

Osteoartritis de rodilla: causas, síntomas y tratamientos



La osteoartritis (artrosis y osteoartrosis) es una enfermedad que afecta a las articulaciones. Se entiende como una condición degenerativa afecta a la rodilla.

¿Cómo funciona una rodilla normal?

La articulación de la rodilla es donde se encuentran el hueso del muslo (fémur) y el hueso de la tibia (tibia). Permite que los huesos se muevan libremente pero dentro de los límites.

Su rodilla es la articulación más grande del cuerpo y también una de las más complicadas. Tiene que ser lo suficientemente fuerte para tomar nuestro peso y debe bloquear en posición para que podamos estar de pie. Pero también tiene que actuar como una bisagra para que podamos caminar, y debe soportar tensiones extremas y giros, como cuando ejecutamos o practicamos

deportes.

¿Qué le sucede a una rodilla con osteoartritis?

Cuando la rodilla tiene osteoartritis sus superficies se dañan y no se mueve tan bien como debería hacerlo. Ocurre lo siguiente:

- El cartílago se vuelve áspero y delgado - esto puede ocurrir sobre la superficie principal de la articulación de la rodilla y en el cartílago debajo de la rótula.
- El hueso debajo del cartílago reacciona creciendo más grueso y volviéndose más ancho.
- Todos los tejidos de su articulación se vuelven más activos de lo normal, como si su cuerpo estuviera tratando de reparar el daño.
- El hueso en el borde de la articulación crece hacia afuera, formando espuelas óseas llamadas **osteofitos**.
- La sinovial puede hincharse y producir fluido extra, haciendo que la articulación se hinche, a esto se le llama efusión o, a veces, agua en la rodilla.
- La cápsula y los ligamentos se espesan lentamente y se contraen.

Estos cambios en y alrededor de su articulación son en parte el resultado del proceso inflamatorio y en parte un intento por su cuerpo para reparar el daño. En muchos casos las reparaciones de su cuerpo son bastante exitosas y los cambios dentro de su articulación no causarán mucho dolor o, si hay dolor, será leve y puede ir y venir.

Sin embargo, en otros casos la reparación no funciona tan bien y su rodilla estará dañada. Esto conduce a la inestabilidad y a más peso que se pondrá en otras partes de la articulación. Esto puede hacer que los síntomas empeoren gradualmente y sean más persistentes con el tiempo.

¿Qué causa la osteoartritis de la rodilla?

Muchos factores pueden aumentar el riesgo de desarrollar osteoartritis de rodilla. Las causas más comunes son:

- **Usted está en sus últimos 40s o tiene más edad:** esto puede ser debido a que sus músculos se han vuelto más débiles, su cuerpo es menos capaz de curarse sí mismo o sus empalmes se han ido desgastando gradualmente con el tiempo
- **Usted es mujer:** la osteoartritis es más común y más grave en las mujeres
- **Usted tiene sobrepeso:** esto aumenta las probabilidades de desarrollar osteoartritis y de que vaya empeorando
- Sus padres o hermanos han tenido osteoartritis
- Usted ha tenido una lesión en la rodilla, por ejemplo un menisco roto
- Usted ha tenido una operación en su rodilla, por ejemplo una menisectomía (para eliminar el cartílago dañado) o reparaciones a los ligamentos cruzados

- Usted hace una actividad dura, repetitiva o un trabajo físicamente exigente, por ejemplo la agricultura o la minería
- Usted tiene otro tipo de enfermedad común que ha dañado sus articulaciones, por ejemplo la artritis reumatoide o la gota.

¿Cuáles son los síntomas de la osteoartritis de la rodilla?

Los principales síntomas de la osteoartritis de la rodilla son:

- **Dolor:** especialmente cuando se está moviendo la rodilla o al final del día. Esto suele mejorar cuando descansas
- **Rigidez:** especialmente después del reposo. Esto generalmente mejora después de un minuto luego de moverse lentamente.
- Crepitación, crujido, sensación de molienda cuando se mueve la articulación
- Hinchazones duras causadas por osteofitos
- Hinchazón suave causada por un líquido extra en la articulación.

