

14.11. Dolor en la rodilla

El cartílago es un tejido elástico que recubre los extremos de los huesos de las articulaciones 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.

Suele presentar dolor que empeora con la movilidad y después, también, de un reposo prolongado, pudiendo aparecer deformidad y chasquidos.

Si no hay mejoría con el tratamiento conservador, puede ser necesario realizar una infiltración con corticoides dentro de la articulación.

¿Qué puede hacer?

No hay tratamiento curativo para la artrosis de rodilla, pero existen algunos tratamientos que permiten a la mayoría de 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 la utiliza habitualmente pueden empeorar los síntomas.
- **Haga ejercicio**. Es fundamental mantener la movilidad y fortalecer la musculatura. Debe ser suave y constante. Pasee, pero descance 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 descance 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). También puede colocar una toalla debajo de la rodilla y extender la rodilla con el tobillo a 90° (figura 3). Cuando ya no exista dolor, haga los mismos ejercicios, pero con un peso en el pie (25 o 50 g).
- Para disminuir el dolor, **póngase frío** sobre la rodilla en las fases agudas de dolor; por el contrario, si el dolor es

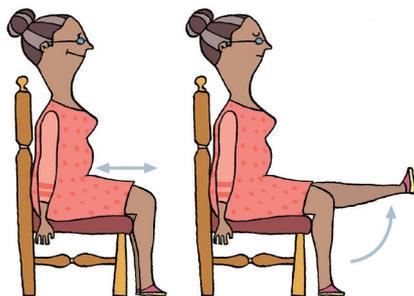


Figura 1



Figura 2



Figura 3

crónico, **aplíquese calor** con una bolsa de agua caliente, ducha de 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/a de familia?

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

¿Dónde conseguir más información?

- <http://espanol.arthritis.org/espanol/disease-center/osteoarthritis/>
- <https://www.arthrolink.com/sites/www.arthrolink.com/files/fiches-patients/artrosis-de-la-rodilla.pdf>
- <https://medlineplus.gov/spanish/kneereplacement.html>