PEAK

Physiotherapy **E**xercise and physical **A**ctivity for **K**nee osteoarthritis

INFORMACIÓN SOBRE ARTROSIS

Este folleto entrega información sobre artrosis de rodilla y opciones de manejo no quirúrgico.

Reproducido con el permiso del CENTRE FOR HEALTH, EXERCISE AND SPORTS MEDICINE
University of Melbourne

THE UNIVERSITY OF MELBOURNE

Contenidos

Entendiendo la artrosis de rodilla 3

Opciones de tratamiento para la artrosis 4

Actividad física 6

Barreras para ejercitarse y realizar actividad física 7

Intensidad de la actividad 9

Pérdida de peso y artrosis 10

Superando las barreras para bajar de peso 11

Entendiendo y manejando el dolor 13

- Relajación muscular progresiva 14
- Mini relajaciones 15
- Imágenes agradables 16
- Atención plena o mindfulness 17

Dormir 19

Historias de éxito 20

Información adicional 22

PEAK (Physiotherapy Exercise and physical Activity for Knee osteoarthritis) fue desarrollado originalmente en inglés por el Centre for Health, Exercise and Sports Medicine de la Universidad de Melbourne. Esta versión ha sido traducida por Manuela Besomi, Antonio Michell y Pedro Castex con permiso de la Universidad de Melbourne. La Universidad de Melbourne no jugó ningún papel en esta adaptación de PEAK

ADVERTENCIA

Este material ha sido reproducido y comunicado a usted por o en nombre de la Universidad de Melbourne de acuerdo con la sección 113P de la ley 1968 de Derechos de Autor.

El material de esta comunicación puede estar sujeto a derechos de autor en virtud de la Ley.

Cualquier nueva reproducción o comunicación de este material por su parte puede estar sujeta a la protección de derechos de autor bajo esa ley.

No remueva este aviso

Agradecemos el apoyo de Medibank Private en el diseño de este folleto.

Reproducido con permiso del CENTRE FOR HEALTH, EXERCISE AND SPORTS MEDICINE
University of Melbourne

Entendiendo la artrosis de rodilla

¿Qué es la artrosis de rodilla?

La artrosis es una condición articular que puede provocar dolor articular crónico (persistente) y dificultades para realizar actividades de la vida diaria. La artrosis afecta a toda la articulación, incluyendo el cartílago, hueso, ligamentos y músculos.

La artrosis es un proceso activo del cuerpo en donde responde a pequeñas lesiones en sus articulaciones. Es un proceso activo que inicialmente causa dolor articular.

Hay muchas cosas que pueden ayudar con su dolor por artrosis y el pronóstico es muy positivo para la mayoría de las personas. Con el enfoque correcto, hay muchas posibilidades de que pueda seguir haciendo todas las cosas que son importantes para usted.

Diagnosticando la artrosis de rodilla

Su doctor habitualmente le diagnosticará artrosis si usted:

- **Es mayor de 45 años**
- **Tiene dolor de rodilla al estar activo que ha durado por más de tres meses.**
- **No tiene rigidez de rodilla en las mañanas o la rigidez no dura más de 30 minutos.**
- **No tiene historia que sugiera otro problema de salud (su doctor indagará por otros problemas de salud).**
- Los rayos X no son necesarios para diagnosticar artrosis de rodilla o decidir los mejores tratamientos para usted. Esto se debe a que los resultados de los rayos X están pobremente relacionados en cuanto al dolor, rigidez o discapacidad que pueda experimentar, y los rayos X no nos dirán qué tratamiento es el más beneficioso para usted.

¿Qué causa la artrosis de rodilla?

La artrosis es más común en personas mayores, pero puede afectar a personas jóvenes también.
Algunas cosas que aumentan el riesgo de desarrollar artrosis de rodilla incluyen obesidad, lesiones deportivas y arrodillarse por tiempos prolongados en el trabajo.

