

# PROBLEMES DEL CARTÍLAG

2 febrer, 2018



Existeixen problemes del cartílag que poden afectar a persones que practiquen esports de contacte o alt impacte, com el futbol, o persones que tenen algun a malaltia crònica com l'artrosi.

La majoria dels problemes en el cartílag passen per una lesió que en moltes ocasions hauria tingut solució.

Però en casos greus, poden portar a situacions prolongades o cròniques, en les que les funcions del cartílag poden ser reparades amb teràpia o, fins i tot, cirurgia.

Les lesions en el cartílag per esquinçament, o súper esforços, es curen per si soles si se'ls hi dona un temps suficient de repòs.

Però en els casos greus en els que s'ha de recórrer a cirurgia per reparar l'ària lesionada, la teràpia física és absolutament necessària per ajudar a l'articulació a recuperar la seva mobilitat.

## **L'artrosi i el cartílag**

L'artrosi és una condició en la que el cartílag es desgasta al costat de les articulacions. Per regla general, els símptomes inclouen dolor i rigidesa a l'articulació, aquesta condició no millora per si sola, i en alguns casos pot continuar empitjorant a mesura que passa el temps.

Els tractaments, per l'artrosi poden incloure l'administració de medicaments pel dolor, aplicació de panys calents, massatges i teràpia física per ajudar al moviment.

El consum de vitamina D, conjuntament amb calci, ajuda a

l'enfortiment dels ossos evitant més problemes a llarg plac.

Malgrat el cartílag no pugui ser restaurat fàcilment, en els casos d'artrosi moltes persones que pateixen aquesta malaltia eviten que la condició empitjori mitjançant uns exercicis i una dieta adequada.

Malgrat que els problemes de cartílag tenen solucions diferents, existeixen regles generals que els pacients han de seguir quan aquest teixit s'ha lesionat:

- Eviteu qualsevol moviment o esforç que pressioni l'articulació danyada amb la finalitat de permetre la cicatrització. La majoria de les lesions que s'han convertit en cròniques i doloroses passen perquè el pacient utilitza l'articulació abans de la recuperació total del cartílag.
- Evitar l'activitat va causar la lesió.
- Els tractament, pel dolor, amb medicaments de venda lliure o de prescripció mèdica i les teràpies físiques, generalment són efectius en aquells casos en que la lesió és massa greu com per obtenir una recuperació completa. El pacient ha de consultar amb el fisioterapeuta sobre quin tipus d'exercicis són els més adequats per la seva lesió.