarà a les articulacions desgastades i ens evitarà caigudes.

Es recomana **diari** (uns 20 a 60 minuts).

Caminar per pla es molt recomanable. I si és amb bastons millor (= a Marxa Nòrdica)

Es pot fer **Exercici a l'aigua (natació o aquagym o balnearis)**, assegut (en **bicicleta estàtica**) i assegut o estirat (al llit o en el gimnàs). Manté el moviment de les articulacions i enforteix els múscles al voltant d'elles.

Quan faci mal una articulació, millor fer repòs durant màxim 2-3 dies seguits.

SI UN EXERCICI PROVOCA DOLOR MILLOR NO FER-LO I DEMANAR CONSELL

EXEMPLES D'EXERCICIS:

- **Exercicis a casa:** S'ha de portar les articulacions (maluc i genoll) i el tronc fins els seus límits del moviment unes 10 vegades en cada sentit. També és profitós aixecar alternativament les cames, mantenir-les en l'aire i doblegar-les, assegut o estirat, varies vegades. Calen uns 30' diaris
- La **bicicleta** o exercicis amb els genolls doblegats a més de 90º (es desaconsellen no mes si es té artrosi o "desgast" de la ròtula o cassoleta del genoll). Per això, a la bici, cal controlar l'alçada del sillín.
- Són recomanables la **piscina (aquagym)** i la **gimnàstica postural** (grups de treball a un centre de rehabilitació, gimnàs o casal de la gent gran). El **Tai Txí** és també molt beneficiós. Millora molt l'equilibri i la força.

3. **Exercici moderat en càrrega** (amb el pes del cos, és a dir, de peu): Els dos objectius més importants de l'exercici han de ser **tonificació muscular i mantenir balanç articular**. Exemples d'exercicis d'aquest tipus són:

- **Caminar** fins que es tingui la sensació que comença el dolor, fer-ho per pla (evitar terrenys irregulars) i amb sabates adequats de sola amortidora i/o amb plantilles amortidores. Marxa amb bastons.

- **Gimnàstica postural, dolça o de manteniment** (especialment la que fan als casals de la gent gran).
 - **Aquagym**
 - **Bicicleta i El·líptica al gimnàs**
 - **Tai Txi.**
 - **Rehabilitació.** Seguir un programa d'exercici adequat pautat i controlat per un fisioterapeuta un tècnic en educació física (gimnasos, piscines, centres de rehabilitació,...).
4. **Aplicació de Fred o calor.** Cada persona ha de buscar el que li va millor. Es recomana que si l'articulació (exemple: al genoll, turmell, mans o dits) es troba:
- Inflada o calenta: posar **GEL** (20 minuts cada 8 hores).
 - En la resta de casos: posar **ESCALFOR LOCAL** (30 min. cada 8, 12 o 24 h).
5. **Aplicació de pomades:**
- antiinflamatòries.
 - de Capsaicina (guindilles). Atenció! aplicar-la sempre amb guants i no tocar ulls, boca o mucoses.

Es molt recomanable anar a BALNEARIS, si es possible al menys una vegada a l'any (IMSERSO)

Com dormir?

Llit ferm i no massa dur. El pitjor és que sigui molt tou.

Coixí d'alçada Intermitja. Es pot dormir cap per amunt o de costat (coixí). Si dormen dues persones juntes normalment necessiten coixins de consistència i gruix diferents (depèn de com dormen i de la distància entre espatlles).

Dormir preferentment de costat amb les cames una mica doblegades (aquesta és la millor postura, es pot fer servir un coixí opcional entre els genolls) o estirat panxa amunt (decúbit supí, coixí opcional sota dels genolls).

No dormir cap per avall (així la columna es posa amb unes corbes anormals). Si no es pot dormir en cap altre postura hauria d'intentar fer-ho lleugerament de costat. Si per exemple, es gira el cap a l'esquerre, s'hauria de doblegar el maluc i el genoll dret, mantenint l'esquerre (maluc i genoll) estirat, i procurant girar les espatlles, adaptant la forma del coixí a la posició del cap.

En general, sobretot fora del llit, procurar **fer canvis de postura** de l'articulació afectada d'artrosi a **interval·ls regulars** (al llit, assegut o de peu). Evitar més de 30 minuts en una postura mantinguda. Cuidar així mateix les posicions per evitar postures forçades, realitzar una higiene postural amb canvis de postura freqüents.

6. **Per Artrosi Lumbar, maluc i genolls: seure en sofàs o cadires altes** amb reposa-braços. Evitar posicions massa plegades i evitar els moviments bruscos. Fer servir els reposa-braços per aixecar-se.
7. **Genolls:** evitar tendència en general a doblegar massa els genolls, millor estirats sense necessitat d'aixecar-los. No ajupir-se ni posar-se de genolls (no posar-se a la gatxoneta [cuclillas]).
8. **Pels matins** quan es presenta dolor i rigidesa, és especialment important una **dutxa amb aigua calenta** amb un fort raig que permet escalfar les articulacions i que fa massatge local.
9. Si hi ha una cama més llarga que l'altra amb més de 1,5 o 2 cm de diferència es pot posar remei (normalment una plantilla tova de compensació al lloc més curt).

