

EL DEPORTE PREVIENE LA ARTROSIS DE RODILLA (GONARTROSIS)

Como ya os expliqué hace 4 semanas, la artrosis es la enfermedad articular más común en nuestro país. Actualmente se estima que casi 1 de cada 4 españoles tiene artrosis en alguna articulación, siendo la rodilla la más afectada.

Es una enfermedad degenerativa, es decir, que es una consecuencia natural del envejecimiento. Se desgastan las “almohadillas” (cartílagos) que protegen los huesos que forman la articulación haciendo que choque hueso con hueso. Esa fricción constante hace que se rompa el hueso, se engruese produciendo dolor, inflamación y limitación del movimiento de dicha articulación.

Mucha gente piensa que deportes como el “running” favorece la aparición de esta enfermedad. Pero varios estudios científicos recientes demuestran lo contrario.

Así por ejemplo, un estudio presentado por Jim Fries, profesor de Medicina de la Universidad de Stanford, compara la evolución de la artrosis entre un grupo de “corredores” y otro de “no deportistas” con una edad media de 58 años. Todos ellos fueron sometidos a los mismos exámenes médicos anuales durante 13 años.

Al finalizar dicho estudio, se observó que el **20% de los no deportistas** tenían algún síntoma artrósico mientras que en el grupo de los corredores solamente los tenían el **5%**.

Sabemos que la actividad de “correr” retrasa los síntomas y los signos radiológicos de desgaste de la articulación en más de 10 años y además mejora la densidad ósea. Por otro lado, también sabemos que las mujeres no deportistas tienen más tendencia a desarrollar gonartrosis (artrosis de rodilla) que las deportistas. Ahora bien, hay que vigilar mucho la superficie donde se corre, la inclinación del terreno, el tipo de calzado y el correcto calentamiento previo.

Tenemos que dejar bien claro una serie de conceptos que pueden llevar a error al leer estas columnas, el deporte por sí mismo no es una causa de artrosis, son las lesiones, la sobrecarga y



determinados movimientos las que actúan como un factor de riesgo especial para su aparición. Por ello, los deportes de mayor impacto, como el rugby, el fútbol, padel y similares donde los desgarros en las articulaciones son más frecuentes y la sobrecarga y determinados movimientos de torsión de la rodilla son habituales, son los que provocan mayor desgaste articular, degeneración del cartílago y evolución hacia la artrosis.

En el caso de los corredores, los que planifican los entrenamientos, se alimentan y descansan adecuadamente no suelen desarrollar artrosis.

Por supuesto hay otros factores también determinantes como la obesidad, las anomalías anatómicas o de alineación articular, la debilidad muscular, enfermedades reumáticas y endocrinas y un largo etcétera que sí que están más asociados al desarrollo de artrosis.

Por lo tanto, ámate a correr porque es una de las actividades que más beneficios aporta: aumenta la autoestima, la resistencia, la flexibilidad, la movilidad, mantiene el peso... y además combate y previene la artrosis!!!!.



Dr. Emilio L. Juan García

Médico Especialista en Cirugía Ortopédica y Traumatología
Director del Instituto Aragonés de la Rodilla (INAROD)

www.larodilla.es

976 23 16 16