

Artrosis y su rehabilitación

La rehabilitación en la **artrosis** tiene como objetivo recuperar y mantener la mayor funcionalidad articular posible para prevenir la incapacidad.



Rehabilitación en pacientes con artrosis

- **Termoterapia:** Aplicación de calor o frío como agentes terapéuticos.
- **Calor:** Disminuye el dolor, reduce la rigidez y las contracturas musculares. Se aplica de varias formas: el **superficial** mediante compresas, bolsas, parafina e hidroterapia en bañera, albercas o balnearios y el **profundo** se aplica con ultrasonoterapia.
- **Frío:** Está indicado sobre todo ante la presencia de inflamación aguda; se aplica mediante hielo, compresas frías, bolsas de hielo y aire frío.
- **Electroterapia:** La estimulación eléctrica transcutánea (**TENS**) alivia el dolor reemplazándolo por una sensación agradable y placentera, disminuye las contracturas musculares secundarias a este, las cuales, a su vez, suelen producir dolor y favorecen la realización de los ejercicios rehabilitadores.
- **Masaje:** Su mayor utilidad es relajar los músculos contracturados y dolorosos.
- **Otros métodos:** Acupuntura, magnetoterapia y laserterapia.

Tratamientos de rehabilitación más usados para la artrosis

1. **Termoterapia:** Aplicación de calor o frío como agentes terapéuticos.

- **Calor:** Disminuye el dolor, reduce la rigidez y las contracturas musculares. Se aplica de varias formas: el **superficial** mediante compresas, bolsas, parafina e hidroterapia en bañera, albercas o balnearios y el **profundo** se aplica con ultrasonoterapia.
 - **Frío:** Está indicado sobre todo ante la presencia de inflamación aguda; se aplica mediante hielo, compresas frías, bolsas de hielo y aire frío.
2. **Electroterapia:** La estimulación eléctrica transcutánea (**TENS**) alivia el dolor reemplazándolo por una sensación agradable y placentera, disminuye las contracturas musculares secundarias a este, las cuales, a su vez, suelen producir dolor y favorecen la realización de los ejercicios rehabilitadores.
 3. **Masaje:** Su mayor utilidad es relajar los músculos contracturados y dolorosos.
 4. **Otros métodos:** Acupuntura, magnetoterapia y laserterapia.

En **resumen**, la rehabilitación de los pacientes con **artrosis** mediante la aplicación de calor, frío, electroterapia y masajes contribuye a disminuir el dolor y la rigidez articular causados por la enfermedad.

Solicite una consulta médica sin costo en **Artricerter**.

Bibliografía

1. Sociedad Española de Reumatología. GUIPCAR: guía de práctica clínica para el manejo de la artritis reumatoide en España. 2001, Madrid Sociedad Española de Reumatología.
2. Royal College of Physicians of London and National Collaborating Centre for Chronic Conditions, Rheumatoid Arthritis: National Clinical Guideline for Management and Treatment in Adults 2009. London: Royal College of Physicians of London.
3. National, H., C. Medical Research, and G. Australian Acute Musculoskeletal Pain Guidelines, Evidence-based management of acute musculoskeletal pain: a guide for clinicians. 2004, Bowen Hills, Australia: Australian Academic Press.