

¿QUÉ ES LA ARTROSIS?

La artrosis es una enfermedad producida por la **degeneración del cartílago**, uno de los tejidos que forman las articulaciones, lo que origina la **aparición de dolor** y en ocasiones la **pérdida de su movimiento normal**.

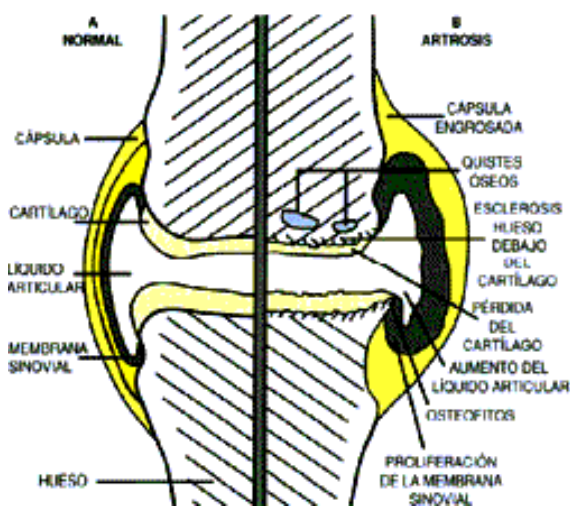
La artrosis es la enfermedad reumática más frecuente. Afecta en más o menos grado a todas las personas por encima de los 55 ó 60 años, pero sólo en una parte de ellos, la enfermedad es lo suficientemente severa para dar síntomas. Es muy habitual que las personas achaquen todos los dolores que padecen en la columna o las extremidades a la "artrosis", lo que con frecuencia es falso. Aunque todas las personas por encima de una determinada edad tienen "artrosis", en la mayoría, los síntomas que padecen no se deben directamente a esta enfermedad, sino que tienen su origen en problemas de los ligamentos, músculos o tendones que rodean las articulaciones.



La artrosis puede aparecer en cualquier articulación del organismo pero generalmente afecta a las de los dedos de las manos, las del pulgar, las rodillas, las caderas, el primer dedo del pie y la columna cervical y lumbar. La artrosis de otras articulaciones como los hombros, los codos o las muñecas es poco frecuente y cuando aparece, es consecuencia de un traumatismo, otra enfermedad articular anterior o por un uso indebido de la misma.

¿QUÉ ES LO QUE OCURRE EN LA ARTROSIS?

En la artrosis es la articulación misma la que se altera y con el tiempo, todos los tejidos que la rodean se verán comprometidos. Es más fácil comprender lo que ocurre si se compara una articulación normal (Figura 1 A) con una articulación artrósica (Figura 1 B).



Articulación normal (Figura 1 A)

La articulación normal consiste en la unión de dos extremos de hueso que están recubiertos de un tejido firme pero elástico que se llama cartílago. El cartílago hace que el contacto entre los huesos durante el movimiento sea suave y el roce pequeño. Además como es elástico, es capaz de absorber los golpes que sufre la articulación sin que se afecten los huesos, que son mucho más rígidos.

La articulación se cierra por una cápsula que en su interior, está tapizada por una fina capa de células que forman la membrana sinovial. La membrana sinovial produce un líquido viscoso que llena el espacio articular y que tiene como misión lubricar la articulación y alimentar el cartílago articular que se llama líquido sinovial. La articulación se mantiene en su sitio gracias a ligamentos, tendones y músculos que impiden la separación de los dos extremos óseos y permiten el movimiento sólo en las direcciones correctas.

Articulación artrósica (Figura 1 B)

Las alteraciones producidas por la artrosis ocurren en varias fases consecutivas.

1. Lo primero que se produce es una **alteración del cartílago**. La zona superficial, que es la que contacta con el otro cartílago articular, se hincha y se hace más blanda perdiendo su elasticidad. Poco a poco, la superficie se erosiona y con el tiempo el cartílago se desgasta y puede llegar a desaparecer, dejando que los extremos de los huesos contacten directamente.

2. A medida que se va perdiendo el cartílago, el hueso que está debajo reacciona y crece por los lados, con lo que la articulación se deforma por los llamados **osteofitos**.

3. La membrana sinovial se engrosa y produce un **líquido sinovial** menos viscoso y más abundante que lubrica menos. También intenta eliminar los fragmentos de cartílago que se han soltado y que flotan libres en la cavidad articular.

Estos fragmentos originan una inflamación de la membrana y la producción de sustancias que al pasar a la cavidad articular aceleran la destrucción del cartílago. Los primeros cambios se producen sin que el paciente note ningún síntoma, ya que el cartílago no tiene capacidad para producir dolor. En esta fase el cartílago todavía puede recuperarse y la enfermedad es potencialmente reversible. Cuando el cartílago desaparece totalmente la enfermedad es muy severa y el proceso es ya irreversible.



¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DE LA ARTROSIS?



Las causas de la artrosis son múltiples y a menudo aparecen juntas en la misma persona, por lo que sus posibilidades de desarrollar la enfermedad aumentan.

Envejecimiento

La artrosis es una enfermedad de personas mayores. El desgaste de la articulación producida por el uso durante años, junto con una menor capacidad de recuperación de los tejidos al aumentar la edad, son factores importantes.

Herencia

En algunos casos, por ejemplo la artrosis de las articulaciones de las manos, existe una

predisposición familiar, principalmente entre las mujeres.

Obesidad

La obesidad predispone a la artrosis en las caderas y rodillas ya que el sobrepeso acaba dañando el cartílago articular.

