

DOLOR ARTICULAR

Descripción



Dolor provocado por cualquier alteración de los elementos que forman la articulación:

- Hueso
- Cartílago
- Ligamentos
- Tendones
- Músculos

CAUSAS



Lesiones

- Bursitis
- Esguinces
- Tendinitis
- Luxaciones
- Lumbalgia
- Cervicalgia

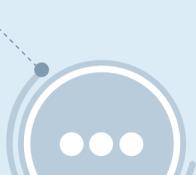


Enfermedades reumáticas

- Artrosis
- Artritis
- Osteoporosis
- Gota
- Lupus
- Fibromialgia
- Espondilitis anquilosante



Disfunciones del sistema nervioso



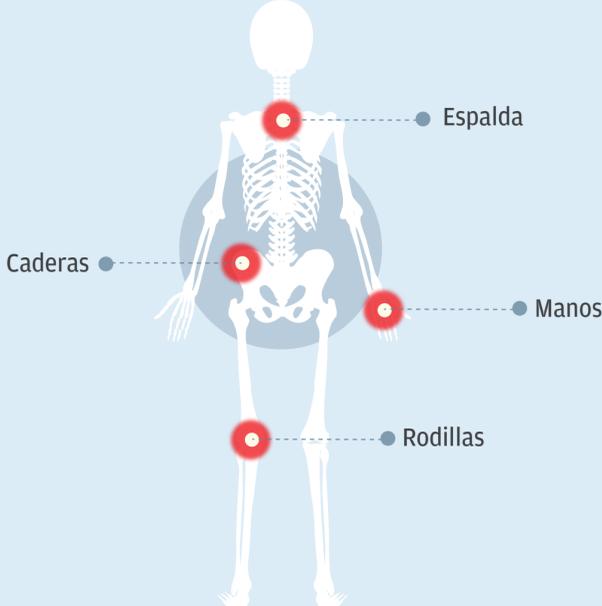
Otras patologías

SÍNTOMAS



- Dolor que suele empeorar con la actividad y mejorar con el reposo
- Rigidez articular
- Inflamación
- Enrojecimiento
- Disminución de la movilidad
- Chasquido de la articulación durante el movimiento

PRINCIPALES ZONAS AFECTADAS



Espalda

Caderas

Manos

Rodillas

COMPLICACIONES

- Deformidad de las articulaciones
- Depresión
- Ansiedad
- Limitaciones físicas
- Incapacidad laboral
- Reducción de la calidad de vida



TRATAMIENTO



Fármacos:

- Analgésicos (periféricos y opiáceos)
- Antiinflamatorios
- Corticoesteroides
- Antirreumáticos
- Antidepresivos
- Relajantes musculares
- Anticonvulsivos
- Calmantes tópicos



Medidas para aliviar y prevenir el dolor:

- Aplicar calor en la articulación durante 20 minutos, 3 ó más veces al día.
- Realizar baños calientes con productos que contengan principios activos de acción relajante y descongestiva.
- Masajear la articulación y la musculatura de alrededor con cremas que incluyan principios activos analgésicos, antiinflamatorios y rubefacientes.
- Descansar entre 8 y 10 horas.
- Dormir en un colchón firme y con una almohada baja.
- Hacer actividad física: nadar, pasear y los ejercicios isométricos.
- Mantener un peso adecuado.
- Evitar el estrés.
- Limitar las actividades que exijan un gran esfuerzo físico, los movimientos repetitivos o estar mucho rato de pie.
- Consumir complementos alimenticios específicos para la salud articular.
- Utilizar calzado de calidad y puntera ancha.
- Participar en programas de educación y apoyo.
- Tener una actitud positiva.



Opciones terapéuticas complementarias:

- Terapia psicológica
- Fisioterapia y rehabilitación
- Terapia ocupacional