

*Dr. Miguel Angel Hernández Collados*  
**REUMATOLOGO**  
Teléf. 655 81 50 09  
<http://www.reumatologohernandezcollados.com>

## **CONSEJOS HIGIENICO-POSTURALES EN LA ARTROSIS DE RODILLAS**

- **Evitar el sobrepeso**

Es muy importante prevenir y tratar el sobrepeso.

- **Calor y frío**

En general, el calor es más beneficioso ya que alivia el dolor, relaja la musculatura y elimina la sensación de rigidez. Se puede aplicar de forma casera, con la manta eléctrica o la bolsa de agua.

La aplicación de frío en la rodilla, con compresas o bolsas de hielo, puede ser útil para disminuir la inflamación y al finalizar los ejercicios.

Cada paciente tendrá su propia experiencia de lo que le resulta más eficaz.

- **Normas de higiene postural y articular**

Evite asientos bajos. Siéntese mejor en sillas altas con reposabrazos, le costará menos levantarse.

Evite estar de pie durante mucho tiempo y si es preciso ayúdese para caminar de un bastón en el lado sano, ya que le dará seguridad y aliviará el dolor.

Evite los paseos largos ya que sobrecargan las rodillas. Es mejor paseos cortos.

Evite caminar sobre terreno irregular como calles sin asfaltar, zonas de campo.

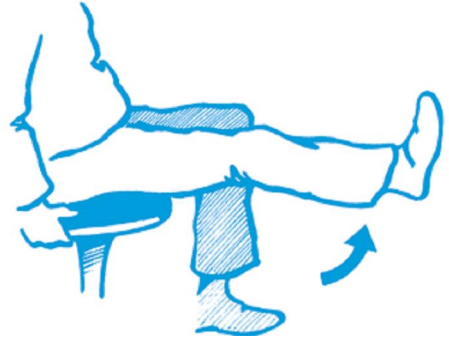
Procure no arrodillarse ni ponerse en cuclillas.



- **Ejercicio**

Debe considerarse como un punto básico en el tratamiento. El ejercicio protege la articulación, aumenta la fuerza de los músculos y mejora la movilidad. Debe ser suave y no provocar dolor. Se realizará lentamente, de forma progresiva y sin fatiga. Lo ideal es hacerlo varias veces al día.

Hay ejercicios para fortalecer la musculatura de la rodilla como sentarse en una silla y estirar la pierna, aguantándola recta 5 segundos. Este ejercicio se debe repetir entre 10 y 20 veces.



La natación, el baile, los ejercicios acuáticos, los paseos suaves son muy recomendables.

- **Reposo**

Durante las fases de mayor dolor el reposo relativo es beneficioso.

También es bueno intercalar pequeños periodos de reposo durante las actividades de la vida diaria.

- **Calzado adecuado**

Utilice calzado de suela gruesa que absorba la fuerza del impacto del pie contra el suelo al caminar. No use zapatos con tacón alto.

Es preferible emplear zapato plano o con un ligero tacón. El zapato debe de ser cómodo, firme y con buena amortiguación (suela de goma).