

ARTROSIAREN AURREAN EZ ETSI... HOBETZEA ZURE ESKU DAGO!

Artikulazioen degenerazio-prozesua da **artrosia**, kartilagoaren galera dakarrena. Belaunari, aldakari, eskuei eta bizkarrezurrari eragiten die batik bat. Mina, inflamazioa eta zurruntasuna dira haren sintomak.

Sintomak arintzea zure esku dago



Mugitu (oinez edo bizikletaz ibili, dantza egin, paseatu...) giharrak sendotu, mina arindu eta artikulazioak bigunduko dituzu.



Pisua arindu. Hartara, karga gutxiago jasan beharko dute artikulazioek eta min gutxiago izango duzu.



Erabili makulua, erosketetako karroa... horrela, ez duzu belauna kaltetuko, ez eta pisuko gauzak altxatu beharrik izango ere.








Mina arintzeko, inflamazioa badago **jarri hotza** (izotzeko poltsa), eta inflamazioa ez badago, **jarri beroa** (manta elektrikoa, ur beroaren poltsa). 10-15 minutu, egunean hainbat aldiz.

**Aholku hauek jarraituta, sintomak arindu egingo dira.
Ez ahaztu, gero!**



baina... halere nahikoa ez bada?

Badira botikak mina kentzeko, zurruntasuna biguntzeko... ez, ordea, artrosia sendatzeko. Hortaz, erabili itzazu soilik sintomak dituzunean. Osasun profesionalak esango dizu zein duzun botikarik egokiena.

-  **Krematan datozen antiinflamatorioak (ibuprofeno, naproxeno...)** oso egokiak dira min pixkat dagoenerako.
-  **Ahotik hartzeko antiinflamatorioak,** krematan datozenek funtzionatzen ez dutenean bakarrik erabili behar dira. Dosirik baxuenean eta ahalik eta egun gutxienetan.
-  **Parazetamola** ez da horren eraginkorra artrosiaren kasuan.
-  **Kapsaizina krema** egokia da zenbait kasutan; batzuetan, ordea, erremina eta azkura sortarazi dezake igurtzitako lekuan.
-  **Kondroitin sulfatoaren eta glukosaminaren eraginkortasuna** frogatu gabe dago.

Bibliografia

Tengo artrosis ¿qué puedo hacer?: <https://www.semfy.com/wp-content/uploads/2016/07/Triptico-ARTROSIS.pdf>

Osteoarthritis: <https://www.niams.nih.gov/es/informacion-de-salud/osteoartritis>

Tratamiento de la artrosis. *Boletín INFAC* 2018;26(1):1-8: http://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/cevime_infac_2018/es_def/adjuntos/INFAC_Vol_26_N%201_es.pdf

QUE LA ARTROSIS NO TE PARE... ¡MEJORAR ESTÁ EN TU MANO!

La **artrosis** es un proceso degenerativo de las articulaciones en el que hay una pérdida de cartílago. Afecta sobre todo a rodilla, cadera, manos y columna. Sus síntomas son dolor, inflamación y rigidez. A menudo se localizan en las manos, aunque pueden aparecer en cualquier parte del cuerpo.

Mejorar los síntomas está en tu mano



Muévete (camina, anda en bicicleta, vete a nadar, baila...) para reforzar los músculos, reducir el dolor y la rigidez de las articulaciones.



Evita el sobrepeso. Así no aumentarás la carga sobre las articulaciones y disminuirá el dolor.



Ayúdate de un bastón, carrito de la compra... y evitarás sobrecargar la rodilla y levantar pesos.








Para aliviar el dolor, cuando haya inflamación **usa frío** (bolsa de hielo), y si no la hay, **usa calor** (manta eléctrica, bolsa de agua caliente). De 10 a 15 minutos, varias veces al día.

Introducir este tipo de medidas en tu día a día, mejorará tus síntomas. No las dejes nunca de lado!!



y... ¿si no es suficiente?

Hay medicamentos que pueden ayudarte a aliviar el dolor, la rigidez... pero no curan la artrosis. Utilízalos solamente cuando tengas síntomas. Tu profesional sanitario te asesorará sobre cuál es el más apropiado para ti.

-  **Los antiinflamatorios (ibuprofeno, naproxeno...) en crema** son los más adecuados para el dolor de leve a moderado.
-  **Los antiinflamatorios orales**, a la dosis más baja y durante el menor tiempo posible, se utilizan cuando los antiinflamatorios en crema no funcionan.
-  **El paracetamol**, en la artrosis, es menos eficaz.
-  **La capsaicina en crema** es adecuada en determinados casos, aunque puede producir irritación y sensación de quemazón en el lugar de aplicación.
-  **El condroitin sulfato y la glucosamina** no han demostrado ser eficaces.

Bibliografía

Tengo artrosis ¿qué puedo hacer?: <https://www.semfy.com/wp-content/uploads/2016/07/Triptico-ARTROSIS.pdf>

Osteoarthritis: <https://www.niams.nih.gov/es/informacion-de-salud/osteoarthritis>

Tratamiento de la artrosis. *Boletín INFAC* 2018;26(1):1-8: http://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/cevime_infac_2018/es_def/adjuntos/INFAC_Vol_26_N%201_es.pdf

Elaborado por: Iñigo Aizpurua, Alfonso Casi, Isabel Elizondo, Laura Gancedo, Alberto Gartzia, Itxasne Lekue, M.ª José López, Oihana Mora, Carmela Mozo, Corpus Peral, Karmele Pérez, Isabel Porras, Raquel Roca, Juan Uriarte.

cevime
centro vasco de información de medicamentos
medikamentu informazioko euskal zentroa

Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia
Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco