

Los 5 datos principales que debe saber

Acerca del manejo del dolor de rodilla por osteoartritis

1 No es solo pérdida de cartílago

Lo que sabemos acerca de la causa del dolor de rodilla.

La osteoartritis se manifiesta cuando el cartílago que ayuda a proteger la rodilla comienza a deteriorarse y el espacio articular entre los huesos se estrecha. Además, el líquido sinovial de la rodilla se deteriora y pierde la capacidad de absorber impactos y lubricar la rodilla. Es posible que los huesos comiencen a rozar uno contra otro; todo esto contribuye a causar los síntomas comunes de la osteoartritis de rodilla.

2 No se puede ver el dolor en una radiografía

Usted es el único que sabe cuánto dolor de rodilla sufre.

Si bien una radiografía puede mostrar el grado o estadio de su osteoartritis, no puede informarle al médico cuánto dolor sufre usted. Puede tener osteoartritis leve con mucho dolor u osteoartritis grave con poco dolor. Por consiguiente, si bien es útil conocer el grado o estadio, asegúrese de analizar con su médico el dolor que siente y las opciones de tratamiento en detalle.

3 No hay una única causa conocida ni una cura

El dolor de rodilla por osteoartritis debe controlarse activamente.

La osteoartritis es una afección crónica, lo que significa que, una vez que la padece, la padece de por vida. Pero eso no significa que tenga que vivir con dolor. Es posible que pueda reducir el dolor de rodilla con la combinación correcta de dieta, ejercicio y estrategias para el manejo del dolor de rodilla. Converse con su médico sobre un plan de tratamiento claro.

4 Más peso puede significar más dolor

Mantener un peso saludable es fundamental.

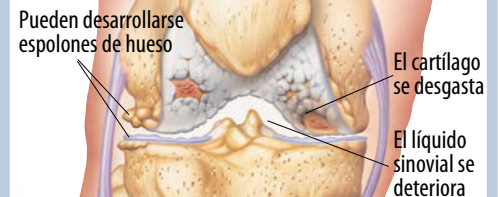
Por cada libra adicional de peso en su cuerpo, la articulación de la rodilla siente cuatro o cinco libras adicionales de presión. Menos peso significa menos presión en las rodillas; baje tan solo diez libras y quitará más de 40 libras de presión de las rodillas.

5 El ejercicio es fundamental en cualquier estadio

El movimiento es lubricación para las rodillas con osteoartritis.

Contrariamente a la creencia popular, las actividades como correr no causan osteoartritis. Pero cuando ya padece osteoartritis, el ejercicio de alto impacto puede agravarla. Afortunadamente, hay muchos ejercicios de bajo impacto, como nadar o andar en bicicleta, que pueden ayudar. Por consiguiente, asegúrese de preguntar a su médico o fisioterapeuta cuáles son los mejores ejercicios para usted.

Rodilla con osteoartritis



© 2007 Tim Peters and Company, Inc. Todos los derechos reservados. www.timpetersandcompany.com