

L'ARTROSI PREMATURA EN ESPORTISTES

24 gener, 2023

L'artrosi sol associar-se a la tercera edat o persones grans. En aquests casos és normal patir aquesta patologia. El que no és tan normal és que l'artrosi aparegui en persones més joves que pot aparèixer en joves esportistes.

Que és l'artrosi?

L'artrosi és una malaltia del sistema múscul esquelètic, progressiva que va augmentant els seus efectes a mesura que avança l'edat. Sobretot ve determinada pel deteriorament i pèrdua del cartílag que es troba en les articulacions dels ossos. Aquesta pèrdua de cartílag amb el pas del temps fa que els ossos arribin a fregar-se entre sí.

Precisament aquesta falta de cartílag i aquest frec directe entre els ossos fa que aquests terminin per desgastar-se i produint dolor i inflamació en la zona afectada. A poc a poc. I degut a la pèrdua del cartílag, l'os anirà creixent de manera lateral com mecanisme de defensa, fent que l'articulació aparegui deformada.

Per això, és necessari que sapiguem com preveure i tractar abans que apareguin, ja que cada vegada són més els casos d'artrosi prematurs que es detecten. Sobretot en el món dels esportistes es registren molts més casos degut al maltractament de les articulacions o la sobreexposició de les mateixes a la tensió derivada de l'exercici. Per aconseguir-ho, la prevenció és fonamental.

Factors que poden provocar l'aparició de l'artrosi:

En primer lloc, hem de saber quins són els factors que determinen l'aparició de l'artrosi prematura:

- **La genètica** té molt important tenir-la present, saber els antecedents familiars d'artrosi prematura. Per això, en aquests casos és necessari que tinguem precaució i siguem cautes, ja que la prevenció i la cura articular pot fer que l'artrosi no només aparegui més tard, sinó que els seus efectes no siguin traumàtics.
- **El sobrepès i l'obesitat** són altres dels factors que poden desencadenar una artrosi prematura. El motiu d'aquest és que l'articulació suporta més pes i per tant el seu deteriorament pot accelerar-se.
- **L'alimentació** és clau a l'hora d'aconseguir endarrerir

l'aparició de l'artrosi. És cert que els cartílags, com totes les parts del cos, es mantenen en perfectes condicions mitjançant una alimentació adequada. Sobretot és necessari que l'aportació vitamínica i mineral sigui el correcte. En especial la vitamina C ens ajudarà a mantenir els cartílags en perfectes condicions per més temps.

- **Haver patit fractures o qualsevol traumatisme** en el passat pot fer que s'acceleri l'aparició d'artrosi. Per això, és necessari que curem adequadament qualsevol lesió que tinguem i que ens posem ens mans de professionals per evitar efectes a llarg termini.
- **La sobrecàrrega muscular i articular** derivada de males postures i vicis adquirits fent esport pot ser un detonant de l'artrosi prematura. Per això, és necessari prestar especial cura a la correcta realització dels diferents exercicis i sobretot no sobrecarreguem amb pes excessiu. A més, si notem molèsties al fer els exercicis és millor baixar la intensitat o deixar aquest exercici per evitar mals majors.
- En el cas de **les persones que practiquen carrera** la utilització d'un calçat adequat i d'escollir bé el terreny sobre el qual anem a córrer és important. En els corredors, l'artrosi de genoll i de maluc són els principals llocs on apareix. Per tant, és necessari posar especial cura en aquest aspecte, ja que no hem de descuidar-nos. És important mantenir sempre la postura correcta i escoltar al nostre organisme per saber quan estem al límit i correm el risc de lesionar-nos.

Síntomes de l'artrosi:

A l'hora de prevenir l'aparició de l'artrosi prematura, hem de ser capaços de detectar els primers símptomes quan apareixen. La seva ràpida detecció farà que podem prendre remei abans que la malaltia vagi més enllà. Símptomes que hem de tenir en compte:

- **El dolor** és un dels primers símptomes que ens apareixen quan l'artrosi comença a fer acte de presència. El dolor articular és molt característic i té dues variants. Un tipus de dolor és el que apareix mentre fem exercici. Es concentra en una articulació i si deixem de fer exercici i reposem va disminuint. Altra tipus de dolor és el que apareix quan estem en repòs. En aquest cas, al fer activitat desapareix.
- **Els cruixits articulars** quan utilitzem les articulacions ens avisa que no estan en bon estat.
- **La rigidesa en les articulacions i la pèrdua de mobilitat** en les mateixes. La limitació de moviments és un símptoma de que alguna cosa no funciona com hauria en l'articulació. Si a això li sumem inflamació a la zona i la rigidesa de la mateixa, podem estar davant un cas d'artrosi prematura que no podem passar per alt.

Consells per aconseguir prevenir l'artrosi:

Aliments que ajuden a prevenir

Consumir fruits secs, verdures, llegums i peix, rics en minerals i fòsfor i calci, necessaris pel manteniment de cartílags. Fonamental vitamina C, que es troba en fruites i verdures.

El plàtan, la gelatina i el brou de pollastre són aliments que contenen potassi i magnesi que ajuden a mantenir uns teixits musculars i uns tendons en perfecte estat.

Aliments que no ajuden a prevenir

Aliments com la sal, els refrescos, el menjar preparat, els formatges molt curats, els espinacs, les maduixes, el té, cacau, són aliments que impedeixen la correcta assimilació del calci per part de l'organisme.

Complements alimentaris que ens ajudaran

La glucosamina és un complement alimentari que és fonamental per la formació del cartílag. Augmenta la producció del líquid sinovial, fent que l'articulació sigui més àgil, flexible i mòbil i no faci mal.

També la condroitina, que impedeix l'absorció d'enzims que afavoreixen la destrucció del cartílag.