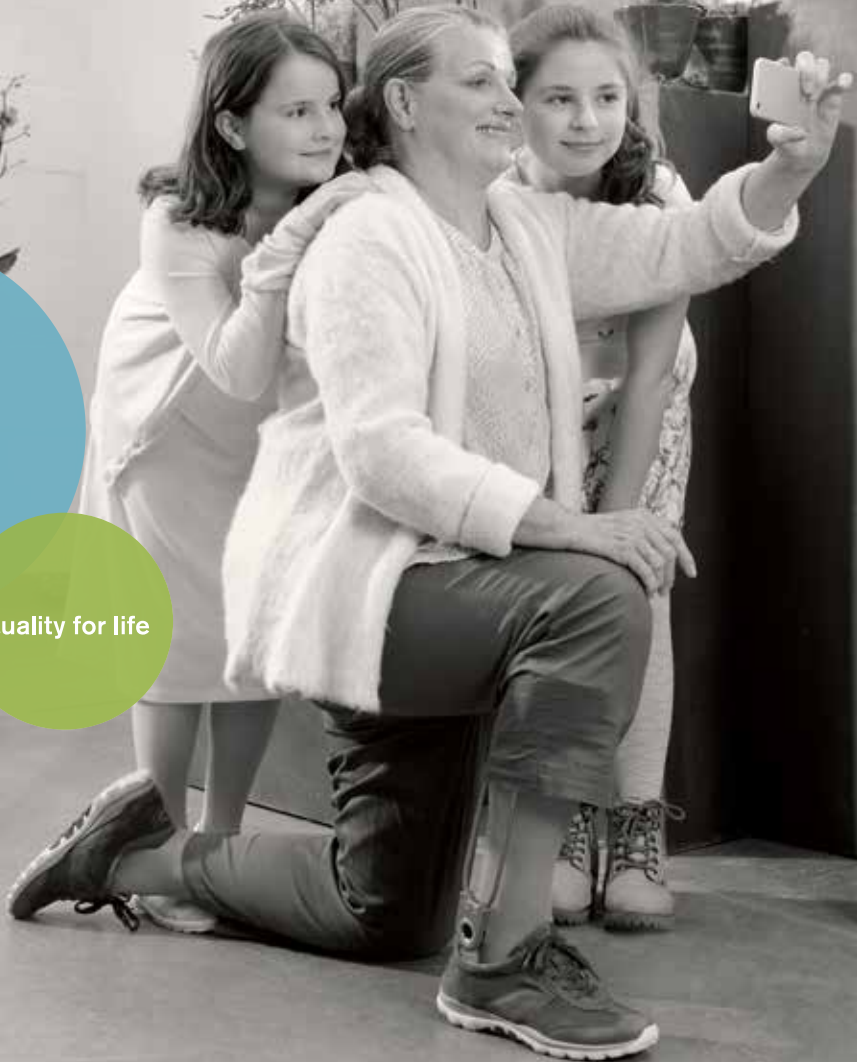


ottobock.

Osteoartritis de rodilla

Guía para el usuario

Quality for life







Querido usuario,

La osteoartritis, comúnmente abreviada como OA, es la patología articular más común.

La OA se refiere a los cambios que se producen en la articulación cuando la capa de cartílago se daña o se destruye por el desgaste y, que en última instancia, también puede causar cambios en el propio hueso.

La movilidad de la articulación se ve comprometida y esto puede llevar a la inflamación y el dolor. Aproximadamente el 60% de todos los casos de osteoartritis afectan a la rodilla. Las causas son diversas: mala alineación de la articulación, la edad, el sobreuso (por ejemplo, por trabajos manuales o por obesidad), lesiones deportivas y accidentes.

Sin embargo, las formas de combatir activamente los síntomas de la OA son tan variadas como las causas. Las opciones incluyen ejercicio, ayudas para la movilidad, nutrición saludable y medicación.

No hay una única solución para todo el mundo. Sin embargo, la experiencia de los usuarios ha demostrado que muchas opciones funcionan. La mejor indicación para usted debe ser aquella que consensúe con su especialista.

Esta guía tiene como objetivo proporcionarle apoyo. Explica la osteoartritis en detalle y ofrece consejos útiles sobre cómo enfrentar esta condición tan común.