Sin embargo, para muchas personas la causa es desconocida. No importa si la causa de su artrosis es desconocida, siempre y cuando la causa no afecte el plan de tratamiento.

¿Qué causa el dolor en la artrosis?

El dolor en la rodilla con artrosis es complejo. Cambios al tejido de la rodilla, su estado de ánimo, niveles de ansiedad y estrés, falta de sueño, fatiga o a veces solo enfocarse demasiado en el dolor pueden afectar su forma de percibir el dolor.

El dolor puede hacer que evite cualquier tipo de actividad y puede afectar su calidad de sueño y estado de ánimo. La inactividad lleva a una debilidad muscular, aumento de peso, sensación de inestabilidad en la rodilla y puede hacer peores sus problemas de sueño y estado de ánimo.
Estos factores pueden potenciarse entre ellos creando un círculo que aumenta su dolor.
Mantenerse activo, perder peso (si lo necesita) y fortalecer sus músculos pueden ayudar a su dolor y parar el círculo negativo, así como mejorar su bienestar general.

¿Qué pasará a lo largo del tiempo?

Para la mayoría de las personas, la artrosis de rodilla será estable con ciertos períodos de crisis esporádicos.
Mientras una crisis le hará sentir mal por un corto período de tiempo, el dolor bajará nuevamente.

La artrosis en la mayoría de las personas no se volverá tan severa como para necesitar un recambio de rodilla (prótesis).
De hecho, su dolor puede mejorar con el tiempo.

Mantenerse en control de su artrosis de rodilla y aprender formas de manejar el dolor son cosas muy importantes. Buscar un equipo de profesionales de confianza, y otros que puedan proveer de soporte y entendimiento, le ayudará con el manejo de su condición a medida que sus necesidades cambien a lo largo del tiempo.

Algunas creencias comunes sobre la artrosis que son FALSAS

- **El dolor proviene del desgaste del cartílago**
- **La artrosis siempre empeora con el tiempo**
- **El ejercicio va a dañar más su rodilla**
- **No hay nada que se pueda hacer para el dolor de rodilla**
- **La cirugía de reemplazo articular siempre es necesaria**

¿**Prefieres ver un video sobre artrosis?** Considera este video desarrollado por la Universidad de Melbourne. https://youtu.be/o8ZJN56aSic

Reproducido con el permiso del CENTRE FOR HEALTH, EXERCISE AND SPORTS MEDICINE
University of Melbourne

Opciones de tratamiento para la artrosis

	EJERCICIO Y ACTIVIDAD FÍSICA	PÉRDIDA DE PESO
¿Qué debería hacer?	El ejercicio es recomendado universalmente para todas las personas con artrosis de rodilla. Es importante encontrar el tipo de ejercicio que mejor funcione para usted y hay muchas opciones: • Entrenamiento de fuerza • Aeróbico, como caminar o bicicleta • Ejercicio en el agua • Tai Chi El ejercicio debe ser realizado de forma regular 3-5 veces por semana a intensidad moderada involucrando actividades que fortalezcan los músculos alrededor de las articulaciones y aumenten su estado físico.	Perder peso es recomendado si tiene sobrepeso. Lograr y mantener la pérdida de peso requieren hacer cambios a su estilo de vida. Esto implica cambiar sus hábitos alimenticios e incorporar actividad física y ejercicio.
¿Cuáles son los beneficios de este tratamiento?	El ejercicio puede ayudar a reducir el dolor de rodilla, aumentar la funcionalidad, el bienestar general y estado de ánimo. Los beneficios del ejercicio sobre el dolor son mayores o similares a drogas analgésicas y AINES orales, pero sin los efectos secundarios. El ejercicio puede ayudarle a evitar o retrasar la necesidad de medicinas o cirugía. El ejercicio puede ayudar a controlar el peso corporal y tiene una gran gama de beneficios para su salud.	Incluso una pequeña cantidad de pérdida de peso puede ser beneficioso, pero mientras más peso pierda, mayores serán los beneficios. La investigación ha demostrado que perder entre 5-10% del peso corporal puede reducir el dolor de rodilla y aumentar la función. Mayores mejorías se ven si combina una modificación de la dieta con ejercicio. Perder peso también tiene una amplia gama de beneficios para su salud.
¿Hay algunos riesgos de este tratamiento?	El ejercicio es seguro para personas con artrosis. Podría experimentar un aumento temporal del dolor de rodilla, rigidez e inflamación, pero esto no significa que su artrosis está empeorando. Su plan de ejercicio puede modificarse para encontrar el que más se adapte a usted.	Puede ser difícil perder peso y mantenerlo. Esto podría provocar sentimientos negativos y podría sentir molestia y frustración por los bajos resultados.
¿Cuánto tiempo me tomará sentirme mejor después del tratamiento?	Sentimientos de bienestar podrían ocurrir inmediatamente después del ejercicio. Mientras que los beneficios son generalmente aparentes después de algunas semanas, podría tomar hasta 12 semanas para obtener beneficios máximos en dolor y función.	Esto varía de persona a persona dependiendo de cuanta toma perder peso. Generalmente los beneficios se observan alrededor de los 6 meses.

