



CAMINAR.... CUANDO SE TIENE ARTROSIS DE LA RODILLA O DE LA CADERA.

Hacer ejercicio está recomendado cuando se padece artrosis de la rodilla o de la cadera. Caminar es el ejercicio aeróbico de bajo impacto más frecuentemente practicado y recomendado. Puede decirse que todo el que puede hacerlo debe caminar. Sin embargo deben tenerse en cuenta, algunas recomendaciones:

Para todas las personas con artrosis de rodilla o cadera:

Para que se alcance algún beneficio debe practicarse con una frecuencia de 3 o más veces por semana, y una duración de no menos de 20 a 30 minutos aconsejándose una intensidad moderada, según la tolerancia de la persona. En general debe advertirse que la respiración y el pulso se avivan, pero no hay sensación de ahogo.

Caminar como ejercicio no debe originar fatiga o cansancio ni debe aumentar el dolor. Por eso, en general debe evitarse:

1. Caminar por terreno irregular.
2. Caminar con peso.
3. Estar de pie durante periodos prolongados.
4. Subir y bajar cuestas empinadas y escaleras.
6. Arrodillarse.
7. Ponerse de cuclillas.

La observación del propio cuerpo debe servir de guía. Se puede recurrir a hacer descansos cada cierto trecho si hace falta.

Se recomienda un calzado con suela de goma por su capacidad para absorber parte de la energía del choque contra el terreno al posar el pie. En general, se recomienda que el calzado lleve tacón de poca altura (2-3 cm). En resumen: calzado de horma ancha, poco tacón y suela gruesa y blanda.

Se puede aplicar frío después de caminar si se tiene hinchazón o sensación molesta de hinchazón o cuando el dolor se intensifica tras la actividad. Una forma sencilla de aplicar frío es usar bolsas con hielo (10 a 15 minutos).

Los profesionales sanitarios de la atención primaria pueden ayudarle a iniciarse en el ejercicio. El médico de familia es la persona más indicada para hacerle recomendaciones adaptadas a su caso particular, también si se quiere hacer un ejercicio más intenso caminando.



Para algunas personas con osteoartritis de la rodilla o de la cadera:

Las personas que se encuentran en un periodo de dolor intenso no deben caminar mucho. Consultando con su médico de familia poco a poco debe aprenderse en qué circunstancias es mejor dejar de hacer ejercicio caminando y cuando volver a hacer el ejercicio.

Si se ha pasado un tiempo sin hacer ejercicio caminando puede ser necesario introducir este ejercicio progresivamente, es decir empleando al principio poco tiempo (por ejemplo 5 - 10 minutos). En algún caso difícil, en que la persona presenta una tolerancia limitada a la marcha puede preferirse el inicio en piscina.

La utilización de un bastón en la mano contraria a la cadera o rodilla afectada, o más dolorosa, reduce la carga en esa articulación. De este modo, se puede reducir el dolor y mejorar la movilidad. Se aconseja el bastón cuando el dolor es juzgado como moderado o intenso, y cuando se produce una limitación de la actividad de la marcha que se quiere combatir. El bastón de elección es el bastón canadiense, con apoyo en la mano y en el codo, a una altura adecuada.

Las personas obesas que además tienen osteoartritis de la rodilla o de la cadera pueden hacer otro tipo de ejercicio mientras se juzga que el peso es excesivo para hacer ejercicio caminando. Los síntomas y el médico de familia son los que ayudan a decidir si se hace ejercicio caminando.

Si quiere saber mas:

- [Consejería de Salud. Proceso asistencial integrado de osteoartritis de rodilla y cadera](#)

*Dr. Víctor Sarmiento González-Nieto
Médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación*