



GETTY IMAGES

Fisioterapia para frenar los síntomas de la artrosis

Se puede aliviar el dolor con movilizaciones específicas y unos buenos hábitos posturales

La artrosis, o artropatía degenerativa, es la enfermedad articular más frecuente en nuestro país. Consiste en un *desgaste* del cartilago articular, tejido que actúa como almohadilla entre dos huesos, y que amortigua y protege los extremos de éstos. Progresivamente se inicia una fricción entre ambos huesos que cursa con dolor al inicio del movimiento y con reposos prolongados, rigidez por la mañana y al levantarse, tras estar sentado o en cuclillas, edema y movilidad restringida. Las articulaciones que con mayor frecuencia se ven afectadas son las manos, rodillas, caderas y columna.

Pero podemos preguntarnos: ¿se puede vivir con artrosis y sin dolor? ¿Podemos evitar su aparición y progresión? A continuación exponemos cómo la fisioterapia ayudó a un paciente diagnosticado con artrosis de cadera a mejorar sus actividades de la vida diaria y aliviar su dolor. También ofrecemos unos consejos generales para prevenir su aparición y evolución.

Un caso de artrosis de cadera

Acude a nuestra consulta un señor de 66 años para valoración y tratamiento del dolor en ingle izquierda. El paciente es un ejecutivo jubilado, que mantiene un estilo de vida activo con aficiones como montar en bicicleta, esquiar y caminar por la montaña. Las radiografías muestran cambios degenerativos en la cadera izquierda, pero el paciente quiere intentar otro tratamiento antes de la colocación de una prótesis de cadera, ya que considera que su dolor no es suficientemente intenso. Su problema de cadera comenzó hace cuatro meses. En un primer momento, notó rigidez de cadera por la mañana, coincidiendo con un tiempo en el que esquió con frecuencia. Actualmente, tiene molestias o dolor en la ingle izquierda al andar, al levantarse y al empezar a caminar después de estar sentado durante un tiempo; también sufre dolor al levantarse por la mañana y empezar a caminar, al ponerse los calcetines y cruzar la pierna izquierda

sobre la derecha. Sus únicos antecedentes son una apendicectomía a los 30 años, un desgarro de la musculatura posterior de la pierna derecha hace 6 años y una hipertrofia benigna de la próstata.

Diagnóstico fisioterápico

El paciente mide 1,70 m y presenta un buen estado general. La curva lumbar está ligeramente aumentada. La cadera y rodilla izquierda se encuentran ligeramente flexionadas, no siendo así en la pierna derecha. La movilidad de la cadera izquierda se encuentra restringida y dolorida al final de algunos movimientos, y se observa cierta rigidez en las lumbares. La nalga izquierda está ligeramente más atrofiada que la derecha. Algunos músculos, como el recto femoral y psoas izquierdos, se encuentran acortados. Realizamos pruebas manuales para descartar que ningún nervio se encuentre en tensión, a nivel de las vértebras lumbares, ingle o cicatrices abdominales y sea éste el responsable del dolor. Se observa una ligera cojera cuando camina, debido a una rotación excesiva de la pelvis. Nuestra hipótesis es que el origen principal de los síntomas es un mal funcionamiento en el movimiento de la cadera, con una disminución de la movilidad y un trabajo muscular inadecuado. Sin embargo, la rigidez lumbar es un factor agravante en el funcionamiento de la cadera, y por ello, deberá ser tratado.

Los objetivos que nos planteamos, fisioterapeuta y paciente, son aumentar el movimiento de la cadera, mejorar la función de los músculos glúteos, abdominales y flexores, flexibilizar la región lumbar y corrección de los hábitos posturales. El tratamiento se inicia con movilizaciones pasivas de cadera, técnicas miofasciales (presiones manuales sobre los músculos para liberar las tensiones sistema fascial) y estiramientos musculares practicados por la fisioterapeuta. Se enseñan y explican unos ejercicios específicos al paciente que deberá practicar diariamente:

- **Automovilizaciones de cadera**, sentado y de pie dos o tres veces al día. Una de las movilizaciones es de pie sobre un escalón, y suspendemos la pierna izquierda con una pesa de 2 kilogramos, sin dejar que caiga la pelvis.