Trastornos por sobrecarga

Cuando la forma de la articulación o de un miembro no es la normal, por ejemplo cuando las piernas están torcidas o una pierna es más larga que la otra, se produce un desgaste mayor en toda la articulación o la parte de ella que soporta mayor peso.

Lesiones locales

Cuando se producen fracturas, golpes importantes o inflamaciones de cualquier causa en una articulación, la recuperación nunca es completa y el cartílago tiene predisposición a alterarse más pronto.

Exceso de uso

Produce el desarrollo de artrosis temprana o en lugares poco frecuente como el hombro en jugadores de balonmano, rodillas en futbolistas, el codo en trabajadores con martillos neumáticos o las articulaciones de los nudillos de las manos en labradores.

¿CUÁLES SON LOS SINTOMAS?

Los síntomas de la artrosis van a depender de las articulaciones que están afectas, pero tienen algunas características comunes.

Características comunes

Los síntomas comienzan **gradualmente** y la **progresión es lenta**. Al principio el dolor aparece mientras la articulación se mueve y desaparece con el reposo, pero con el tiempo y a medida que la artrosis se va haciendo más severa, el dolor es más continuo. Generalmente aparece el dolor después de un período de reposo y hasta que la articulación entra en calor y vuelve a aparecer con el ejercicio prolongado. En ocasiones debido al reposo y a la falta de ejercicio, los músculos que rodean la articulación se atrofian, mientras que en otros el dolor y las deformaciones óseas producen **contracturas musculares**. En ambos casos, la alteración de los músculos produce más dolor, **alteración de la movilidad normal** de la articulación y mayor tendencia a la progresión de la enfermedad.

Características especiales según la localización

Artrosis de los dedos de las manos:

Si aparece en la parte final del dedo se llaman Nódulos de Heberden y si aparece en la mitad Nódulos de Bouchard (Figura 2).



Son más frecuentes en mujeres y hay una gran tendencia a padecerla varios miembros de la misma familia. Aparecen primero en una articulación y progresivamente se van extendiendo a las demás de manera bilateral. Los pacientes notan dolor e inflamación que va siendo menor a medida que van apareciendo pequeños bultos duros (nódulos), que son consecuencia del crecimiento del hueso que hay debajo. Cuando la deformación se completa suelen desaparecer todas las molestias.

Generalmente sólo crean un problema estético ya que la función de la mano permanece normal a pesar de que la articulación puede quedar ligeramente flexionada o depender de la articulación afecta, la severidad de la artrosis, el grado de dolor, las actividades diarias del paciente y la edad.

TRATAMIENTO

La estrategia de tratamiento va a consistir en una combinación de varios factores:
Corrección cuando es posible, de factores desencadenantes o agravantes

Tratar la obesidad o corregir la diferencia de longitud de las piernas si existen.

Proteger las articulaciones

Es un grupo de medidas para evitar someter a las articulaciones a sobrecargas que pueden ocasionar un aumento del dolor o una destrucción más rápida y van a depender de la articulación afecta. El paciente tiene que comprender y aceptar sus limitaciones y como norma general hay que recomendarle que evite los movimientos que producen dolor y si es posible, aprenda a usar otras articulaciones en lugar de la enferma. En la artrosis de los miembros inferiores es necesario limitar el uso de las articulaciones (paseos largos, carreras, cargar pesos,...), pero **nunca es recomendable la inmovilidad**. El uso de bastones o muletas en el lado sano ayuda a reducir el peso que soportan las articulaciones y reduce el dolor. En la artrosis del pulgar el uso de utensilios con mango ancho, evitar sostener objetos con los dedos o el uso de férulas que inmovilizan durante los periodos de trabajo la articulación afecta es muy útil.

Hacer ejercicio con las articulaciones enfermas es fundamental. El ejercicio debe intentar mantener el movimiento articular y fortalecer los músculos para evitar que la articulación quede flácida y reducir las rigideces. El **ejercicio debe ser suave y no provocar dolor**, ya que si se realiza sin cargar el peso o forzar la articulación es muy útil, pero si se hace excesivo tiempo, cargando o forzando la articulación es perjudicial y en lugar de mejorar la artrosis produce más dolor y acelera la evolución. La natación, ejercicios en el suelo o paseos suaves son muy recomendables, pero en cada situación van a existir ejercicios indicados que se pueden realizar en el domicilio o con ayuda de su fisioterapeuta.

Tratamientos con calor y frío

Estos tratamientos pueden aliviar el dolor y la sensación de rigidez articular temporalmente. El **frío local** puede aliviar el dolor en algunas personas mientras que **el calor** es muy eficaz para mejorar la rigidez y puede ser también eficaz para el dolor. Al levantarse por la mañana, es recomendable una ducha caliente con chorro de agua fuerte en las zonas afectas para eliminar la sensación de rigidez por el calor y el masaje local.

Existen muchas maneras de dar calor que se pueden utilizar en el domicilio como el agua caliente, paños calientes o la manta eléctrica, mientras que otros son más sofisticados y requieren una infraestructura más compleja, como los baños de parafina para las manos, los ultrasonidos, onda corta, Radar, Laser, los rayos infrarrojos y otras formas que su fisioterapeuta le podrá aplicar en cada caso particular.

Medicamentos

Las medicinas en la artrosis se utilizan sobre todo para aliviar el dolor y reducir la duración de la rigidez y existen muchos tipos diferentes. En ocasiones habrá que intentar tratar al paciente con diferentes antiinflamatorios, que se tomarán según el dolor y siempre bajo prescripción médica.