Reproducido con permiso del CENTRE FOR HEALTH, EXERCISE AND SPORTS MEDICINE
University of Melbourne

MEDICAMENTOS	INYECCIONES	ACTIVIDADES PARA AFRONTAR EL DOLOR
Los medicamentos habitualmente recomendados para la artrosis incluyen: • **Analgésicos tópicos – estos son aplicados en la piel sobre la rodilla para aliviar el dolor** (por ej. Antiinflamatorios no esteroidales (AINES) • **Analgésicos orales – estos se toman por la boca para aliviar el dolor** (por ej. paracetamol, AINES orales) Es importante señalar que los opiáceos orales no son recomendados, ya que tienen un bajo o nulo beneficio y son altamente riesgosos.	Esto involucra una inyección de medicamento directamente a la rodilla. Dos inyecciones comunes para la artrosis son los corticoides y ácido hialurónico. Estos están habitualmente reservados para individuos que no han obtenido alivio con medicamentos u otras intervenciones.	Nuestros pensamientos pueden influir fuertemente en la intensidad del dolor, así como en nuestra respuesta al dolor. Las personas con artrosis de rodilla habitualmente pueden tener bajo estado anímico o ansiedad, aumentando aún más el dolor. Actividades para afrontar el dolor pueden ser usadas para reducir pensamientos negativos y sentimientos, para así reducir el dolor. También puede aprender técnicas útiles para lidiar con el dolor. Técnicas disponibles incluyen: • Asesoría • Terapia de comportamiento cognitivo • Relajación • Atención plena o Mindfulness
Analgésicos tópicos y orales pueden aliviar el dolor a corto plazo. Combinados con otras estrategias como ejercicio, podrían reducir la cantidad de medicamento consumido.	Los corticoesteroides pueden proveer alivio rápido y a corto plazo. Estudios han mostrado poco efecto del ácido hialurónico comparado con placebo para la artrosis de rodilla.	Actividades para afrontar el dolor pueden ayudar a mejorar el estado anímico, al disminuir los sentimientos de depresión o ansiedad, así como reducir el dolor y aumentar la función. También pueden ayudar a mejorar la calidad del sueño y los esfuerzos para bajar de peso.
Analgésicos tópicos podrían tener efectos secundarios como irritación local. Tanto AINES orales y paracetamol pueden tener efectos negativos en su corazón, riñones, y sistema digestivo especialmente con usos prolongados. El riesgo de tener estos problemas depende de factores individuales como otras condiciones de salud.	Existe un bajo riesgo asociado a las inyecciones, como infecciones articulares o aumento de dolor inmediatamente después de la aplicación. Otro efecto secundario de los corticoides incluye alteraciones en el azúcar en la sangre (glicemia).	Puede ser emocionalmente abrumador o confrontante cuando se desarrollan habilidades para ser más conscientes de pensamiento negativos y cómo lidiar con ellos.
El alivio del dolor debería empezar a ocurrir después de un par de días desde que comienza a tomar medicamentos, pero el alivio suele ser a corto plazo. Los medicamentos afectarán de forma diferente a las personas por lo que es importante discutir esto con su médico o farmacéutico.	El alivio rápido del dolor debería ocurrir para algunos individuos después de 24-48 horas. Estos efectos generalmente duran un corto plazo y habitualmente desaparecen después de 4 a 12 semanas.	Las actividades para afrontar el dolor podrían tomar tiempo y práctica para que los beneficios se vuelvan aparentes. Las estrategias de relajación podrían ayudar inmediatamente después de la sesión para reducir la tensión muscular, sentimientos negativos y el estrés.

