

ARTROSIS DE GENOLL

L'artrosi de genoll és una **condició freqüent**. Forma part dels **canvis naturals del cos amb el pas del temps**, en què el cartílag i les estructures de l'articulació s'adapten a noves demandes i usos.

A vegades pot produir **molèsties, rigidesa o sensació de debilitat**, cosa que pot fer que alguns moviments resultin més difícils. Aquests símptomes **no sempre estan relacionats amb dany o deteriorament**, sinó amb **una major sensibilitat dels teixits o del sistema nerviós**, quelcom que pot millorar amb **el moviment i l'exercici adequats**.

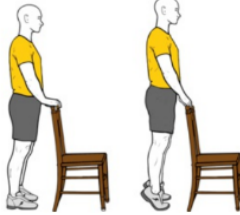
Hi ha diferents **factors que poden estar relacionats** amb el desenvolupament o els símptomes de l'artrosi:

- **Edat:** Amb els anys, totes les persones experimentem canvis a les articulacions. Tot i això, aquests canvis no sempre causen dolor ni limitació.
- **Sexe:** És més freqüent en dones, possiblement pels canvis hormonals de la menopausa, encara que la causa exacta no és del tot coneguda.
- **Pes:** Mantenir un pes adequat pot ajudar a reduir la càrrega sobre les articulacions i millorar el confort en el moviment.
- **Activitat i estil de vida:** Mantenir-se actiu, moure's regularment i cuidar el descans i l'estat d'ànim té un paper clau en el control del dolor.

RECOMANACIONS:

- **Mou-te cada dia.** Camina diàriament uns 30 minuts. Si apareix dolor o fatiga, pots dividir el temps en diversos passejos curts al llarg del dia.
- **Adopta hàbits saludables.** Dormir bé, mantenir una alimentació equilibrada, deixar de fumar i cuidar el teu pes contribueixen a millorar el benestar general.
- **Realitza els exercicis recomanats.** 2-3 vegades per setmana. T'ajudaran a millorar la mobilitat, la flexibilitat i la confiança en el moviment. La constància és la clau per obtenir els beneficis.
- **Aplica calor o fred** segons les teves necessitats. La **calor local** ajuda a reduir la rigidesa i relaxar la musculatura. El **fred** pot alleujar molèsties puntuals o sensació d'inflamació. Fes servir el que et resulti més agradable.

TAULA D'EXERCICIS

	ELEVACIÓ CAMA Estirat boca amunt amb un genoll flexionat i l'altra cama estirada. Eleva la cama que tens en extensió, manté la posició 5 segons i torna a la posició inicial de manera lenta i controlada. Realitza 3 sèries de 10 - 15 repeticions amb cada cama.
	EXTENSIÓ DE GENOLL Assegut a una cadira, amb l'esquena recta. Estira el genoll i manté la posició 5 segons. Torna a la posició inicial lentament, no deixis caure la cama. Realitza 3 sèries de 10 - 15 repeticions amb cada cama.
	POSAR-SE DE PUNTETES Dempeus darrere d'una cadira (suport). Aixecar els talons de terra, posar-se de puntetes. Mantenir la posició 5 segons i baixar els talons. Realitza 3 sèries de 10 - 15 repeticions.
	ESTIRAMENT ISQUIOTIBIALS Assegut a la cadira, estira una cama recolzant el taló. Sense flexionar el genoll, inclinat cap endavant fins que notis tensió a la part de darrere la cuixa. Manté l'estirament 15 segons. Repeteix-lo 5 vegades amb cada cama.
	ESTIRAMENT BESSONS Dempeus contra la paret, amb una cama més avançada que l'altre. La cama que queda darrere ha d'estar completament recte i el taló no s'ha de desenganxar del terra. Posa el pes a la cama que tens davant i nota l'estirament al bessó de la cama que queda darrere. Manté la tensió 15 segons. Repeteix-lo 5 vegades amb cada cama.