



RECOMENDACIÓNS PARA PACIENTES CON **ARTROSE**

Que é a artrose?

A artrose é o **DESGASTE** das superficies de contacto (cartilaxe) das articulacións. É unha enfermidade dexenerativa, irreversible e de causa mecánica.

Por que se produce?

As principais causas da artrose son:



IDADE

- Co envellecemento a cartilaxe vaixe gastando.



OBESIDADE

- Canto máis peso, máis se desgastan as articulacións.



SEXO

- Nas mulleres é máis frecuente en mans e xeonllos. Nos homes, na cadeira.



ARTRITE

- As enfermidades reumáticas provocan a destrución articular



LESIÓNS

- As fracturas que afectan as articulacións poden causar desgaste.

É grave?

Dunha maneira xeral, podemos dividir a gravidade da artrose en 3 grados:



• **LEVE**

- Gastouse menos do 50% da cartilaxe



• **MODERADA**

- Gastouse máis do 50% da cartilaxe



• **GRAVE**

- Gastouse o 100% da cartilaxe e hai contacto entre os 2 ósos

Cales son os síntomas?

- **DOR MECÁNICA**, é dicir, doe co movemento. **NON** doe en repouso.
- **INFLAMACIÓN** e deformidade das articulacións
- **RIXIDEZ** e limitación da mobilidade

Que PODO facer para mellorar?



Control do PESO

- É o MÁIS IMPORTANTE
- Unha **dieta saudable e baixar de peso** axuda a reducir a dor



Exercicio físico REGULAR

- Polo menos 30 min ó día
- AERÓBICO, é dicir, non pode causar fatiga.
- Camiñar, nadar, bicicleta...



DESCARGA

- Empregar un BASTÓN ou muleta.
- Do lado CONTRARIO á articulación dolorosa



Analxesia

- Se precisa, tome algún CALMANTE ou antiinflamatorio
- Consulte a pauta do seu médico.

Que NON DEBO facer?

- EVITE O REPOUSO, xa que produce atrofia muscular.
- Evite os movementos ou exercicios que lle causen DOR.



REPOUSO



ATROFIA muscular



DEBILIDADE



Aumento da DOR



DEPENDENCIA

Para evitar caídas, NON ESQUEZA:

- Use **CALZADO PECHADO** con sola de goma.
- Retire **OBXECTOS** cos que poida tropezar.
- Empregue **ALFOMBRAS ANTIESCORREGADIZAS** no chan do baño.
- Controle a **VISTA**. Use as **LENTES** para evitar tropezos.
- Pola rúa camiñe por **SUPERFICIES CHÁS**, ben asfaltadas.

Pode encontrar e ampliar máis información na páxina web www.ferrol.sergas.gal

