

# ARTROSI DE GENOLL

28 abril, 2025



L'artrosi de genoll, també coneguda com a esteu artritis, és una malaltia degenerativa que afecta el cartílag articular. Aquest teixit protegeix els extrems dels ossos en l'articulació, i el seu desgast progressiu provoca dolor, rigidesa i dificultat per moure's. És una de les causes més comunes de dolor al genoll, especialment en persones més grans de 50 anys.

## **Causes principals de l'artrosi de genoll**

L'artrosi de genoll pot desenvolupar-se per múltiples raons, moltes d'elles relacionades amb el desgast natural de l'articulació, però també influïda per factors biomecànics, hereditaris o per lesions prèvies.

- 1. Envelliment:** Amb els anys, el cartílag perd la seva capacitat de regenerar-se
- 2. Sobrecàrrega articular:** El sobrepès o activitats repetitives poden accelerar el desgast.
- 3. Lesions prèvies:** Trencaments de meniscos, lesions lligamentoses o fractures poden predisposar a l'artrosi.
- 4. Factors genètics:** algunes persones tenen major predisposició a desenvolupar artrosi.
- 5. Desalineacions:** Cames arquejades o problemes biomecànics

augmenten l'estrès en certes àrees del genoll.

## **Síntomes**

L'artrosi de genoll sol presentar símptomes progressius, que al principi poden ser lleus però què, amb el temps, interfereixen en la qualitat de vida. Aquests signes poden variar d'una persona a altre, però els més comuns són els següents:

- Dolor que empitjora amb el moviment o després de períodes d'inactivitat.
- Rigidesa matutina o a l'estar assegut molt de temps.
- Cruixits o sensació de frec amb l'articulació.
- Inflamació ocasional i disminució de la mobilitat.

## **Opcions de tractament per artrosi de genoll**

El tractament de l'artrosi de genoll ha de ser individualitzat, i pot combinar mesures conservadores, teràpies complementàries i, en els casos més greus, intervenció quirúrgica. L'elecció dependrà del grau d'afectació i dels objectius funcionals del pacient.

### **MESURES CONSERVADORES**

- Exercici moderat: Activitats de baix impacte com caminar, nadar o el ciclisme enforteixen els músculs i alleugen a càrrega en l'articulació.
- Control de pes: Reduir el pes corporal disminueix l'estrès sobre el genoll.
- Fisioteràpia: Millora l'estabilitat i mobilitat.
- Medicaments: Analgèsics i antiinflamatoris per solucionar el dolor.

### **TERÀPIES COMPLEMENTÀRIES**

- Infiltracions d'àcid hialurònic o PRP. Ajuden a lubricar l'articulació i reduir el dolor.
- Ortesis: Genolleres específiques o plantilles ortopèdiques.

### **TRACTAMENT QUIRÚRGIC**

- Artroscòpia: per casos lleus com mal focalitzat.
- Pròtesis total o parcial: En casos avançats, quan el dolor i la discapacitat limiten la qualitat de vida.