10. Es recomana també unes **sabates** adequades (còmodes, amb un empeny alt i un peu ben agafat). No es recomanen sabates amb molt de tacó ni amb cordons (per no tenir que ajupir-se a lligar-les) i millor usar cordons elàstics.
11. **És molt recomanable afegir plantilles amortidores, pel que s'han d'agafar sabates de 1 o 2 números més.**
12. La **dieta** en la gent que presenta artrosi ha de ser variada (la dieta mediterrània que practiquem ho és). El més important és controlar els greixos per no engreixar-se i reduir les quantitats. **DIETA CLM: Coma La Mitad.**
13. Si és necessari, utilitzar un **bastó** en el costat sà, per descarregar l'altre costat afectat d'artrosi.
14. **Pujar 2 o 3 pisos per escales es un bon exercici.** Utilitzar **ascensors**, enlloc de les escales, sobretot **per baixar.**
15. Les persones afectades d'artrosi tenen menys capacitat de reacció i menys agilitat, és a dir, tenen un **risc de caigudes** més important. **Els Bastons i l'Exercici és el millor per evitar les caigudes !!!**
16. És bo visitar, al menys un cop a l'any, un **balneari** per poder exercitar les articulacions al calor dins de l'aigua i reduir la seva inflamació. (Aprofitar els programes de l'IMSERSO).
17. A les ortopèdies es venen **materials especials** per a la gent que pateix artrosi, exemple: calçadors llargs (per artrosi de genoll i maluc), elevadors del vàter (per artrosi de genoll i maluc), pinces per cordar botons (per artrosi de mans), manetes de portes més llargues,...
18. Es recomana seguir el **tractament medicamentós i/o rehabilitador** prescrit pel seu metge tal com ell li ha proposat. No es recomana automedicar-se, pels riscos que això té (efectes secundaris, contraindicacions,...). És preferible **consultar amb el seu metge** el que ell consideri més adient per prendre. Els medicaments més utilitzats són els **analgèsics** (normalment el paracetamol) i els **antiinflamatoris** (ibuprofè o naproxè o un Cox2 que molesta menys l'estomac). Amb els antiinflamatoris es recomanen associar a un protector d'estomac per sobre dels 40 anys o sempre en persones amb risc de fer problemes d'estomac.
19. Consultar amb el seu metge la possibilitat de tractar amb:
 1. Fàrmacs condroprotectors (sulfat de glucosamina, condroitínsulfat, Vit. C, Vitamina D...).
 2. Infiltracions de derivats de la cortisona.
 3. Altres tipus d'infiltracions.

És molt important saber que l'artrosi és una malaltia crònica, i s'ha d'aprendre a conviure amb ella, sense desesperar-se ni deprimir-se.

Si això no s'aconsegueix, és bo, de vegades, consultar amb un **psicòleg/ga**.

EN RESUM:

L'EXERCICI ADEQUAT I CONTROLAR EL PES, és el millor per conviure amb l'artrosi. Si ens acostumem a fer-lo, i més si ho fem en grup, anirem millorant i necessitarem prendre menys medicaments, a més de millorar el nostre estat anímic i la nostre vida social.

EXERCICIS PER LA COLUMNA LUMBAR I DORSAL

Dolor de Espalda - En la tabla de ejercicios, está orientada e fortalecer la faja abdominal, trabajo musculatura abdominal y caminar en los primeros cinco ejercicios y, en el sexto ejercicio, trabajar sobre la columna vertebral.

1

 Elevamiento de una pierna. Tumbado boca arriba realizamos elevación de una pierna recta, mientras mantenemos la otra flexionada. 3 series de 10 repeticiones con cada pierna.

2

 Círculos con ambas piernas. Tumbado boca arriba, con flexión de rodillas y cadera de 90°, realizamos movimientos circulares. 5 repeticiones en ambos sentidos.

3

 Puente. Tumbado boca arriba con ambas piernas flexionadas elevamos la pelvis hasta alinear el tronco con las piernas. Mantenemos la posición 20 seg. e series de 10 repeticiones.

4

 Flexión de ambas piernas. Tumbado boca arriba, piernas flexionadas, las llevamos hacia el pecho manteniendo 2-3 seg. Volvemos a la posición inicial. 3 series de 10 repeticiones.

