



por JLBB — Última modificación 07/02/2013 20:48

## Consejos prácticos para convivir mejor con la ARTROSIS

### Recomendaciones generales para prevenir y retrasar la progresión de la ARTROSIS

- Es necesario mantener el peso dentro de unos límites adecuados. Si tiene sobrepeso o está obeso, pierda peso.
- Realizar ejercicio moderado sin cargar las articulaciones, evitando los movimientos que supongan impacto en ellas.
- Evitar movimientos que supongan un sobreesfuerzo o una sobrecarga de las articulaciones, sobre todo hay que evitar movimientos o posturas que supongan un impacto en la articulación.
- Respetar los periodos de descanso.
- Utilizar calzado cómodo, con un poco de tacón.
- Cumplir con el tratamiento prescrito por su médico.

### Recomendaciones en caso de ARTROSIS DE LA COLUMNA VERTEBRAL

- Sentarse con la espalda bien apoyada en el respaldo de la silla, siendo preferible que este sea alto y la silla tenga una altura que permita tener los pies, rodillas y caderas flexionadas en ángulo recto. Es preferible además que tenga reposabrazos.
- Evitar sofás blandos que permitan hundirse en ellos.
- Procurar cambiar frecuentemente de postura para repartir la carga en distintas articulaciones y que no se sobrecarguen siempre en las mismas.
- Si hemos de estar mucho tiempo de pie, es preferible apoyar la espalda en la pared y andar algo en distintas direcciones, así como evitar posturas asimétricas. También es conveniente apoyar alternativamente un pie en un escalón o banqueta, para relajar la musculatura lumbar.
- En la cama hay que cambiar frecuentemente de postura, siendo recomendable dormir de un lado y otro con las rodillas y caderas ligeramente flexionadas.

- Para transportar objetos cogiéndolos del suelo lo mejor es doblar las rodillas, no la columna, y llevar el peso lo más pegado posible al cuerpo. Separar las piernas y contraer el abdomen antes de levantar el peso también ayuda. Si no puede levantarlo solo, no se esfuerce y pida ayuda. Nunca intente levantar un peso del suelo mientras está sentado.

## Recomendaciones en caso de ARTROSIS DE LA RODILLA

- Evitar marchas prolongadas, estar mucho tiempo de pie o mantener las rodillas flexionadas durante mucho rato.
- Las rodilleras no son recomendables en la artrosis porque si se usan durante mucho tiempo atrofian los ligamentos y no es posible prescindir de su uso, además, si están apretadas, pueden dificultar la circulación de retorno y favorecer la aparición de varices y edemas en tobillos.
- El uso de bastón de puño es muy beneficioso porque descarga las rodillas en casos de sobrecarga, reduce el dolor y mejora la estática y el apoyo.
- Hay que evitar estar en cuclillas y hacer giros bruscos durante las actividades cotidianas.
- Andar por terreno llano sin carga es muy recomendable, aunque no conviene hacerlo durante mucho tiempo.
- Evitar subir y bajar escaleras, sobre todo esto último.
- Evitar correr y saltar, y en general todo movimiento que suponga un impacto brusco en la articulación.

## Recomendaciones en caso de ARTROSIS DE CADERA

- Además de las recomendaciones anteriores, hay que tener en cuenta que a la hora de dormir, cuando se duerme boca arriba, es bueno hacerlo con un cojín entre las piernas para tener la cadera algo flexionada. La postura de dormir boca abajo con las rodillas y caderas algo flexionadas, alternativamente, es buena.
- El ejercicio físico moderado es especialmente beneficioso en estos casos, porque aumenta la masa muscular y mejora la estática, evitando las caídas.

Posición correcta para levantar y cargar objetos