Actividad física

Bajos niveles de actividad física son comunes en personas con artrosis de rodilla. La evidencia científica indica que personas con artrosis de rodilla son menos activas que personas de la misma edad que no tienen artrosis. Esto se debe a que a muchas personas con artrosis les preocupa que el ejercicio pueda aumentar el dolor. Esto lleva a muchas personas a cambiar la forma en que ellos hacen las cosas, por ejemplo, tomar un ascensor en vez de las escaleras, reduciendo las horas de actividad, evitando realizar actividades nuevas y descansando más tiempo durante el día. Para algunas personas, el miedo al aumento de dolor es suficiente para dejar de estar activas. Incluso se podría generar un hábito de realizar menos actividad.

¿Qué tipo de actividad física general puedo realizar? ¡La buena noticia es que hay muchas opciones! La siguiente tabla tiene ideas que puedes considerar.

De más pasos por día	Siéntese menos durante el día	Ofrézcase a pasear a un perro
Camine más rápido	Juegue con sus hijos/nietos	Camine con un amigo(a)
Realice la limpieza y otras actividades de forma más vigorosa	Use las escaleras	Camine colina arriba
Cambie su medio de transporte a opciones más activas	Jardinea	Párese o ejercite cuando vea televisión
Comience una nueva actividad (nadar, bicicleta, camina)	Asista a una clase (aeróbica en el agua, yoga, aeróbica de bajo impacto)	Camine mientras habla por teléfono
Entre a un club (baile, caminata, tai-chi)	Estacione el auto más lejos	Lave el auto

¿Cuán intensa debe ser la actividad?

Para una Buena salud, la gente debería usar algo de tiempo en la mayoría de los días haciendo actividad física moderada. Sin embargo, si esto es muy difícil para ti al comienzo, beneficios en salud aún se pueden obtener haciendo actividad física liviana.

Por lo tanto, debería enfocarse en aumentar la cantidad de actividad física que realiza, independiente de la intensidad.

Entonces, ¿Cómo se mide la intensidad de una actividad? Una forma es pensar qué tan fuerte está respirando. Si está respirando más fuerte de lo normal pero aún puede hablar, entonces está ejercitándose a una intensidad moderada.
Si siente que está con poco aire y solo puede decir una palabra a la vez, entonces la intensidad de su ejercicio es probablemente vigorosa. Si no tiene que respirar más profundo o rápido, entonces probablemente está trabajando a baja intensidad.

Otra forma de medir si su actividad es de intensidad moderada es usar la versión modificada de la escala de Borg para estimar la intensidad.

La escala de Borg se basa en cómo se siente durante la actividad física, como la cantidad de falta de aire que siente, cuanto transpiró, y la fatiga muscular que siente. Tomando todos estos sentimientos en consideración, puede evaluar el nivel de esfuerzo de 0 a 10, donde 0 es reposo o ningún esfuerzo, y 10 es un esfuerzo máximo.
Un nivel 3-4 de 10 indica una intensidad moderada.