Otros síntomas pueden incluir:

- Rodilla debilitada porque sus músculos se han desgastado o la estructura de la articulación es menos estable.
- Su rodilla no se mueve tan libremente o tan lejos como siempre.
- Las rodillas se doblan y se arquean.
- Los músculos alrededor de su articulación parecen delgados o desgastados.

Es inusual, pero algunas personas tienen dolor en la rodilla que los despierta por la noche. Esto por lo general sólo ocurre con la osteoartritis severa.

Usted probablemente encontrará que su dolor variará y que usted tiene días buenos y días malos, a veces dependiendo de lo activo que haya estado, pero a veces sin una razón específica.

Algunas personas encuentran que los cambios en el clima (especialmente el clima húmedo y la baja presión) empeoran su dolor y rigidez. Esto puede deberse a que las fibras nerviosas de la cápsula de su rodilla son sensibles a los cambios en la presión atmosférica.

¿Qué tratamientos hay para la osteoartritis de la rodilla?

En la actualidad no existe una cura definitiva para la osteoartritis, sin embargo hay una serie de tratamientos que pueden ayudar a aliviar los síntomas y reducir las posibilidades de que su artritis empeore.

Medicamentos para la osteoartritis de la rodilla

Los calmantes para el dolor (analgésicos) ayudan con el dolor y la rigidez, pero no afectan a la artritis en sí y no reparan el daño en las articulaciones.

- Los analgésicos se utilizan mejor ocasionalmente cuando usted tiene dolor o cuando es probable que esté haciendo ejercicio.
- El paracetamol suele ser el analgésico mejor tolerado por el cuerpo, pero asegúrese de tomar la dosis correcta porque muchas personas toman muy poco - pruebe con 1 gramo (generalmente 2 tabletas) 3 o 4 veces al día. Usted puede comprarlos en su farmacia o supermercado.
- Los analgésicos combinados (por ejemplo, co-codamol, co-dydramol) contienen paracetamol y un segundo fármaco de tipo [codeína](#), por lo que pueden ser útiles para un dolor más intenso. Debido a que son más fuertes que los analgésicos, son más propensos a causar efectos secundarios como mareos y estreñimiento.

Se pueden recomendar fármacos antiinflamatorios no esteroideos (AINE), por ejemplo el ibuprofeno o naproxeno, si la inflamación está contribuyendo a su dolor y rigidez.

- Los AINEs a veces pueden tener efectos secundarios, sin embargo su médico tomará precauciones para reducir el riesgo de estos. Los médicos pueden sugerir una dosis efectiva más baja por el menor tiempo posible y prescribir otro medicamento llamado inhibidor de la bomba de protones para ayudar a proteger su estómago de problemas digestivos.
- Los AINE también tienen un riesgo ligeramente mayor de provocar un ataque cardíaco o accidente cerebrovascular, por lo que su médico será cauteloso acerca de prescribirlos en el caso de que haya otros factores que aumenten su riesgo general (por ejemplo, si usted fuma o tiene problemas en la circulación sanguínea, diabetes, presión arterial alta o colesterol alto).

Las cremas y geles antiinflamatorios no esteroideos son una buena opción si tiene problemas para tomar los comprimidos de AINE.

- Las cremas y los geles se pueden aplicar directamente sobre las articulaciones dolorosas tres veces al día y no hay necesidad de frotarlas adentro ya que se absorben a través de su piel.
- Son extremadamente bien toleradas porque muy poco de estas aplicaciones se absorben y quedan en el torrente sanguíneo.

La crema de capsaicina se hace de la planta de pimienta (pimiento) y es un analgésico eficaz y bien tolerado. Esta crema sólo está disponible con receta y debe aplicarse tres veces al día.