Atentamente,
Equipo OA de rodilla de Ottobock

Progresión de la osteoartritis de rodilla

Los huesos que entran en contacto con otros huesos están cubiertos por cartílago en sus puntos de contacto. El cartílago no tiene vasos sanguíneos, se le suministra nutrientes a través del movimiento de las articulaciones. Por este motivo, entre otros, el ejercicio regular es tan importante.

El cartílago asegura que las superficies de las articulaciones se muevan unas contra otras de la manera más eficiente y con poca fricción. Amortigua y distribuye las fuerzas que actúan sobre la articulación.

Si el cartílago se daña y sus características de deslizamiento se ven afectadas, ya no puede servir para este propósito y el rango de movimiento de la articulación puede verse limitado. Debido a que la causa de la OA de rodilla es a largo plazo, el daño al cartílago también es permanente.

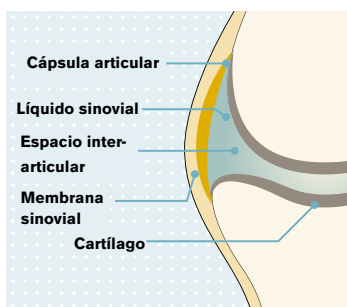
En última instancia, el cartílago desarrolla grietas y comienza a romperse. Al mismo tiempo, el hueso se engrosa en el área afectada. Cuando la capa de cartílago está completamente desgastada, los huesos afectados entran en contacto directo y se rozan entre ellos. Los síntomas típicos de la osteoartritis incluyen dolor e inflamación de las articulaciones.

Debido a que la osteoartritis es una parte natural del proceso de envejecimiento, no puede detenerse. Sin embargo, si se toman las medidas adecuadas, se puede retrasar su aparición.

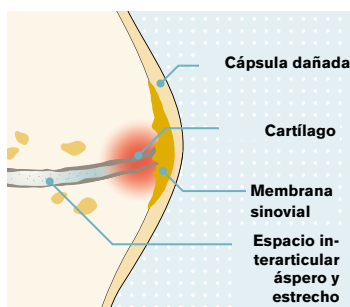
Breve descripción de las cuatro etapas de la OA de rodilla

La comunidad médica describe la progresión de la osteoartritis en cuatro etapas. La primera etapa describe los cambios iniciales en el cartílago, que generalmente no causan dolor. Las etapas dos y tres indican que el deterioro ha progresado, incluyendo el daño del cartílago. Normalmente, es cuando comienza el dolor de rodilla. Cuando el cartílago se ha desgastado completamente, los médicos identifican este signo propio de la etapa cuatro.

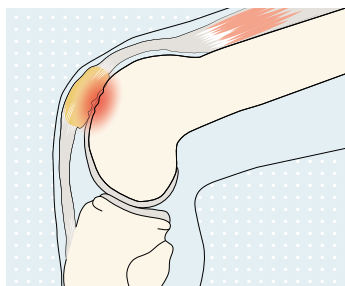
Comparación entre una articulación de rodilla sana y una articulación de rodilla con OA



▶ Rodilla sana



▶ Rodilla con OA



▶ Osteoartritis patelofemoral

El cartílago articular más grueso del cuerpo humano se encuentra detrás de la rótula. Este área experimenta altas cargas. La osteoartritis que se produce en esta zona se conoce como osteoartritis patelofemoral.

Signos de la osteoartritis de rodilla

Hay varios síntomas comunes que indican la existencia de osteoartritis de rodilla. Estos pueden ocurrir individualmente o juntos.

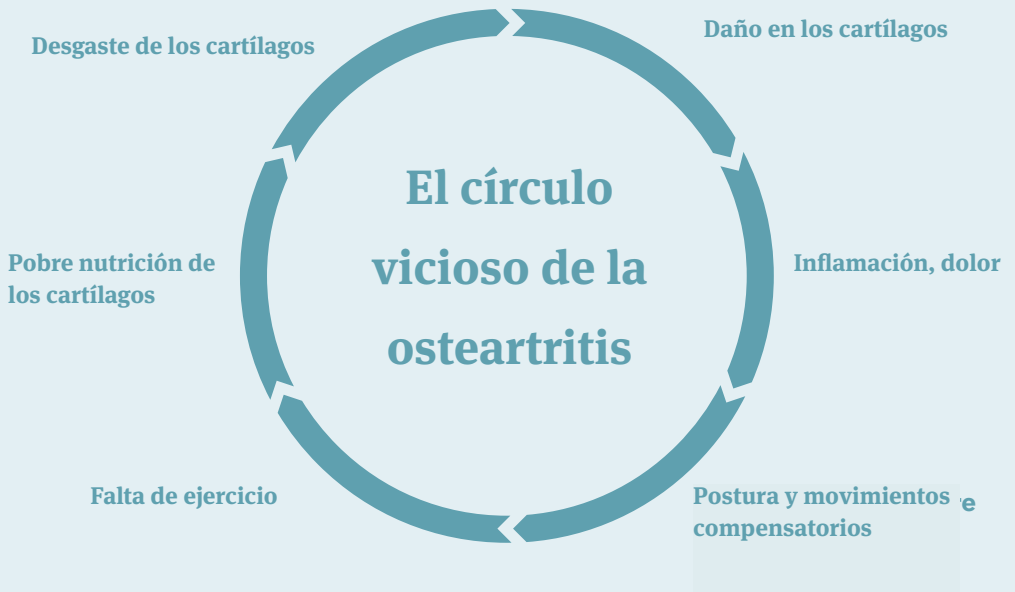
Sin embargo, con la aparición inicial de la osteoartritis, es posible que no note ninguno de estos síntomas.