Descripción del rating	
0	Reposo
1	Muy, muy fácil
2	Fácil
3	*Moderado*
4	*Algo difícil*
5	Difícil
6	–
7	Muy difícil
8	–
9	–
10	Máximo

Tips para aumentar sus niveles de actividad física general:

- ***Pequeños cambios a su rutina diaria pueden tener un efecto positivo en su salud y su rodilla.***
- ***Evite largos periodos de inactividad durante el día.***
- ***Pequeños momentos de actividad física funcionan mejor para personas con artrosis.***
- ***Realice actividad física sobre plazos realistas.***
- ***Aumente la cantidad de actividad física y/o intensidad de forma gradual.***
- ***Cambie su actividad cambiando su entorno.***
- ***Estimule sus actividades, incluso en días malos.***
- ***Cronometre su tiempo para ayudarlo a estimular su actividad y asegúrese de no sobre o sub exigirse.***
- ***Use un monitor de actividad (como app móvil) para registrar sus pasos diarios.***
- ***Realice actividad física moderada en episodios de al menos 10 minutos. Eso significa que estará respirando más rápido por 10 minutos continuos.***

Reproducido con permiso del CENTRE FOR HEALTH, EXERCISE AND SPORTS MEDICINE
University of Melbourne

Barreras para ejercitarse y hacer actividad física

Las barreras son cosas que se entorpecen en el camino de ser más activo físicamente y/o realizar ejercicios que han sido prescritos por un profesional.

ALGUNOS EJEMPLOS DE BARRERAS SON:

- Mal clima
- Sentimiento de pereza
- Opiniones de otras personas (incluyendo su doctor) que no quieren verlo lesionado
- Un resfrío
- Vacaciones!
- Dolor
- Miedo a caer
- El sentimiento de que no es físicamente capaz de realizar ejercicio
- Pensamientos negativos ("El ejercicio no me ayudará en todo caso")
- Y muchos más...

Puede anticipar y prepararse para algunas barreras con algunas estrategias aprendidas previamente. Otras las descubrirá en la medida que intente mantener la constancia con sus ejercicios o plan de actividad física y luego no lo logre.
Se volverá cada vez mejor en encontrar formas de superar las barreras con el tiempo y determinación.

Para cada problema, podría pensar en muchas soluciones. Pruebe una y si no funciona, intente algo diferente. Sea creativo y no tenga miedo de probar nuevas ideas, incluso si parecen un poco locas.

El tiempo como una barrera

La falta de tiempo es la barrera más común.

Para ayudar a superar los problemas de tiempo que le impiden lograr sus planes de actividad física/ejercicio, puede ser útil observar su rutina diaria.

Podría llegar a soluciones creativas.

Por ejemplo, busque pequeñas ventanas de tiempo en que esté libre para una caminata corta.

Planifique cuándo va a realizar su sesión de ejercicios, agendándola con tiempo en su calendario.

La otra forma importante de superar la barrera de falta de tiempo, es asegurarse que la actividad física esté muy arriba en su lista de prioridades.

¡Piense cómo una vida con menos dolor y más fuerza en su rodilla podría beneficiar otros aspectos de su vida!

El dolor como barrera

Es común sentir dolor en la articulación de la rodilla, o en los músculos, durante el ejercicio o por un corto periodo de tiempo después de hacer ejercicio.

Esto es normal y no significa que la artrosis está empeorando o que el ejercicio no es bueno para la artrosis
Sin embargo, el dolor no debe ser severo o duradero.
Si tiene un dolor intenso o severo durante el ejercicio, o aumento de dolor e inflamación después de hacer ejercicio que dura hasta el día siguiente, algo sobre su programa de ejercicio debe ser modificado.
Debería bajar la intensidad un poco y quizás discutir en su próxima visita al kinesiólogo/fisioterapeuta sobre modificar lo que está haciendo.
Podría dejar fuera un ejercicio si ese en particular le está causando problemas, o podría rebajar a la mitad las repeticiones/sets que está realizando.