- La mayoría de las personas sienten una sensación de calentamiento o ardor cuando la usan por primera vez, pero generalmente esto desaparece después de varios días.

Foromed

Salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

- El alivio del dolor comienza después de unos días y usted debe intentarlo por lo menos dos semanas antes de decidir si le ha ayudado.
- Los analgésicos más fuertes, por ejemplo los [opioides](#) / antiinflamatorios, pueden ser recetados si usted tiene dolor severo y si otros medicamentos no funcionan lo suficientemente bien.

Los analgésicos más fuertes son más propensos a tener efectos secundarios, especialmente náuseas, mareos y confusión, por lo que tendrá que consultar a su médico regularmente e informar sobre cualquier problema.

- Algunos opioides se pueden administrar como parches de yeso para usar en la piel, lo que puede aliviar el dolor durante varios días.
- Los analgésicos más fuertes sólo están disponibles con receta médica.
- Debido a que estos tratamientos funcionan de diferentes formas, usted puede combinarlos para obtener un mayor alivio del dolor. Pídale consejo a su médico o farmacéutico sobre las combinaciones más seguras.
- Si tiene problemas para abrir recipientes para niños, pídale al farmacéutico que ponga sus medicamentos en un recipiente más adecuado. También puede pedir una tarjeta de cierre resistente a los niños.

Las inyecciones de esteroides a veces se administran directamente a una articulación de rodilla particularmente dolorosa.

- Las inyecciones pueden comenzar a funcionar dentro de un día y pueden mejorar el dolor durante varias semanas o meses.
- Se utilizan principalmente para la osteoartritis muy dolorosa, para los ataques repentinos causados por el derramamiento de cristales de calcio entre otros.

Tratamientos alternativos

Aplicar calor o frío en la rodilla puede aliviar el dolor y la rigidez.

- Las lámparas de calor son populares, pero una botella de agua caliente o una almohadilla calentable (disponible para la mayoría de los químicos) apenas son eficaces.
- Un paquete de hielo también puede aliviar el dolor.
- No aplique una almohadilla caliente o fría directamente sobre la piel.

Las inyecciones de ácido hialurónico, que ayudan a lubricar la articulación de la rodilla, a veces se administran cuando las inyecciones de esteroides no funcionan. Consulte con su médico si esta inyección aplica en su caso.

- La [estimulación eléctrica transcutánea](#) del nervio (EETN) se puede utilizar para el alivio

del dolor, aunque la evidencia de las investigaciones sugiere que no funcionan para todos los casos.

- Una máquina de EETN es un pequeño dispositivo electrónico que envía pulsos a las terminaciones nerviosas a través de almohadillas colocadas en la piel. El dispositivo produce una sensación de hormigueo para modificar los mensajes de dolor que se envían al cerebro a causa de la osteoartritis.
- Las máquinas EETN están disponibles en las farmacias y otras grandes tiendas, sin embargo un fisioterapeuta puede prestarle uno para que pruebe sus beneficios antes de decidirse a comprar uno.

Los apoyos de la rodilla están llegando a ser más populares y más evidencia cada vez aparece más evidencia que apoya su uso.

- Hay varios tipos que pueden ayudar a estabilizar la rótula y hacer que se mueva correctamente.
- Usted puede comprar rodilleras en tiendas de deportes y farmacias, pero primero debe hablar con su médico o fisioterapeuta en primer lugar para que le indique cual es la más adecuada para usted.

La cirugía puede ser una opción si usted tiene dolor severo o problemas de movilidad.

- Una operación de reemplazo de la rodilla puede dar alivio al dolor de manera sustancial en casos donde otros tratamientos no han ayudado lo suficiente. Los reemplazos en la actualidad tienen un promedio de 15 años.
- Si se bloquea la rodilla, se puede realizar una operación para lavar los fragmentos sueltos de hueso y otros tejidos de la articulación, lo que se denomina como lavado artroscópico.