

COXARTROZA ȘI GONARTROZA

Dr. Paraschivescu Sînziana

Coxartroza este o afecțiune degenerativă în care cartilajul articular de la nivelul șoldului este distrus, rezultând un contact direct între oase cu apariția durerii la mișcare.

Tratamentul acestei afecțiuni constă în:

- Regim alimentar desodat, hipocaloric, scădere ponderală dacă este cazul;
- Evitarea mersului cu încărcare pe teren accidentat, pozițiile fixe prelungite;
- Evitarea căderilor pentru prevenția fracturilor: eliminarea covoarelor rupte, a cablurilor electrice sau a altor obiecte ce pot cauza accidentări și eventual căderi; covoare cu suprafață antiderapantă în casă; bară de sprijin în baie; înălțator toaletă; iluminare corespunzătoare în casă;
- Efort fizic în limita toleranței, folosirea de dispozitive ajutătoare (cadru, baston, cârje);
- Gimnastică: exerciții fizice pentru întărirea musculaturii, întindere musculară ușoară; masaj;
- Tratament medicamentos cu antiinflamatoare nesteroidiene oral și topic.

Gonartroza este o afecțiune degenerativă a articulației genunchiului ce duce în final la distrucția meniscurilor, a ligamentelor și a cartilajelor articulare cu apariția durerii și a limitării mobilității.

Tratamentul gonartrozei constă în:

- Regim alimentar desodat, hipocaloric, hipolipidic; scădere ponderală dacă este cazul;
- Evitarea mersului cu încărcare pe teren accidentat, pozițiile fixe prelungite, ridicarea de greutate;
- Evitarea căderilor pentru prevenția fracturilor: eliminarea covoarelor rupte, a cablurilor electrice sau a altor obiecte ce pot cauza accidentări și eventual căderi; covoare cu suprafață antiderapantă în casă; bară de sprijin în baie; înălțator toaletă; iluminare corespunzătoare în casă;
- Efort fizic în limita toleranței, folosirea de genunchieră sau de dispozitive (cadru, baston, cârje);
- Gimnastică : bicicletă medicală, exerciții de întărire a musculaturii, masaj;
- Tratament medicamentos cu antiinflamatoare nesteroidiene topice locale (unguent sau crema) și/sau oral; antialgice.