

La artrosis prematura

Causas y solución

La artrosis es la enfermedad degenerativa más común en España, es una patología reumática que lesiona el cartílago articular, lo que produce dolor, rigidez e incapacidad funcional. Suele localizarse en las cervicales, lumbares, rodilla, cadera, etc. Esta enfermedad se ha asociado siempre a personas de avanzada edad, pero esto no es del todo cierto, ya que la artrosis también es padecida por gente joven. Clínica Rozalén, el último concepto en rehabilitación y fisioterapia, cuenta todo sobre la artrosis prematura, a la vez que aporta los mejores consejos para prevenirla.

www.clinicarozalen.com



La artrosis, también conocida también como osteoartritis u osteoartrosis, es una enfermedad degenerativa de las articulaciones, que afecta al hueso, al cartílago y a los

tejidos blandos, y que produce dolores en las caderas, rodillas, o cervicales. Aunque se trata de una patología que siempre ha ido asociada a personas en edades avanzadas, cada vez la padece más gente joven, es la llamada artrosis prematura, y suele aparecer a partir de los 40 años.

A continuación, Clínica Rozalén explica algunas de las razones de su aparición:

- **Genética.** Es un factor determinante, si en la familia existen antecedentes, se puede padecer artrosis prematura.
- **Correr mal.** Un mal gesto al correr o no utilizar el calzado adecuado, aumenta el riesgo de sufrir artrosis, principalmente en la rodilla y en la cadera.
- **Sobrepeso.** Las personas con sobrepeso u obesidad tienen las articulaciones más resentidas, debido a que han de aguantar con todo su peso.
- **Repetir movimientos.** Hay actividades que hacen que algunas articulaciones reciban microtraumatismos de repetición, desgastando el cartílago antes de tiempo.
- **Mala alimentación.** Por lo general, la gente joven no sigue una dieta rica en nutrientes, por lo que las articulaciones estarán menos fuertes al no contar con los necesarios.



¿Cómo evitar la artrosis prematura?

- 1. Mantenerse activo:** media hora de ejercicio diario de bajo impacto resulta positivo para proteger las articulaciones, las actividades físicas en grupo varias veces a la semana también son una buena opción.
- 2. No esperar a estar lesionado para ir al fisioterapeuta** o médico, lo mejor es darle un enfoque preventivo en el que mediante una valoración postural y biomecánica se pueda prever qué lesiones existen y qué hay que hacer para evitarlas.
- 3. Dormir bien:** adoptar una buena higiene postural las 8 horas de sueño recomendadas, es algo fundamental. También se recomienda utilizar un buen colchón.
- 4. Buena alimentación:** se deben introducir en la dieta alimentos con propiedades beneficiosas para las articulaciones: de origen natural y vegetal, ricos en vitamina C, proteínas, magnesio, Omega-3, etc.

Acerca de las Clínicas Rozalén

Las Clínicas Rozalén nacen con vocación de acercar a España el último concepto de Rehabilitación y Fisioterapia, desde un claro compromiso con la salud de vanguardia y la mejor atención al cliente. Nacidas de la mano del conocido Dr. Rozalén, en 1985, hoy disponen de 4 centros en continua innovación y estudio de las nuevas técnicas para la mejor asistencia y recuperación del paciente. Todas las áreas están respaldadas por médicos especialistas y fisioterapeutas especializados en cada una de las materias.

UNIDAD DE SUELO PÉLVICO c/Fernán Gonzalez 15, bajo izqda. / 915 04 44 11

[Unidad de Suelo Pélvico Dr. Rozalén en Facebook](#)

CLÍNICA ROZALEN

C/ O'Donnell, 49, 28009 Madrid

Tfno.: 915 04 44 11 Fax.: 915742228 Ver mapa

CENTRO MÉDICO Y DE REHABILITACIÓN DOCTOR ROZALEN

C/ Carlos Domingo, 21, 28047 Madrid

Tfno.: 914 65 84 64 Fax.: 915742228 Ver mapa

CENTRO MÉDICO Y DE REHABILITACIÓN DOCTOR ROZALEN
C/ Francisco Navacerrada, 10, 28028 Madrid
Tfno.: 913 61 31 41 Fax.: 915742228 [Ver mapa](#)