- **Estirado boca arriba**, con caderas y rodillas en flexión y pies apoyados en el suelo: el paciente mantiene la rodilla no afectada contra el pecho con las dos manos, mientras desliza la pierna afectada sobre la colchoneta hasta la extensión completa. Al

tiempo que realiza el ejercicio, contrae los abdominales llevando el ombligo hacia la columna y también el glúteo para ayudar a estirar la pierna. El ejercicio se alterna con la pierna sana.

▪ **Estirado boca abajo**, con caderas y rodillas estiradas y cojín debajo del abdomen: mientras el paciente contrae los abdominales, flexiona una rodilla tanto como le sea posible sin separar la pelvis y el muslo de la colchoneta. El ejercicio también se realiza con la pierna contraria.

▪ **A gatas con los hombros centrados** sobre los hombros y espalda recta: el paciente balancea el tronco hacia los talones, ayudándose de las manos, manteniendo espalda recta y cabeza alineada.

▪ **Cómo levantarse y sentarse en una silla**: el paciente se acerca al borde de la silla, se ayuda de las manos y activando los músculos de las nalgas debe levantarse. Evitará el movimiento de balanceo anterior del tronco (en este caso). Por el contrario, cuando permanezca sentado, se evitará estar al borde de la silla sino con la espalda apoyada en el respaldo.

▪ **Ejercicio durante el caminar**. Se enseña al paciente a contraer los músculos de las nalgas durante el choque del talón.

Estos ejercicios están basados en el trabajo de la doctora y fisioterapeuta Shirley A. Sahrman y están seleccionados por las características del paciente. Cada caso necesitará una selección diferente.

Evolución con dolor mínimo

Después de seis sesiones, en ocho semanas la movilidad de cadera ha mejorado, la cojera ha disminuido notablemente y la nalga izquierda ha recuperado, prácticamente, su volumen. Se aconseja al paciente mantener sus actividades deportivas de una forma moderada y controlada: evitando terrenos irregulares, utilizando bastones al caminar por montaña y revisando la altura del sillín de la bicicleta. Dos meses después, el paciente sigue con su programa diario de ejercicios, ya no cojea y puede caminar largas distancias. Durante la estación de invierno, se le advierte de los riesgos de una práctica intensa de esquí (caídas y sobrecargas). En una de las visitas de control, año y medio después, el paciente sigue con sus actividades deportivas y un dolor mínimo.

En el supuesto caso de que, tras una caída de esquí, se agudizaran los síntomas y el paciente optará por la solución quirúrgica, estamos convencidos de que el postoperatorio sería más rápido y satisfactorio.

Consejos generales

Mantener el peso corporal correcto. El sobrepeso es un factor que predispone a sufrir artrosis y a mantener la enfermedad.

Evitar pesos excesivos. No transportar grandes pesos.

Mantener una actividad física regular. Las actividades pueden ser el Tai Chi, Ki Gong, yoga, caminar, Nordic Walking, natación, bicicleta u otros.

Reposo. Es beneficioso intercalar periodos de descanso.

Utilizar calzado adecuado. Es necesario una suela que absorba el impacto del talón contra el suelo durante la marcha.

Hábitos posturales. Evitar sentarse en sillas o sillones bajos; la postura ideal sentados es con la espalda en el respaldo, hombros alineados con las lumbares, caderas y rodillas a 90 grados y pies apoyados en el suelo o taburete.

Tener un buen apoyo médico con acupuntura, medicina naturista, osteopatía, fisioterapia y medicina convencional.

