



## **ARTRITIS DE RODILLA**

La rodilla puede sufrir artritis que consiste en el desgaste progresivo de la articulación y que ocurre con el paso de los años. La rodilla está recubierta por una capa lisa de cartílago articular (cojín entre los huesos) que le permite a las superficies de la articulación deslizarse entre ellas con facilidad y sin dolor. En ocasiones esta capa de cartílago puede desgastarse y producir dolor. A pesar de que el dolor habitualmente se desarrolla lentamente, en ocasiones, su inicio puede ser brusco. Durante este proceso de desgaste, la rodilla puede tornarse rígida e presentar hinchazón, lo que dificulta su movilidad. El dolor y la hinchazón suelen empeorar a primera hora de la mañana o tras un largo periodo de inactividad y puede aumentar tras la realización de actividades como caminar, subir escaleras o arrodillarse. En ocasiones este dolor puede producir una sensación de debilidad, inestabilidad y/o “bloqueo” de la rodilla.

Existen tres tipos principales de artritis de rodilla: **1. Osteoartritis (OA)** es la forma más frecuente de artritis. Habitualmente el desgaste del cartílago y la destrucción articular ocurren lentamente con el paso de los años. **2. Artritis Reumatoide (AR)** se trata de una artritis de tipo inflamatorio capaz de destruir el cartílago articular. Esta enfermedad puede afectar a pacientes de cualquier edad y generalmente afecta ambas rodillas. **3. Artritis postraumática** es la artritis que se produce como consecuencia de una lesión en los ligamentos, el cartílago articular o tras una fractura de rodilla.

Debido a la progresión natural de la enfermedad, si no se trata, el dolor puede ser incapacitante. El dolor severo se acompaña de limitación de la movilidad e inflamación. En las radiografías puede observarse la aparición de espolones óseos (osteofitos) en los márgenes de la articulación. Cuando el cartílago desaparece completamente se produce un frote entre los huesos de la rodilla que provoca intenso dolor con el movimiento. Para evitar el dolor, el paciente reduce sus movimientos, lo que genera debilitación progresiva de la musculatura y la consiguiente cojera.

### **Opciones de tratamiento:**

En los estadios tempranos, la osteoartritis puede tratarse en forma no quirúrgica:

- Cambios en el estilo de vida: Pierda peso si es obeso. Puede nadar o montar en bicicleta en lugar de correr o saltar y reducir actividades como subir escaleras que agravan el dolor.
- Utilice “rodilleras” o férulas de descarga para la rodilla, un bastón, y calzado con suela de goma que amortigüe la carga.
- Aplique calor o frío, realice ejercicios en la piscina (aquagym) que ayudan a mantener la movilidad de la rodilla de forma no agresiva.
- Utilice en forma juiciosa medicamentos para el dolor como **acetaminofeno** (Tyenol) o **anti-inflamatorios no esteroides** (aspirina, naproxeno o ibuprofeno).
- Su cirujano puede recomendar inyecciones que pueden ayudar a reducir la inflamación de la rodilla (corticoide).

En los estadios avanzados, cuando el tratamiento no quirúrgico no provee los resultados necesarios y el paciente se encuentra incapacitado para realizar las actividades de la vida diaria, su cirujano puede recomendar la colocación de una **prótesis total o parcial de rodilla**. Esta prótesis remueve la artritis y recubre su rodilla con componentes metálicos y plásticos que sustituyen al cartílago dañado. El objetivo del reemplazo de rodilla es aliviar el dolor y mejorar la deambulación.