

# INSTITUTO ARAGONÉS DE LA RODILLA

## TRATAMIENTO DE LA ARTROSIS DE RODILLA

En estas mismas páginas el mes pasado hablé sobre la artrosis de rodilla, por qué se produce, en qué consiste, cómo se diagnostica, qué síntomas manifiesta... (pueden revisarlo en nuestra web: [www.larodilla.es](http://www.larodilla.es)) y como ya prometí entonces, hoy escribo sobre el tratamiento de dicha artrosis.

Como ya dejé entrever en nuestra anterior columna, no existe nada que cure la artrosis, la artrosis NO tiene cura. Básicamente el tratamiento de la artrosis es de los síntomas de ésta.

Pero existen multitud de recomendaciones y tratamientos específicos, que retrasan la aparición de la artrosis o alivian y mejoran los síntomas de ésta, así como permiten una mejor función y calidad de vida. Comentaré sólo parte de ellas, las más interesantes:

### Medidas Generales

Evitar caminar durante mucho tiempo y sobre todo mantenerse de pie parado, es mejor dar varios paseos cortos y por supuesto parar cuando se inician las molestias.

El normopeso es fundamental, todo sobrepeso empeora la artrosis, aumenta la sintomatología, aumenta el dolor y repercute en la evolución de la artrosis de rodilla. Todo esto está científicamente demostrado en multitud de artículos publicados y en el mes de Febrero en estas mismas líneas expliqué la relación tan directa que existe entre la obesidad y la artrosis de rodilla.

Evita toda actividad de impacto, evita los saltos, tenis, padel, las caminatas por terrenos irregulares, pendientes, escaleras...

Soluciona los posibles problemas de disimetría que tengas, una pierna más larga que la otra, o alteraciones de la biomecánica de la marcha, con plantillas conformadas y alzas asociadas.

El uso de un bastón de ayuda en el lado contrario a la rodilla más dolorosa, disminuye la carga y con ello alivia las molestias; aunque obviamente llegados a este extremo mi recomendación ya sería la cirugía.

### Tratamientos Físicos

La fisioterapia y el tratamiento rehabilitador da muy buenos resultados, alivia la sintomatología y disminuye el dolor, mejora el tono muscular y con ello la calidad de vida.

El ejercicio es bueno, pero que no sea de impacto. Mantener un buen tono muscular con ejercicios como la bicicleta estática, la elíptica o la natación, es fundamental para mejorar la fuerza y la estabilidad y disminuir las molestias y la rigidez.



### Tratamientos médicos

Entre los tratamientos médicos se encuentran todos aquellos que se utilizan para aliviar los síntomas de la artrosis, como los antiinflamatorios no esteroideos o los esteroideos, los Coxibs, el paracetamol, los analgésicos, etc.

Hay un grupo de medicamentos que actúan retrasando la evolución de la artrosis cuando ésta está en fases iniciales, protegiendo el cartílago articular y con ello retrasando su degeneración, como son las sales de glucosamina, el condroitín sulfato o la diacarina, con un efecto condroprotector en condropatías no muy importantes y reduciendo la necesidad de analgesia.

Existe un grupo de medicamentos que se administran de forma tópica sobre la misma rodilla, como cremas analgésicas y/o antiinflamatorias con un efecto más o menos beneficioso. Entre éstas también se encuentra la capsicina con disminución del dolor y mejora de la movilidad articular.

Hay otro grupo de medicamentos que se infiltran en el interior de la rodilla y que pueden ser el ácido hialurónico, los corticoides, el colágeno, los anestésicos o los polímeros poliacrilamídicos. Y otros que se infiltran

periarticularmente como los dispositivos médicos de colágeno.

### Otros Tratamientos

Las infiltraciones de Plasma rico en concentrado plaquetario con factores de crecimiento, de los que ya he hablado en números anteriores de esta revista, las células madre y los cultivos de condrocitos, la terapia con cámara hiperbárica, la acupuntura, el ozono y muy variadas técnicas y sistemas que están en estudio, son terapias con mayor o menor grado de eficacia y que tienen sus indicaciones específicas, que el médico especialista en rodilla conoce y sabe aplicar.

### Tratamientos Quirúrgicos

A veces, y a pesar de todo lo dicho anteriormente, la artrosis evoluciona inexorablemente o incluso nos llegan a la consulta, pacientes con una artrosis ya avanzada, en la que únicamente queda como opción posible, la cirugía.

El tratamiento quirúrgico básicamente consiste en hacer osteotomías de corrección del eje, cuando este eje está alterado y sólo se afecta un compartimento de la rodilla, o en prótesis de rodilla, que consisten en cambiar la articulación dañada por una articulación metálica, eliminando las superficies articulares que nos provocan el dolor y sustituyéndolas por implantes.

En cuanto a las prótesis de rodilla, existen multitud de modelos y sistemas, unicompartimentales, bicompartimentales, tricompartmentales, de distintos materiales y con distintos sistemas de implantación.

(Hace unos meses esta misma revista publicó la noticia de la implantación de la primera prótesis de rodilla a medida de la sanidad privada de Aragón, convirtiéndonos al Instituto Aragonés de la Rodilla en pioneros en esta técnica).

Sea cual sea el grado de artrosis de tu rodilla, ponte en manos de un especialista en rodilla, él te orientará en el mejor tratamiento a seguir.

Dr. Emilio Juan **Traumatólogo** y **Coordinador del INAROD**, desde su consulta de la calle Sanclemente

 **INAROD**  
Instituto Aragonés de la Rodilla

Médico Especialista en Cirugía Ortopédica y Traumatología  
Director del Instituto Aragonés de la Rodilla (INAROD)

**Dr. Emilio Juan**

**SU RODILLA EN LAS MEJORES MANOS**

[www.larodilla.es](http://www.larodilla.es) **976 23 16 16**

*Nuestro compromiso su mejor garantía*

Máster en Dietética y Nutrición  
Médico de Familia [www.comersano.info](http://www.comersano.info)

**Dra. Luisa Usón Bouthelier**

**UB**  
Dietética y nutrición

Análisis corporal  
Educación nutricional  
Dietas personalizadas

**976 23 16 16**

C/ Felipe Sanclemente, 15