



TEMA D'INTERÈS: DOLOR CRÒNIC I ARTROSI

El dolor és una percepció subjectiva, que pot ser més o menys intensa. Es pot classificar segons la localització (dolor concret o difús) i també segons la durada (agut o crònic).

Es considera crònic quan dura més de tres mesos, o es manté quan la causa que el provoca ja ha desaparegut. Aquest dolor crònic porta associada una discapacitat funcional i un component emocional que pot afectar la qualitat de vida de la persona que el pateix.

Prevenció del dolor

Hi ha una sèrie de mesures que es poden seguir per tal de prevenir el dolor muscular i de les articulacions:

portar una vida activa,
evitar el sobrepès i l'obesitat amb una alimentació equilibrada
fer estiraments per reduir els dolors derivats d'una mala postura
hidratar-se correctament al llarg del dia

ARTROSI

L'artrosi és una malaltia crònica que desgasta el cartílag de les articulacions, i que pot causar dificultats per fer qualsevol moviment. El cartílag recobreix els extrems dels ossos i evita que hi hagi fricció entre ells; quan es desgasta pot produir dolor i limitar la mobilitat i autonomia de la persona.

Aquesta no és una malaltia exclusiva de persones grans: és freqüent entre els 55 i 75 anys, i fins i tot pot afectar persones més joves.

A part de l'edat hi ha altres factors que es relacionen amb aquesta malaltia:

- El sexe femení, pels canvis hormonal propis de la menopausa
- Sobrepès i obesitat
- Professions que impliquen moviments repetitius, aixecament de pes o activitat física intensa
- Lesions o fractures prèvies

L'artrosi es diagnostica a partir dels símptomes que presenta la persona. No sol ser necessari fer radiografies, ja que no hi ha una relació estreta entre els canvis de les articulacions i els símptomes que presenta la persona, per això les proves de diagnòstic per la imatge no solen ser necessàries.

Tractament no farmacològic

Quan a una persona li diagnostiquen artrosi, el tractament no farmacològic vol millorar la funció articular i muscular i reduir el dolor.

· Això s'aconsegueix fent *exercicis adaptats*, sota la supervisió de fisioterapeutes.

- Un altre factor a tenir en compte és que en cas que hi hagi sobrepès o obesitat, la persona hauria de *perdre pes*, per tal de reduir la pressió sobre les articulacions (genolls, maluc, peus).
- Es pot aplicar *calor* a la zona afectada per mirar d'alleujar el dolor.
- Al contrari del que pugui semblar, quan es pateix artrosi fer repòs no va bé, perquè afavoreix la rigidesa de les articulacions i debilita els músculs. La persona ha de fer *exercici suau i adaptat* a les seves característiques, per tal d'ajudar a enfortir els músculs, millorar la flexibilitat, mobilitat i equilibri i contribuir a reduir el dolor.

Aquestes mesures no farmacològiques són molt importants per aprendre a conviure amb l'artrosi i a tenir una millor qualitat de vida.

Tractament farmacològic

En cas que les mesures no farmacològiques no aconseguixin controlar els símptomes, es pot seguir un tractament farmacològic:

- *Antiinflamatoris no esteroïdals* (ibuprofè, àcid acetilsalicílic), via tòpica i/o oral. Són analgèsics i antiinflamatoris
- *Paracetamol*, té una eficàcia limitada en el tractament del dolor crònic, és analgèsic sense efecte antiinflamatori
- *Corticoides*, s'apliquen directament a l'interior de les articulacions
- *Medicaments opioïdes*, en cas que la resta de tractaments hagin fracassat es poden utilitzar aquests medicaments, quan el dolor és molt intens i afecta greument la qualitat de vida.