

Artrosis y ejercicio

La Artrosis es una enfermedad degenerativa de una articulación producida por la alteración del cartílago que la forma. Cuando este cartílago articular se lesiona, se produce dolor, rigidez e incapacidad



funcional. La artrosis puede aparecer en cualquier articulación, 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. 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. La artrosis afecta al doble de mujeres que de hombres, aumentando a partir de los 55 años. En España, la artrosis afecta al 10% de la población general, siendo uno de las causas más frecuentes de baja laboral. El problema de la artrosis es que una vez aparece no es regresiva, ya que el cartílago no se alimenta de los vasos sanguíneos sino a través de un líquido viscoso denominado líquido sinovial, esto hace que su actividad metabólica sea muy baja, por lo cual no existe posibilidad de recuperación. Este líquido permite la lubricación de la articulación consiguiendo que el cartílago se encuentre en las condiciones perfectas de hidratación y elasticidad para llevar a cabo su función.

A pesar que hemos dicho que es una enfermedad que afecta a personas mayores de 55/60 años, cada vez se ven más casos de personas de menor edad que la padecen y algunos de forma severa. Como en casi todas las patologías, hay causas en las que no podemos influir para su desarrollo,

como puede ser la genética, la edad, el sexo, entre otros, pero si podemos ayudar en cuanto a la prevención, a que se desarrolle más lentamente y a atenuar sus síntomas por medio del ejercicio, alimentación, control del peso, higiene postural, etc.



Las causas de la artrosis son múltiples y con frecuencia aparecen juntas en la misma persona, por lo que sus posibilidades de desarrollar la enfermedad aumentan. Están los factores que ya hemos comentado anteriormente en los que no podemos influir, como son la edad, el sexo y la herencia. En los que si podemos influir, unos más que otros, y dependen muchos de ellos de nuestros hábitos de vida, son la obesidad y el sobrepeso, esfuerzos repetitivos y unilaterales en nuestros puestos de trabajo, así como las malas posturas durante el mismo, deporte de alto rendimiento, **excesivo y mal regulado con exceso de uso**, inactividad física y pérdida de masa muscular, lesiones y traumatismos, condiciones ortopédicas desfavorables, como tener las rodillas en valgo o desviaciones de columna.

Tan perjudicial es llevar una vida sedentaria como realizar deporte de manera excesiva, sobretodo si este esta mal regulado y con alto impacto sobre las articulaciones. *Correr es una gran actividad física y un*

movimiento natural del ser humano, no es malo como oigo alguna vez por ahí, pero si es cierto que a determinadas edades y con determinadas patologías hay que saber dosificarlo, e incluso en algunos casos eliminarlo. La moda del running a hecho que muchas personas superada la barrera de los cuarenta lo practiquen de manera excesiva, corriendo muchos días a las semanas, grandes distancias y a veces a intensidades excesivamente elevadas. Esto esta teniendo consecuencias negativas a nivel articular, favoreciendo el desarrollo y los síntomas de la artrosis. ***El deporte siempre tiene que tener como prioridad la salud y mejorar la calidad de vida a largo plazo.*** Debemos individualizar el ejercicio físico en función de la edad, peso, patologías, nivel de condición física, objetivos, gustos, etc, y no practicarlo por el mero hecho de que este de moda, y si lo hacemos, de manera regulada, dosificada y complementado con otras actividades que trabajen otras capacidades del fitness.



Debido al del aumento de la esperanza de vida también ha aumentado el riesgo de sufrir artrosis. Es prácticamente imposible evitar la formación de artrosis en las articulaciones que soportar las mayores cargas, sobre todo las de rodilla, cadera o columna vertebral. Sin embargo, existe la posibilidad de prevenir la aparición prematura de la artrosis con un comportamiento adecuado o evitar que progrese la que ya tenemos. A continuación damos algunas recomendaciones que nos pueden ayudar.

Fortalecimiento equilibrado de la musculatura: Una musculatura fuerte y en buen estado funcional gracias al entrenamiento, es de gran importancia para todas las articulaciones, ya que proporciona la protección y sostén necesario. Un programa de fuerza bien diseñado nos ayudara en este sentido.

Evitar esfuerzos unilaterales y perjudiciales: por ejemplo: Cuando se levanta una caja o cualquier otro objeto pesado, hay que procurar que la espalda se mantenga neutra para evitar una sobrecarga de la columna vertebral. Aquí incluiríamos la mejora de la higiene postural.

Preparar los músculos y articulaciones antes del esfuerzo y el ejercicio físico: Un ligero trabajo de calentamiento, por ejemplo, andando, corriendo y haciendo gimnasia suavemente estimula las articulaciones a producir líquido sinovial para lubricarlas y prepararlas antes del esfuerzo.

Evitar los obesidad y el sobrepeso: Con esto evitaremos la carga que soportan nuestras articulaciones durante nuestras actividades y a lo largo de nuestra vida. La alimentación toma aquí una gran relevancia, sin olvidar el llevar una vida activa y huir del sedentarismo.

Deportes de resistencia de bajó impacto articular: deportes como caminar, natación, remo, bicicleta, entre otros, reducen el impacto sobre las articulaciones. Si tienes artrosis elige estas actividades y si no la tienes intenta alternar las actividades de impacto con las que no la tienen y



utilizar bien los descansos para favorecer la recuperación y dar posibilidad de regeneración a tus articulaciones.

Podríamos citar otras estrategias como el uso de calzado adecuado, evitar los movimientos repetitivos y contraindicados, mejora de la movilidad articular.....

En resumen, el deporte puede prevenir la artrosis siempre y cuando se haya elegido y practicado correctamente. Una buena movilidad, un buen control muscular y unas capacidades coordinativas bien desarrolladas, que pueden ser mejoradas a cualquier edad, hacen posible que se practique deporte con diversión y casi sin molestias, a pesar de la existencia de la artrosis.

Por último, tomo este párrafo de uno de mis libros, Salud, Ejercicio y Deporte, que me parece muy acertado:

Regla general: Incluso cuando la explotación radiológica descubra la existencia de una artrosis avanzada, *no se debería prohibir* la práctica de un deporte salvo contadas excepciones. Siempre hay que buscar la posibilidad de practicar un deporte y mantenerse activo, eligiendo un deporte adecuado y siguiendo un entrenamiento correcto. A largo plazo, solamente el ejercicio puede conservar la función de las articulaciones.

Por tanto, no puede decirse “deporte o artrosis”, sino “la renuncia a la actividad deportiva debe considerarse por principio un riesgo para las articulaciones”. Incluso cuando ya existe una artrosis, los peligros que conlleva una actividad deportiva regular y razonable son tan escasos en general que deben obviarse si se comparan con los beneficios.

Por lo tanto, sigamos haciendo ejercicio. Sólo tenemos que adaptarlo a las características individuales y elegir el adecuado, pensando en el futuro para prevenir patologías como la artrosis.



Emmanuel Almela Bendicho (Entrenador Personal.

Email: manuelalmela@me.com

<http://www.manuentrenadorpersonal.com>

F: <https://m.facebook.com/manuentrenadorpersonal/ref=bookmarks>

M: 659 591717