

ARTROSIAREN AURREAN EZ ETSI... HOBETZEA ZURE ESKU DAGO!

Artikulazioen degenerazio-prozesua da **artrosia**, kartilagoaren galera dakarrena. Belaunari, aldakari, eskuei eta bizkarrezurrari eragiten die batik bat. Mina, inflamazioa eta zurruntasuna dira haren sintomak.

Sintomak arintzea zure esku dago



Mugitu (oinez edo bizikletaz ibili, dantza egin, paseatu...) giharrak sendotu, mina arindu eta artikulazioak bigunduko dituzu.



Pisua arindu. Hartara, karga gutxiago jasan beharko dute artikulazioek eta min gutxiago izango duzu.

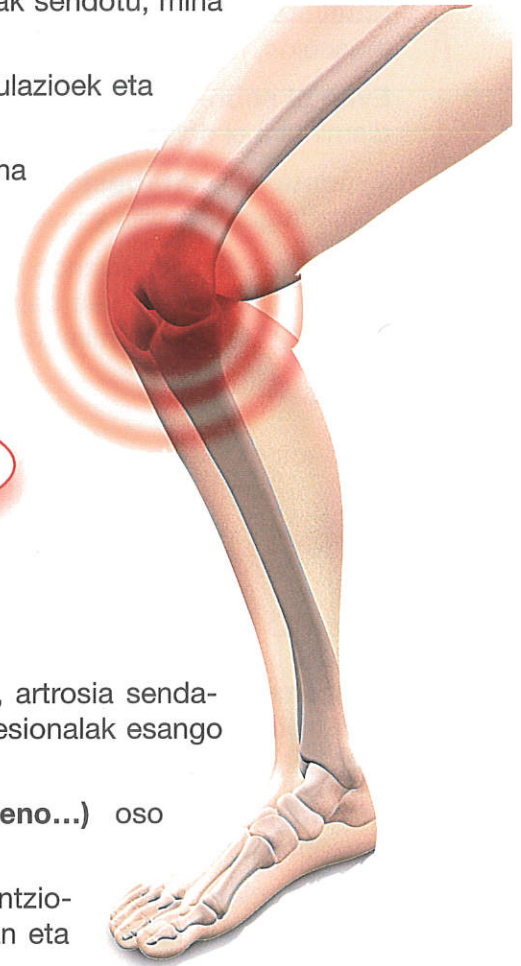


Erabili makulua, erosketetako karroa... horrela, ez duzu belauna kaltetuko, ez eta pisuko gauzak altxatu beharrik izango ere.



Mina arintzeko, inflamazioa badago **jarri hotza** (izotzezko poltsa), eta inflamazioa ez badago, **jarri beroa** (manta elektrikoa, ur beroaren poltsa). 10-15 minutu, egunean hainbat aldiz.


**Aholku hauek jarraituta, sintomak arindu egingo dira.
Ez ahaztu, gero!**



baina... halere nahikoa ez bada?

Badira botikak mina kentzeko, zurruntasuna biguntzeko... ez, ordea, artrosia sendatzeko. Hortaz, erabili itzazu soilik sintomak dituzunean. Osasun profesionalak esango dizu zein duzun botikarik egokiena.

 **Krematan datozen antiinflamatorioak (ibuprofeno, naproxeno...)** oso egokiak dira min pixkat dagoenerako.

 **Ahotik hartzeko antiinflamatorioak,** krematan datozenek funtzionatzen ez dutenean bakarrik erabili behar dira. Dosirik baxuenean eta ahalik eta egun gutxienetan.

 **Parazetamola** ez da horren eraginkorra artrosiaren kasuan.

 **Kapsaizina krema** egokia da zenbait kasutan; batzuetan, ordea, erremina eta azkura sortarazi dezake gurtzitako lekuan.

 **Kondroitin sulfatoaren eta glukosaminaren eraginkortasuna** frogatu gabe dago.

Bibliografia

Tengo artrosis ¿qué puedo hacer?: <https://www.semfy.com/wp-content/uploads/2016/07/Triptico-ARTROSIS.pdf>

Osteoarthritis: <https://www.niams.nih.gov/es/informacion-de-salud/osteoartritis>

Tratamiento de la artrosis. *Boletín INFAC* 2018;26(1):1-8: http://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/cevime_infac_2018/es_def/adjuntos/INFAC_Vol_26_N%201_es.pdf