Cuando aparecen los síntomas, normalmente se producen el siguiente orden de acontecimientos:

- 1 Grietas en la articulación.
- 2 Dolor durante las actividades de carga, como el transporte de objetos pesados.
- 3 Dolor durante las actividades diarias, como subir escaleras.
- 4 Movilidad limitada.
- 5 Edema e inflamación.

Progresión típica de la osteoartritis

Cuando la OA de la rodilla causa dolor, se inicia un círculo vicioso: para encontrar alivio en una rodilla dolorida, la persona afectada asume una postura compensatoria y limita el movimiento de la rodilla. Debido a que esta postura no es natural, puede causar problemas en otras partes del cuerpo, como las caderas. Esta reducción del movimiento tiene un efecto adicional, ya que reduce el suministro de nutrientes al cartílago. El cartílago se rompe aún más, lo que a su vez aumenta el dolor.



Tratamientos beneficiosos para la osteoartritis de rodilla

Como no es posible que el cartílago dañado se regenere, el tratamiento de la OA suele estar dirigido a aliviar sus síntomas. El objetivo del tratamiento es, pues, limitar el dolor y mantener o aumentar la movilidad.

Tratamiento para la conservación de la articulación (invasivo)

- **Ácido hialurónico:** el ácido hialurónico se inyecta en la rodilla, mejorando la consistencia del fluido sinovial y por lo tanto aliviando el cartílago. Esto reduce la incomodidad y mejora la función de la articulación.
- **Osteotomía correctiva:** corrige la alineación defectuosa de los huesos y la tensión resultante dentro de la articulación de la rodilla. Esto implica separar los huesos desalineados y reubicarlos en la posición correcta.

Reemplazo de la articulación

- **Endoprótesis:** la articulación natural de la rodilla es reemplazada por una articulación artificial.

Tratamiento para la conservación de la articulación (no invasivo)

- ▶ Ejercicios específicos para las articulaciones (como la fisioterapia y el ejercicio físico): al hacer ejercicio regularmente, puede mantener su movilidad, fortalecer sus músculos y asegurar que su cartílago reciba los nutrientes que necesita, rompiendo así el círculo vicioso propio de la OA.
- ▶ Temperatura: ¿calor o frío? ¿qué es bueno para la rodilla? La respuesta depende de la situación. En caso de inflamación aguda, el frío alivia el dolor y ayuda a controlar la hinchazón. El calor sólo puede aplicarse si la articulación no está inflamada. Relaja los músculos y tendones y aumenta el flujo de nutrientes.
- ▶ Cremas: hay varios productos de venta libre disponibles en su farmacia de referencia, incluyendo geles y cremas para el dolor que pueden ayudar a aliviar el dolor de la osteoartritis.
- ▶ Suplementos dietéticos: tiendas especializadas suministran varios suplementos que afirman evitan un mayor deterioro del cartílago. La mayoría de ellas contienen diversas cantidades de los componentes propios del cartílago: glucosamina y condroitina. Sus efectos están actualmente bajo debate.
- ▶ Dispositivos ortopédicos (órtesis): se aplican externamente a la rodilla o la pierna y tienen por objeto ayudar a aliviar el dolor y mejorar la movilidad.
- ▶ Estilo de vida: una de las cosas más importantes que puede hacer para controlar la osteoartritis es llevar un estilo de vida saludable. Puede encontrar más información sobre cómo lograrlo en las páginas siguientes.

