

14.11. Dolor en la rodilla

El cartílago es un tejido elástico que recubre las juntas de los huesos. 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, herencia, obesidad, sobrecarga, traumatismos, exceso de uso.

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.

¿Qué puede hacer?

No hay tratamiento curativo para la artrosis de rodilla, pero existen tratamientos que permiten que la mayoría de los pacientes puedan 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 utilizadas habitualmente pueden empeorar los síntomas.
- **Haga ejercicio**. Es fundamental mantener la movilidad y fortalecer la musculatura. Debe ser suave y constante. Pasee, pero descanse 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 descanse 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). 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 **aplíquese calor** en el dolor crónico en forma de bolsa de agua caliente, ducha con 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 de familia?

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



Figura 1



Figura 2