

El ejercicio y la fisioterapia, los mejores aliados para ganar la batalla a la artrosis

Europa Espanya Espanyol

La campaña '12 meses, 12 consejos de salud' del mes de abril aborda la importancia de hacer ejercicio y acudir al fisioterapeuta para combatir la artrosis.

Realizar ejercicio, mantenerse en el peso adecuado y acudir al fisioterapeuta si existe dolor o lesión son algunas de las claves para hacer frente a la artrosis, un proceso degenerativo en el cartilago articular de las rodillas, según informa el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (Cpfc) .

Esta es una de las recomendaciones del videoconsejo del mes de abril de la campaña '12 meses, 12 consejos de salud' , que el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid realiza junto al Colegio de Fisioterapeutas de Cataluña, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas del País Vasco, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Navarra, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Galicia, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de la Comunidad Valenciana y el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Cantabria de forma conjunta y que este mes aconseja sobre la mejor forma de combatir los dolores derivados de la artrosis .

Así, recomiendan a las personas con artrosis acudir al fisioterapeuta para que sea este profesional quien evalúe su funcionalidad, fuerza, capacidad de control de movimiento y niveles de dolor y pueda pautar distintos programas de ejercicios adecuados a las condiciones y formas de vida de cada persona.

La artrosis afecta a más del 43% de la población mayor de 40 años

Y es que, tal y como recuerdan en el clip, la artrosis afecta a más del 43% de la población mayor de 40 años , aunque no siempre se manifiesta con dolor articular.

" Es una enfermedad que se produce de forma común por el paso de los años y que puede verse agravada por factores muy presentes hoy en día como la falta de descanso, el estrés, la obesidad, la debilidad muscular o incluso los pensamientos negativos sobre la lesión", apunta la secretaria general del Cpfc, Montserrat Ruiz-Olivares.

Sin embargo, siguiendo los consejos que ofrecen los fisioterapeutas en el clip, en la mayoría de los casos, la artrosis no tiene por qué dar complicaciones, pero si insisten en la importancia de tener presente la necesidad de hacer ejercicio para estimular la reparación de los tejidos y mantenerse fuerte.

Los fisioterapeutas insisten en la importancia de tener presente la necesidad de hacer ejercicio

" La inactividad aumenta el dolor , por lo que en el proceso de recuperación es fundamental darles a nuestras articulaciones el ejercicio que necesitan y en este punto, el fisioterapeuta será el encargado de ofrecernos las indicaciones necesarias que nos hagan progresar", explica Ruiz-Olivares.

En este sentido, los fisioterapeutas destacan la gimnasia acuática como una opción adecuada que puede utilizarse en las fases iniciales del proceso, pues reduce la carga que soportan las rodillas y permite realizar movimientos amplios que, sin exceso de velocidad, garantizan la seguridad de los que la realizan.

Por último, animan también a consultar a otros profesionales sanitarios implicados , como puede ser el nutricionista, en los casos en los que sea necesaria la reducción del peso corporal, pues

será el más adecuado para valorar y pautar hábitos alimenticios que complementen el ejercicio.