

# L'ARTROSI I ELS ESPORTISTES

20 desembre, 2018



L'artrosi és una malaltia produïda per la carència de cartílag en el nostre cos. Com bé es sabut, el cartílag és troba en els extrems dels ossos afavorint la mobilitat de les nostres articulacions.

Generalment aquesta malaltia comença a aparèixer en persones adultes que ronden sobre els 45 anys, sense distinció de sexe. Mentre que els homes poden patir-la en les regions del maluc, en les dones predomina fonamentalment en les articulacions del genoll i les mans. L'obesitat és altre element que contribueix a aparicions primerenques d'aquest fenomen.

Sempre s'aconsella, sobretot en persones que fan habitualment exercicis físics, que davant qualsevol molèstia persistent en el nostre cos a l'hora de realitzar moviments que involucrin l'ús d'articulacions, consultin immediatament al metge. Avui dia, amb els avanços de la ciència i la tècnica han augmentat les possibilitats de detectar l'artrosi. No obstant i per evitar-la, es recomana realitzar l'activitat física de manera correcta, sota la supervisió d'un professional o a través d'un mètode de treball adequat que no suposi un risc per la nostra qualitat de vida.

## El futbol i les fibres musculars

L'artrosi també afecta a molts jugadors de futbol. Un esport que implica severes lesions en les fibres musculars, atemptant contra la mobilitat i afectant prop d'un 15% als futbolistes retirats i poc més d'1% a la població general en edat avançada. Aquesta malaltia també pot aparèixer en altres modalitats esportives com el taekwondo, el tenis o el bàsquet, atacant els malucs i els genolls principalment, per culpa dels moviments constants i l'aplicació de grans concentracions de

força en les cames.

Moltes lesions greus tractades al futbol, sobretot als genolls i turmell, acaben afectant els cartílags i per tant el risc de patir artrosi en un període de temps és més que probable. Per això, després de moltes lesions és recomanable abandonar els esports que suposin un impacte constant, sobretot en els turmells. I es recomanen esports com natació i ciclisme.

### **L'atletisme ataca a peus i genolls**

Els esportistes que practiquen atletisme deuen ser conscients que aquest esport és un dels més afectats per aquesta malaltia. Algunes zones com el peu o el genoll són les que més carrega reben del nostre cos, sobretot per les persones que pateixen sobrepès. Per això, hem de procurar l'ús de sabatilles esportives dissenyades per aquesta activitat, així com evitar realitzar-la sobre l'asfalt o qualsevol altra superfície rígida (procurar córrer sobre la gespa o una pista sintètica). En qualsevol cas, ens haurem d'assegurar si els ossos de les nostres cames es troben alineats o no (els genolls no arriben a tocar-se quan ens trobem aturats amb els peus junts).

### **Esports menys agressius:**

Els esports menys agressius són el ciclisme, la natació i la marxa nòrdica. Realment, no existeix un tractament farmacològic més enllà que el de minorar el dolor causat per l'artrosi, a través d'analgèsics com el paracetamol o l'ús de bastons, genolleres i altres accessoris que requereixin activitats físiques diàries.