



La articulación de la rodilla está formada por el Fémur, la Tibia y la Rótula. Las superficies articulares están tapizadas por el cartílago articular. La artrosis se caracteriza por el deterioro paulatino e irreversible de este cartílago, y conduce a la aparición de dolor con la actividad física, incapacidad variable para caminar y permanecer de pie, así como a deformidad progresiva de la rodilla. En general, es propia de personas mayores, aunque puede aparecer antes de los 50 años, siendo excepcional en jóvenes.

Los síntomas más frecuentes son dolor, rigidez, deformidad y pérdida de funcionalidad (disminución del rango de movilidad).

Las causas principales de la artrosis de la rodilla son:

- Trauma durante actividades deportivas y recreativas
- Sobrecarga por trabajo físico duro
- Una deformidad congénita de las articulaciones
- Trastornos metabólicos
- Sobrepeso

El diagnóstico de la artrosis de rodilla es sencillo. Se basa en el interrogatorio que realiza el médico al paciente sobre las características de los síntomas, seguido de una exploración de la articulación de la rodilla, con la evaluación de los movimientos de la misma.

El diagnóstico se confirma mediante la práctica de una radiografía de las rodillas, en las que el médico puede ver los signos inconfundibles y característicos de la artrosis, como estrechamiento del espacio articular, cambios en el hueso y la formación de espolones óseos (osteofitos).

El objetivo del tratamiento es mejorar el dolor y mejorar la calidad de vida. Para ello, se dispone de varias alternativas: medidas físicas, fármacos y cirugía.

Medidas Físicas: En caso de estar excedido de peso, es importante consultar con un Nutricionista para realizar la dieta correspondiente. Los siguientes deportes son especialmente adecuados para pacientes con artrosis de rodilla (gonartrosis):

- Ciclismo: el ejercicio en bicicleta, incluso en casa en una bicicleta estática, es un deporte especialmente adecuado para los pacientes con gonartrosis, puesto que la rodilla se somete a un movimiento regular sin que tenga que soportar el peso del cuerpo. Utilice siempre marchas cortas, para que la rodilla haga el mínimo esfuerzo.
- Aquagym: para los pacientes con artrosis el movimiento dentro del agua es recomendable, porque el soporte del agua reduce mucho el esfuerzo de las articulaciones.
- Natación: también la natación es muy adecuada para los pacientes de artrosis gracias al soporte del agua. El movimiento de la musculatura de la pierna al nadar a crol es más adecuado para la. Al nadar también se recomienda una temperatura del agua elevada.

Fármacos: 2 grandes grupos

- Fármacos analgésicos y antiinflamatorios Vía Oral: Dentro de este grupo se incluye el paracetamol, los antiinflamatorios no esteroideos (Diclofenac, Ibuprofeno, Meloxicam, etc.) y los opioides como el tramadol.
- Infiltraciones Intrarticulares: Dentro de este grupo si incluyen los corticoides de depósito, el Ácido Hialurónico, y el Plasma Rico en Plaquetas (PRP).

Cirugía: Existen diversos métodos quirúrgicos para tratar las gonartrosis.

- Osteotomía Valguisante
- Prótesis Unicompartimental



- Prótesis Total