HERMINIA GARCÍA
FISIOTERAPEUTA

 **integral**
centre mèdic i de salut

Desde
1985

ASISTENCIA SANITARIA ESPECIALIZADA EN MEDICINA NO CONVENCIONAL

MEDICINA NATURISTA Josep Lluis Berdonces y Pedro Ródenas (médicos) • **MEDICINA ANTROPOSÓFICA DEL ADULTO Y DE LA INFANCIA** Noel Garcia (médico) • **IRIDODIAGNÓSTICO** Josep Lluis Berdonces (médico) • **HOMEOPATÍA DEL ADULTO Y DE LA INFANCIA** M^{ra} Teresa Bravo (médica) • **HOMEOPATÍA Y GINECOLOGÍA** Mónica Fuga (médica) • **OSTEOPATÍA** Louise Barrow (osteópata) Ainhoa Goenaga y Diego Foles (fisioterapeutas y osteópatas) • **MEDICINA TRADICIONAL CHINA. ACUPUNTURA** Cristina Domingo y Creu Forés (médicos) • **PSICOLOGÍA INFANTIL, ORIENTACIÓN A PADRES** Roger Jover y Alicia Vallés (psicólogas) • **PSICOLOGÍA ADULTOS** M. Dolores Pallarès (psicóloga) e Ignacio Preciado (médico psicoterapeuta) • **FISIOTERAPIA GLOBAL ACTIVA Y REEDUCACIÓN POSTURAL GLOBAL (R.P.G.)** Herminia García (fisioterapeuta) • **QUIROMASAJE, REFLEJOTERAPIA PODAL, DRENAJE LINFÁTICO Y ESTÉTICA NATURAL** Aurea Gómez (diplomada) • **YOGA** Lorena Marugón (profesora) • **RELAJACIÓN** M. Dolores Pallarès (psicóloga) • **CRECIMIENTO PERSONAL** Rosalina Sicart (pedagoga, psicoanalista) • **NORDIC WALKING** Herminia García (fisioterapeuta) • **ASESORAMIENTO Y ASISTENCIA EN FERTILIDAD** Mónica Fuga (médica)

AULA DE SALUD

TALLER DE ESTÉTICA NATURAL Aprende a cuidar tu piel y prepararla para los cambios estacionales desde la cosmética natural con productos caseros: sal, aceite, miel, etc. AUREA GÓMEZ. Talleres los miércoles de 19,30h. a 21,00h. • **TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL. "LA UTILIDAD DE LAS EMOCIONES"** ¿Podemos escoger lo que sentimos? ¿Podemos hacer algo si no nos agrada?. Discusión en grupo y prácticas de mejora de habilidades de autorregulación emocional y de resolución de conflictos emocionales. M. DOLORES PALLARÈS. Taller de 4 lunes de 19,00 a 20,30h. • **ESCUELA DE PADRES Y MADRES** La escuela de padres es un espacio donde a través del juego y la palabra trabajamos los aspectos que nos preocupan de los hijos y de nosotros: los hábitos y los límites, los miedos, la sexualidad de nuestros hijos, temas a escoger por el grupo de padres y madres. ROGER JOVER. Taller de 4 miércoles de 19,30h. a 21,00h. • **TALLER DE DIGITOPRESIÓN** Aprende a masajear las puntas de Acupuntura para mejorar el dolor menstrual. CRISTINA DOMINGO. Taller de miércoles de 19,30 a 21,00 • **TALLER DE AUTOMASAJE ENERGÉTICO** Con los mismos criterios que la acupuntura (meridianos) aprenderemos una pauta sencilla de masaje energético de la cabeza a los pies. Es una técnica de fácil aplicación y nos prepara para situaciones como una entrevista, un examen o para empezar el día con energía. AUREA GÓMEZ. Taller de miércoles de 19,30 a 21,00 • **ITINERARIOS DE MARCHA NÓRDICA** Para todas aquellas personas que conocen la técnica y quieren caminar en grupo controlado por una monitora. El objetivo es perfeccionar la técnica, practicar una actividad física, conocer otras personas y, lo más importante, divertirse. HERMINIA GARCÍA. Los sábados a las 9,30h.

PARA AMPLIAR INFORMACIÓN:

www.integralcentremedic.com

Teléfono: 934 677 420

C/ Diputació, 321, 1^{er} 1^{er}, 08009 Barcelona

info@integralcentremedic.com