

Artrosi	<p>L'artrosi és una malaltia molt freqüent a Occident. És una malaltia del cartílag, que és l'estructura elàstica i resistent que recobreix l'extrem dels ossos.</p> <p>El cartílag es va alterant progressivament amb l'edat, i llavors els ossos poden friccionar entre si a la articulació. Això pot donar lloc a punts on apareguin fenòmens dolorosos. Les articulacions afectades més sovint són malucs, genolls, mans i columna vertebral.</p>
Quines són les causes de l'artrosi?	<p>Les causes no són conegudes però se sap que una sèrie de factors l'afavoreixen:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ obesitat,➤ traumatismes,➤ o presència de malalties reumàtiques a l'articulació.. <p>En el cas dels genolls, també repercuteix l'ús de talons alts.</p>
Els símptomes	<ul style="list-style-type: none">➤ L'artrosi en major o menor grau afecta gairebé totes les persones a partir de certa edat. Els símptomes a les parts afectades són dolor i inflamació. Però aquest dolor es presenta quan s'utilitza l'articulació, a causa del frec mecànic que es produeix. Per tant amb el descans es calma.➤ Un altre símptoma en estadis més avançats és l'aparició de deformacions, com nòduls, sobretot als dits. És possible també patir crisis doloroses agudes que impliquen normalment inflamació important.➤ Per al diagnòstic serà necessària, a més de l'examen mèdic, la realització de proves radiogràfiques o, fins i tot, d'una punció per examinar el líquid articular.
El tractament	<ul style="list-style-type: none">➤ El tractament consistirà a alleujar símptomes i seguir-ne l'evolució. Per fer-ho són útils els analgèsics i antiinflamatoris.➤ També es poden prescriure corticoides, orals o injectats a l'articulació..➤ Així mateix poden resultar efectius els tractaments, igualment injectables, que permeten la recuperació de la viscositat del líquid sinovial, líquid que actua com a lubricant i esmorteïdor afavorint la mobilitat i reduint el dolor.
L'exercici físic	<ul style="list-style-type: none">➤ L'exercici físic està indicat per mantenir la mobilitat de l'articulació afectada i reforçar la musculatura. També és útil per mantenir el pes en els límits adequats perquè no suposi una sobrecàrrega de l'articulació, sobretot si és el genoll la zona malmesa. Els estiraments serien adequats per mantenir músculs i tendons amb la força que els correspon. Nedar també és adequat.➤ Hi ha un gran nombre d'ajudes tècniques per millorar l'autonomia de les persones afectades quan la malaltia ja limita la mobilitat. En altres casos cal recórrer a la cirurgia, com la artroscòpia per extreure els petits fragments de cartílag que fan malbé el funcionament de l'articulació.
Consells	<ul style="list-style-type: none">➤ El tractament inicial intenta controlar l'evolució de la malaltia i eliminar-ne els símptomes dolorosos.➤ Quan sigui necessària alguna ajuda per millorar la mobilitat o efectuar determinats moviments, el farmacèutic us pot aconsellar.