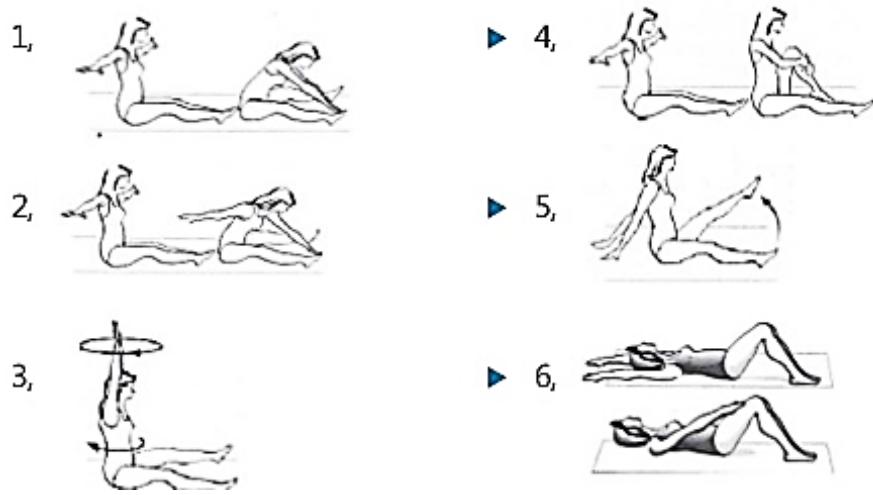
5

 Abdominales. Tumbado boca arriba, con las piernas flexionadas y manos entrelazadas por detrás de la cabeza, realizamos abdominales al llegar a levantar el tronco. 4 series de 10 repeticiones.

6

 Gato. En cuadrúpeda flexionamos y extendemos la columna vertebral. 10 repeticiones.

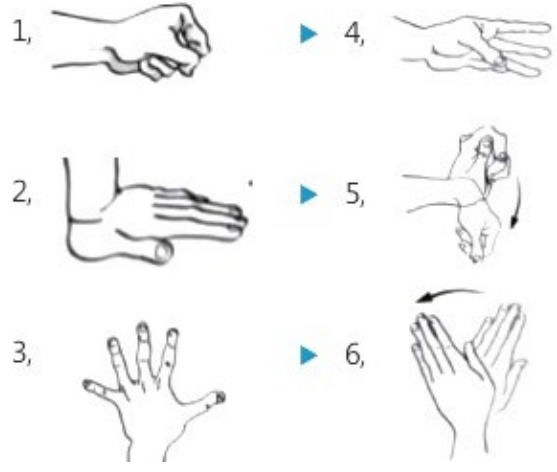




EXERCICIS PER LES CERVICALS

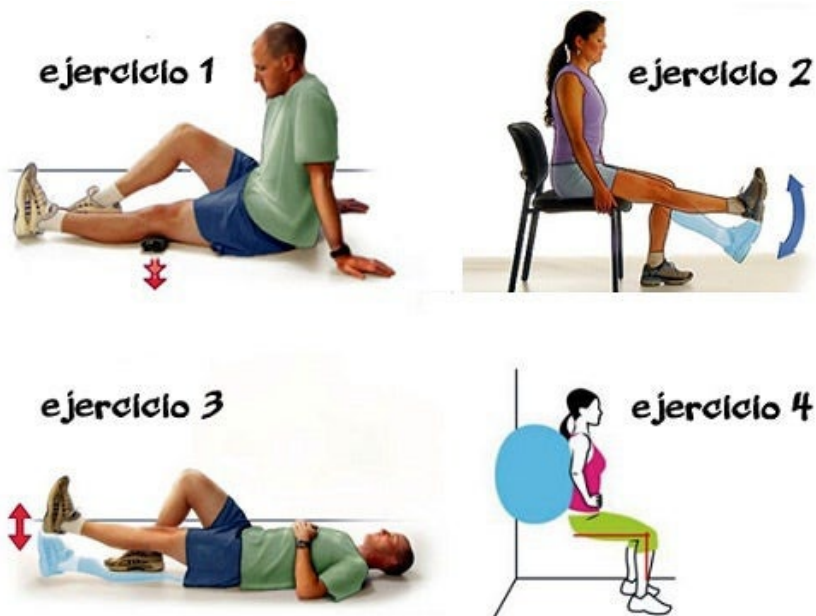


EXERCICIS CANELL I MANS





EXERCICIS PER GENOLL I MALUC (CADERA)





1A



1B

Flexionar la cadera intentando acercar la rodilla al pecho. Mantenerla durante 5 segundos. Repetirlo 10-15 veces.

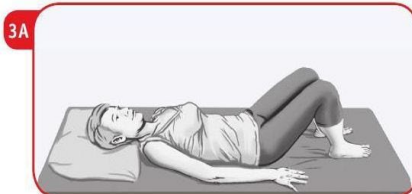


2A



2B

Girar la pierna flexionada hacia el interior de la pierna que se halla en extensión y, después, hacia el exterior. Mantenerla durante 20 segundos. Repetirlo 10-15 veces.



3A



3B

Piernas flexionadas y pies juntos. Separar las rodillas al máximo posible y mantenerlas durante 5 segundos. Volver a la posición inicial. Repetirlo 10-15 veces.



4A



4B

Tumbarse de lado. Levantar la pierna en extensión mientras se mantiene la otra flexionada. Mantenerla durante 5 segundos. Repetirlo 10-15 veces. Podemos añadir 1-2 kg de peso en el tobillo.