Estilo de vida y dieta

Hay varias cosas que puede hacer para combatir activamente la osteoartritis. Llevar un estilo de vida saludable definitivamente ayuda. Si es posible, evite fumar y beber. Coma mucha ensalada, verduras y pescado y utilice aceites prensados en frío. Aparte de eso, trate de ser consciente de las calorías y limitar los alimentos con alto contenido en grasas, ya que cada kilo importa y cuanto menos pese, más fácil será todo para sus rodillas. Si tiene un sobrepeso severo, puede ser aconsejable llevar una dieta bajo supervisión médica.

La pirámide alimenticia que tiene a continuación da una rápida visión general de cómo puede comer de una manera equilibrada y nutritiva que promoverá la salud de sus articulaciones.



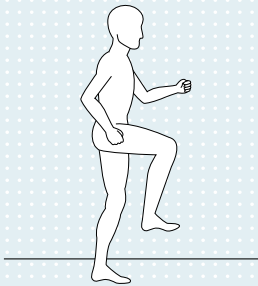


Cuatro ejercicios que pueden ayudar a tus rodillas

Para promover la potencia muscular y suministrar nutrientes al cartílago, necesitas mantener tu rodilla en movimiento.

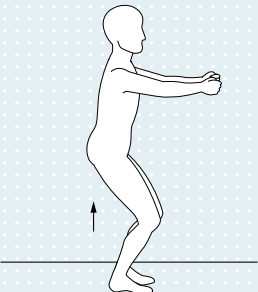
Hable primero con su médico o fisioterapeuta para saber si los siguientes ejercicios son adecuados para usted.

1 Ejercicio de calentamiento - marcha en el sitio



- 1 Antes de comenzar los ejercicios específicos, debería calentar. Esto prepara su cuerpo para el entrenamiento, lo que le ayudará a evitar lesiones.
- 2 Por esta razón, realice este calentamiento, por lo menos, durante medio minuto.
- 3 Tómese un breve descanso, y luego repita este ejercicio.

2 Sentadillas

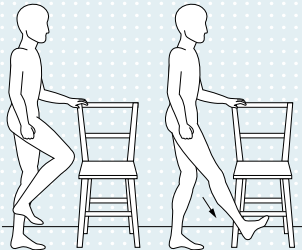


- 1 Póngase de pie con los pies separados a la anchura de la cadera.
- 2 Levante los brazos hacia adelante hasta la altura de los hombros.
- 3 Ahora doble ligeramente las rodillas. Asegúrese de que no dirige sus rodillas demasiado hacia adelante y, concéntrese en posicionar los glúteos hacia atrás, como si se sentara en una silla. Su espalda debe permanecer recta durante todo el ejercicio. Finalmente, extienda sus piernas y levántese.
- 4 Repita el ejercicio 10 veces.

Puede ver más ejercicios para la osteoartritis de rodilla en nuestra página web ottobock.es

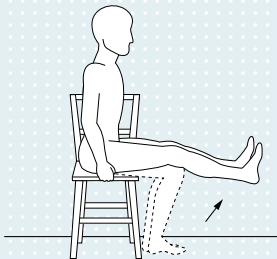


3 Estiramiento de piernas



- 1 Póngase de pie y agárrese a una pared o a una silla. Esto le ayudará a mantener el equilibrio.
- 2 Levante la pierna del suelo y dóblela ligeramente.
- 3 Ahora, estire la pierna como se muestra en la ilustración. Su pie debe estar flexionado, con los dedos de los pies estirados hacia arriba.
- 4 Repita el ejercicio diez veces. Ahora haga el ejercicio con su otra pierna.

4 Pasos alternos sentado



- 1 Siéntese en una silla o un taburete.
- 2 Extienda su pierna hacia adelante deslizando el talón por el suelo. No extienda demasiado la rodilla. La otra pierna debe permanecer doblada, con el pie en el suelo.
- 3 Ahora cambie de pierna.
- 4 Repita el ejercicio durante aproximadamente un minuto.

Ayudas para la movilidad

Familia Agilium

Las soluciones de movilidad ortopédicas para la osteoartritis de la rodilla normalmente se centran en a los soportes u órtesis. Ambos son dispositivos médicos que se aplican externamente a la pierna.

La gama Agilium de Ottobock consiste exclusivamente en soluciones ortésicas de provada eficacia. Estos están especialmente diseñados para ayudar a los pacientes con osteoartritis de la rodilla, y cada uno funciona de una manera diferente para abordar las diversas características de la patología.

