

## 14.11. Dolor en la rodilla

El cartílago es un tejido elástico que recubre los extremos de los huesos en una articulación, y permite que, durante el movimiento, el contacto entre los huesos sea suave y el roce pequeño. El desgaste del cartílago es lo que produce la enfermedad que llamamos **artrosis**.

Las causas de la artrosis son múltiples: envejecimiento, obesidad, sobrecarga, traumatismos, exceso de uso. Las personas con familiares con artrosis tienen más tendencia a padecer esta enfermedad.

Puede aparecer en cualquier articulación, pero generalmente afecta a las de mayor movilidad y las que soportan mayor peso. La artrosis de la rodilla se llama **gonartrosis** y es muy frecuente. Produce dolor y dificultad para moverse.

### ¿Qué puede hacer?

No hay tratamiento curativo para la artrosis de rodilla, pero existen algunos tratamientos que permiten a la mayoría de los pacientes llevar una vida prácticamente normal.

- **Reduzca su peso** en caso de sobrepeso u obesidad.
- Evite situaciones que sobrecarguen las rodillas, como estar de pie sin moverse, caminar con peso, saltar y subir o bajar escaleras.
- Si el dolor es intenso, utilice **bastón**. Llévelo en el lado sano.
- Las **rodilleras** pueden ser útiles en caso de realizar actividades que van a provocar dolor, pero si las utilizas habitualmente pueden empeorar los síntomas.
- **Haga ejercicio**. Es fundamental mantener la movilidad y fortalecer la musculatura. Debe ser suave y constante. Pasee, pero descanse cuando aparezca el dolor. Es mejor dar varios paseos cortos que uno largo.
- **En reposo** haga ejercicios de contracción del muslo (durante unos 4 segundos y descanse otros 4 segundos) a lo largo del día (figura 1). Si disminuye el dolor al cabo de un tiempo, inicie ejercicios de flexión y extensión de la rodilla (figura 2). Cuando ya no exista dolor, haga los mismos ejercicios pero con un peso en el pie (25 o 50 g).



Figura 1



Figura 2

- Para disminuir el dolor **póngase frío** sobre la rodilla en las fases agudas de dolor; por el contrario, en el dolor crónico **aplíquese calor** en forma de bolsa de agua caliente, ducha con agua caliente o manta eléctrica durante 10-20 minutos 2 o 3 veces al día. Alivia el dolor, mejora la rigidez y ayuda también a realizar los ejercicios.
- Los **medicamentos** son útiles para aliviar el dolor, mejorar la movilidad y la posible inflamación. Si lo precisa, utilice analgésicos como el **paracetamol** a dosis de 500-1.000 mg cada 6-8 horas. Si no mejora y tolera los antiinflamatorios, puede utilizar el **ibuprofeno** a las dosis que le indique su médico.
- Cuando todas las medidas anteriores fracasan y el dolor es intenso, el **tratamiento quirúrgico** puede estar indicado. Consiste en sustituir las articulaciones dañadas por prótesis.

### ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si aumenta el dolor o la pérdida de movilidad.
- Ante una mala respuesta al tratamiento con analgésicos o antiinflamatorios.
- Si tiene dudas acerca de su enfermedad o de su tratamiento.

### ¿Dónde conseguir más información?

- [www.ser.es/ArchivosDESCARGABLES/Folletos/17.pdf](http://www.ser.es/ArchivosDESCARGABLES/Folletos/17.pdf)
- [www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/osteoarthritis.html](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/osteoarthritis.html)
- <http://familydoctor.org/familydoctor/es/diseases-conditions/osteoarthritis.html>