

Alivio del Dolor de Cadera y Rodilla sin Cirugía

Si su médico no le recomienda una cirugía para las articulaciones de la cadera o la rodilla al momento de la consulta, existen otras formas de aliviar el dolor y mejorar la movilidad.

Medicamentos

Los analgésicos suelen ser la primera opción de terapia para la osteoartritis de cadera y rodilla. Los **analgésicos** simples, como el acetaminofen (Tylenol), están disponibles sin receta y pueden ser efectivos para reducir el dolor. Los **medicamentos antiinflamatorios** no esteroideos incluyen otros medicamentos de venta libre como aspirina, ibuprofeno (Motrin o Advil) o naproxeno (Aleve) para ayudar a reducir el dolor y la hinchazón en la articulación. Los analgésicos más potentes son los medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (AINE) que pueden ser recetados por su médico.

Inyecciones

Las inyecciones de **cortisona** pueden proporcionarle alivio del dolor y reducir la inflamación. Pueden ser muy útiles si hay una inflamación significativa, pero no son muy útiles si la artritis afecta el movimiento de su articulación. El tiempo de efectividad de la inyección es variable, y hay un límite en el número de inyecciones que su médico puede darle por año.

La viscosuplementación es un tratamiento en el que se inyecta **ácido hialurónico** (HA) en la articulación. Puede ayudar a las articulaciones a funcionar correctamente al actuar como un lubricante. Hay varios regímenes diferentes de tratamiento. Debido a la anatomía alrededor de la articulación de la cadera, las inyecciones en la cadera son más complicadas y, por lo tanto, se recetan con menos frecuencia. Ejemplos de tales medicamentos incluyen Synvisc, Orthovisc, Supartz, Hyalgan, etc.

Pérdida de Peso

Muchas personas con osteoartritis tienen sobrepeso. La simple pérdida de peso puede reducir el estrés en las articulaciones que soportan peso, como la cadera o la rodilla. Basado en la física de las articulaciones de la cadera y la rodilla, pones de tres a cinco veces el peso de tu cuerpo a través de estas articulaciones durante todo el día, especialmente al subir escaleras y al sentarse en y pararse de una silla.

Cada diez libras de peso extra que llevas pueden generar cincuenta libras de presión sobre tus caderas y rodillas. **Perder peso puede reducir el dolor y aumentar la función**, especialmente al caminar.

Ejercicio

Una rutina de ejercicios puede ayudar a **aumentar su rango de movimiento y flexibilidad**, así como a **fortalecer los músculos** de las piernas. El ejercicio a menudo es efectivo para reducir el dolor y mejorar la función. Desafortunadamente, en el contexto de la artritis avanzada (hueso sobre hueso), el ejercicio a veces puede aumentar el dolor en las articulaciones de la cadera y la rodilla. Su médico o fisioterapeuta pueden

ayudarlo a desarrollar un programa de ejercicio individualizado que satisfaga sus necesidades y estilo de vida.

Terapia Física

La fisioterapia para **fortalecer los músculos** alrededor de la articulación puede ayudar a absorber parte del choque impartido en la articulación. La fisioterapia puede ayudar a **reducir el dolor, la hinchazón y la rigidez** de la osteoartritis, y puede ayudar a mejorar **la función articular**. También puede facilitarle caminar, agacharse, arrodillarse, ponerse en cuclillas y sentarse.

Abrazaderas y Férulas

Los aparatos ortopédicos pueden ser especialmente útiles en **la artritis de rodilla** si la artritis se centra en un lado u otro. Un aparato ortopédico puede ayudar con la estabilidad y la función. Las abrazaderas no son para todos y pueden ser difíciles de ajustar para ciertas personas.

Terapias Alternativas

Ejemplos de terapias alternativas incluyen el uso de **acupuntura** y **terapia de pulsos magnéticos**. La acupuntura usa agujas finas para estimular áreas específicas del cuerpo para aliviar el dolor o adormecer temporalmente un área. Se usa en muchas partes del mundo, y la evidencia sugiere que puede ayudar a aliviar el dolor de la artritis. La terapia de pulsos magnéticos es indolora y funciona aplicando una señal pulsada a la rodilla, que se coloca en un campo electromagnético. Los datos sobre esto no son concluyentes.

Terapias Biológicas

Nuestra posición es que las terapias biológicas, incluidas las inyecciones de células madre y PRP, no pueden recomendarse actualmente para el tratamiento de la artritis avanzada de cadera o rodilla.

Rev. 2019



Escanee esto con su teléfono para conectarse a más artículos y videos sobre el cuidado de la cadera y la rodilla.

AAHKS
Patient
Education
Committee

Este artículo ha sido escrito y revisado por pares por el Comité de Pacientes y Relaciones Públicas de AAHKS y el Comité de Medicina Basada en la Evidencia de AAHKS. Los enlaces a estas páginas o al contenido utilizado en los artículos deben ser citados adecuadamente a la Asociación Americana de Cirujanos de Cadera y Rodilla.