Las soluciones han sido especialmente diseñadas para el uso diario para estimular a los pacientes con OA a usarlas tanto como sea posible. También son realmente cómodas.

Nuestra herramienta de selección online “Agilium Select“, que se encuentra en nuestro página web ottobock.es, hace más sencilla la búsqueda de la órtesis adecuada. Muestra las órtesis o combinaciones de órtesis que pueden brindar alivio a su dolor. Recomendamos que luego discuta las soluciones propuestas con su especialista de referencia.





¿Lo sabías?

En promedio, los pacientes con osteoartritis toman alrededor de 1.200 pastillas al año para controlar su dolor. Evidentemente, la farmacología es una alternativa eficaz para tratar determinados síntomas pero, en ocasiones, puede dañar órganos como el estómago, los intestinos y el hígado. Utilizar una solución de la gama Agilium es una buena alternativa. Cualquier persona con osteoartritis de rodilla debería probar ,por sí mismo, los efectos de llevar una órtesis de este tipo.

Agilium Freestep

Desarrollamos el Agilium Freestep para tratar la osteoartritis general de la rodilla, aunque no se coloca en la rodilla, sino que se lleva en el pie, ¡justo dentro del zapato!

Con el fin de proporcionar un alivio específico para el cartílago afectado en la rodilla, el sofisticado Agilium Freestep cambia la línea de carga de la rodilla. La línea de carga describe el punto en el que el peso del cuerpo impacta principalmente en el cartílago.



Agilium Freestep 2.0

Distribución dinámica de la carga en la rodilla

- ▶ Cuando se está de pie, caminando o corriendo, la solución proporciona alivio a la zona afectada tan pronto como ésta la necesite.

Fácil de llevar: debajo de la rodilla

- ▶ Confort óptimo
- ▶ La rodilla permanece libre
- ▶ No restricción al sentarse
- ▶ No resbala por la pierna

Apoyo en diversas situaciones

- ▶ Durante actividades cotidianas como ir de compras o dar un paseo.
- ▶ Durante las actividades de alto impacto como correr o hacer senderismo



“La mayoría de mis pacientes están muy satisfechos con esta órtesis. La mitad de ellos han podido evitar la cirugía hasta ahora.”

Dr. Hartmut Stinus

Especialista en Ortopedia y Cirugía Traumática

Descubriendo nuevos horizontes

Karin redescubre muchas experiencias cotidianas





“Cuando me pongo la órtesis, simplemente no se mueve. Nada se desliza.”

Karin

Karin ha tenido osteoartritis en su rodilla derecha durante unos 20 años. A lo largo de los años, ha probado diferentes tipos de órtesis, promovida, entre otras cosas, por el hecho de que fue gerente de una empresa de suministros médicos durante 30 años. Pero Agilium Freestep no llegó a su vida hasta hace unas semanas.

“Al principio, no entendía cómo funcionaba esta órtesis”, dice. Todas las soluciones que había probado anteriormente se usaban sobre la rodilla pero ella realmente nota cómo le beneficia el impacto que esta solución ejerce desde su pie y el soporte que le ofrece en situaciones cotidianas. Volviendo a casa desde el banco, por ejemplo, lo que implica bajar un tramo de escaleras. “De repente pensé, anda - ¿por qué estoy caminando tan rápido?” añade, y se ríe. No fue hasta que estuvo a mitad de camino que se dio cuenta de que estaba bajando los escalones de forma natural, en lugar de detenerse para que sus pies coincidieran con cada escalón para no

ejercer demasiada presión sobre su rodilla afectada.

“¡Estoy encantada con esta órtesis!” dice Karin. “He estado evitando el dolor durante tanto tiempo”. A pesar de que siempre se esforzó por mantenerse erguida, se encontró haciendo pequeños movimientos compensatorios para quitarle presión a su rodilla. Pero ahora incluso cosas simples como entrar y salir de su coche son más fáciles, porque puede poner peso sobre su rodilla. A Karin también le encanta viajar. “Realmente disfruto descubriendo cosas nuevas”, dice. Le encantan las flores, y cuenta cómo eligió los jardines y el campo como destinos para sus viajes anteriores. “Eso me dio la oportunidad de hacer una pausa de vez en cuando para descansar la rodilla”, dice. Pero ahora está pensando en visitar una ciudad. “Si alguien viniera mañana y me dijera: ‘¡Vamos a Nueva York!’”, mi reacción sería: ‘Genial, ¿cuándo nos vamos?’”

