

# INSTITUTO ARAGONÉS DE LA RODILLA

## LA ARTROSIS DE RODILLA

### ¿Qué es la artrosis de Rodilla?

La artrosis de rodilla, también llamada Gonartrosis, es una enfermedad crónica, caracterizada por el desgaste de la articulación de la rodilla, como proceso normal de envejecimiento del cartílago, con la degeneración asociada de los meniscos. A veces aparece en gente joven, pero habitualmente como consecuencia de traumatismos previos.

### ¿Por qué se produce?

Hay una artrosis primaria: que se produce por el desgaste normal de la articulación, al estropearse el cartílago de la rodilla y el hueso que hay bajo éste y sobre la que influyen varios factores, entre ellos la carga genética.

Hay una artrosis secundaria: que se produce tras algún antecedente, habitualmente traumático, como alguna lesión de ligamentos, meniscos o fractura de la rodilla.

La rodilla es una articulación que permite el desplazamiento de la tibia sobre el fémur, con la flexión y extensión de la misma. Pero para que esto se pueda producir, ambas superficies de rozamiento están cubiertas de un tejido muy especial, el cartílago hialino, que permite que una superficie se deslice sobre la otra con suavidad, sin roces ni fricciones y sin lesionar el hueso que hay justo bajo la superficie de este cartílago. Este cartílago hialino lo hemos visto todos, cuando nos comemos un pollo o un cordero, es la capa lisa y brillante que rodea los extremos del hueso y que llamamos comúnmente ternilla.

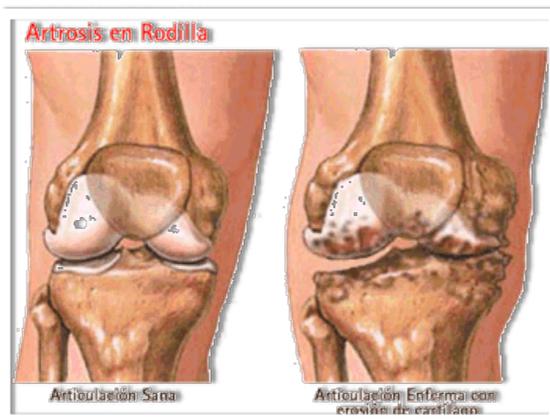
Cuando este cartílago comienza a deteriorarse, empieza adelgazándose, agrietando, fisurándose y rompiéndose, dejando incluso expuesto el hueso que hay bajo él. En esta situación la rodilla ya no hace el juego como antes, y donde había antes deslizamiento suave, aparecen roces, dolor e incluso rigidez.

### ¿Qué síntomas aparecen?

La artrosis es un proceso inflamatorio degenerativo

crónico, que de vez en cuando se reagudiza con brotes de mayor o menor importancia, es decir, sobre una base de molestias tolerables, aparecen días de mayor dolor, rigidez o inflamación, por sobrecarga o traumatismo los días previos o simplemente por el cambio del tiempo.

Los síntomas fundamentales son el dolor, la rigidez y la inflamación. Costará caminar, necesitando "calentar" la articulación para empezar a hacerlo con menos molestias. A veces se hincha la rodilla, por derrames de líquido sinovial y en las fases más avanzadas se puede producir una deformidad del eje de la extremidad en varo o valgo, deformidad de la articulación por aparecer osteofitos y sinovitis, rigidez de la rodilla perdiendo movilidad de la misma y atrofia de la musculatura del muslo.



### ¿Cómo se diagnostica?

Como siempre en medicina, lo fundamental es una correcta exploración clínica de la rodilla. El médico especialista en rodilla debe explorar al paciente y con ello hacerse una idea muy aproximada de la fase en que dicha artrosis se encuentra. El estudio con Radiografías es la prueba fundamental para valorar el tratamiento a seguir. La RMN es válida en las fases iniciales, para conocer el grado de condropatía y meniscopatía, así como para valorar medidas profilácticas que retrasen la aparición de dicha artrosis. La extracción del líquido sinovial es útil para diagnósticos diferenciales de otras

patologías distintas a la artrosis.

### ¿Qué factores influyen en su aparición y evolución?

El peso es fundamental, con un empeoramiento demostrado científicamente en el caso de la obesidad. (Ya escribí el mes pasado un artículo demostrando la relación directa entre el sobrepeso y la artrosis de rodilla, que pueden revisar en nuestra web [www.larodilla.es](http://www.larodilla.es))

Además del peso influye la mala función muscular, con un desarrollo más rápido y con mayor dolor, en el caso de poca musculatura del muslo.

Todas aquellas actividades físicas que conllevan impacto, como el salto, la carrera o similares, aceleran la destrucción del cartílago hialino y con ello la aparición de la artrosis.

La alimentación no influye en la aparición ni en la prevención de la artrosis, salvo aquella que vaya encaminada a mantener un normopeso y una dieta equilibrada.

### ¿Cómo se trata?

No existe nada que cure la artrosis, la artrosis NO tiene cura. (Al menos a fecha de hoy). Básicamente el tratamiento de la artrosis es de los síntomas de ésta.

Pero no querría despedirme de ustedes este mes, de esta forma tan desilusionante, sino con la promesa de que, en la página del mes que viene escribiré sobre la multitud de recomendaciones y tratamientos específicos, que retrasan la aparición de la artrosis o alivian y mejoran los síntomas de ésta, así como permiten una mejor función y calidad de vida. Igualmente hablaré de las prótesis de rodilla, tipos y técnicas más novedosas.

Ya saben que siempre pueden consultar éstas y todas las demás columnas en nuestra web: [www.larodilla.es](http://www.larodilla.es)

Dr. Emilio Juan Traumatólogo y Coordinador del INAROD, desde su consulta de la calle Sanclemente

 **INAROD**  
Instituto Aragonés de la Rodilla

Médico Especialista en Cirugía Ortopédica y Traumatología  
Director del Instituto Aragonés de la Rodilla (INAROD)

**Dr. Emilio Juan**

**SU RODILLA EN LAS MEJORES MANOS**

[www.larodilla.es](http://www.larodilla.es) **976 23 16 16**

*Nuestro compromiso su mejor garantía*

Máster en Dietética y Nutrición  
Médico de Familia [www.comersano.info](http://www.comersano.info)

**Dra. Luisa Usón Bouthelier**

**UB**  
Dietética y nutrición

Análisis corporal  
Educación nutricional  
Dietas personalizadas

**976 23 16 16**

C/ Felipe Sanclemente, 15