Agilium Patella

La órtesis Agilium Patella es particularmente eficaz para aliviar la osteoartritis patelofemoral, es decir, la que se produce detrás de la rótula. Es un excelente ejemplo de lo fluida que puede ser la transición de un soporte externo a una órtesis. La rótula de Agilium consiste en una estructura de tejido con elementos estabilizadores. Utiliza lo que se llama un mecanismo de realineamiento dinámico para asegurar que la rótula esté alineada con precisión en el centro. Se ha demostrado que esto reduce la presión sobre la rótula.¹



Agilium Patella

Seguimiento dinámico de la rótula

- ▶ La rótula sólo se redirige cuando el movimiento lo requiera.

Alto nivel de comodidad para el usuario

- ▶ Una opción de ajuste en la barra de la rótula permite adaptar la rótula del Agilium a diversas situaciones cotidianas.
- ▶ El acolchado de la barra de la rótula hace que sea cómodo de llevar, incluso para aquellos con rótulas sensibles.

¹ Schmalz et al. 2006; Schmalz et al. 2011; Fantini-Pagani et al. 2014; Stinus et al. 2015 (not yet published).



“Esta órtesis es perfecta para mí porque tengo una rótula muy sensible y yo misma puedo ajustarla para que siempre sea cómoda de llevar”

Kadri

Agilium Reactive

El Agilium Reactive es una órtesis clásica utilizada para tratar la osteoartrosis de la rodilla. Es ideal para los pacientes que quieren una solución que cubra la rodilla. Los usuarios suelen notar que estos dispositivos les resultan tensos e incómodos cuando se sientan. Esto se debe a que la correa de la parte superior de la pantorrilla, que está bien mientras el usuario está de pie, de repente está demasiado apretada cuando el usuario se sienta. Por este motivo, el Agilium Reactive cuenta con una correa que presenta un innovador sistema de cierre, que se puede aflojar con sólo pulsar un botón.



Agilium Reactive

Para un alto nivel de confort

- ▶ Peso mínimo.
- ▶ Diseño delgado y plano.
- ▶ Superficie antideslizante especialmente diseñada.

La correa es fácil de aflojar

- ▶ Cuando está sentado, la correa se puede aflojar con un solo movimiento. Esto le da al músculo de la pantorrilla más espacio en la nueva posición y libera la presión.



“El Agilium Reactive es muy ligero y cómodo de llevar. Funciona precisamente donde se supone que debe hacerlo. Probé otros dispositivos antes, pero me limitaron mucho.”

Dirk

Agilium Softfit

Desarrollado para usuarios con osteoartritis de rodilla unicompartmental, el Agilium Softfit, sorprende a los usuarios gracias a su principios de acción basado en 3 puntos. Además de proporcionar alivio a la zona afectada de la rodilla, puede disminuir el dolor. Usado discretamente bajo la ropa, el soporte proporciona ayuda en la vida diaria, actividades recreativas y deportivas. La innovadora combinación de materiales con la tecnología “Vector-Grip” hace que la órtesis ya no moleste al usuario al desplazarse de su lugar. Los usuarios atléticos, como el antiguo corredor de esquí Christian Neureuther, también valoran el Agilium Softfit como un segundo



refuerzo para las actividades deportivas. Mientras que el Agilium Freestep, le proporciona un apoyo óptimo en la vida diaria, se beneficia del diseño compacto y antideslizante del Agilium Softfit para el esquí.



Agilium Softfit

Principio de acción provado basado en 3 puntos

- ▶ Alivio efectivo para la zona afectada de la rodilla.
- ▶ Muy cómodo gracias a su diseño ligero.
- ▶ No se aprecia bajo la ropa.
- ▶ Buen ajuste sin deslizamientos.

“Llevo el Agilium Softfit para esquiar porque estabiliza mi rodilla y siento como si unas manos invisibles estuvieran sujetando firmemente mi rodilla. Al mismo tiempo, es importante para mí que los demás no puedan ver que llevo un dispositivo. Quiero seguir viéndome bien mientras esquío, pero, por supuesto, sin dolor.”

Christian Neureuther





Ottobock SE und Co. KGaA
Max-Näder-Str. 15 · 37115 Duderstadt/Germany
T +49 5527 848-1706 · F +49 5527 848-72330
export@ottobock.com · www.ottobock.com