Fatiga o poca energía como barrera

Las personas se dan cuenta que el ejercicio les da más energía cuando logran comenzar.

A pesar de que pueda sentirse cansado inicialmente, en la medida que continúa va a sentirse con más energía. Además, las personas habitualmente duermen mejor y eso ayuda a sentirse menos cansado durante el día.

Ejercicio regular y actividad física pueden ayudar a romper el ciclo negativo de sentirse cansado y ser menos activo, lo que lleva a sentirse aún más cansado y letárgico.

No disfrutar hacer ejercicio

Hay muy pocas personas que tienen suerte de disfrutar el ejercicio sólo por el hecho de ejercitarse. Hay muchas formas de hacer ejercicio y actividad física; habitualmente se basa en escoger las actividades que le incomodan menos. El aburrimiento puede ser un problema al mantener la motivación y disfrutar el ejercicio. Varíe su rutina de ejercicio. Considere otras formas en que pueda estar físicamente activo y que pudiera disfrutarlas un poco más, al menos por un tiempo.

Reproducido con el permiso del CENTRE FOR HEALTH, EXERCISE AND SPORTS MEDICINE
University of Melbourne

También hay formas en las que puede ayudar a que la actividad física sea una experiencia más placentera. Por ejemplo, reunirse con un amigo o grupo, caminar o andar en bicicleta en un lugar bonito, escuchar música que le motive mientras realiza ejercicio.

Preocuparse por otros

Esto no solo consume su tiempo, sino que absorbe su energía. A veces se puedes sentir culpable por ponerse a usted mismo antes que otros, aunque sea por poco tiempo. Pero al mantenerse activo, está cuidando su salud física y mental, por lo tanto, podrá ayudar a sus seres queridos al largo plazo.

Enfermedad

Todos se enferman de vez en cuando. Está bien parar su rutina de ejercicio mientras está enfermo y se recupera, pero es considerablemente difícil volver después de una pausa. Cuando se esté recuperando, comience a pensar en el futuro y haga un plan o establezca una fecha para comenzar a agregar sus actividades físicas nuevamente a su rutina diaria.
Es posible que deba aumentar gradualmente la intensidad de nuevo, pero vale la pena. La actividad probablemente ayudará a acelerar su recuperación y ciertamente ayudará a mantener su salud al largo plazo.

Vacaciones

Las vacaciones interrumpen las rutinas y pueden causar contratiempos si no planifica con anticipación. A veces, las vacaciones brindan nuevas oportunidades para variar su rutina de ejercicios o probar nuevos tipos de actividad física. Intente investigar un poco antes de ir y haga algunos planes sobre cómo puede incorporar alguna actividad a sus vacaciones. Puede planear arrendar algunas bicicletas por un día o reservar un recorrido a pie. Un descanso de la rutina no es tan malo, ya que la mayoría de las personas se aburrirán de hacer lo mismo una y otra vez. Cuando regrese a casa, asegúrese de fijar una fecha para reanudar su ejercicio y actividad física en su rutina diaria.

Estrategias para superar las barreras

Recordatorios

Si tiene la tendencia a olvidarse de hacer ejercicio, puede intentar algunos pequeños trucos como dejar los zapatos o la ropa de ejercicio donde no puedas extrañarlos, dejar notas o configurar alarmas o recordatorios, o programar actividades en un calendario o diario. La mayoría de los teléfonos inteligentes tienen aplicaciones de recordatorio y calendario integrados de forma natural que se pueden utilizar junto con las alarmas para ayudar a recordar y reforzar las rutinas de ejercicio.

Recompensas

Algunas personas encuentran que un sistema de recompensas realmente les ayuda a mantenerse motivados para hacer algo que no tienen ganas de hacer. Ejemplos de recompensas incluyen:

- ***Darle puntos cada vez que logre un objetivo de ejercicio y planificar hacer algo bueno por usted mismo cada vez que alcance un número objetivo de puntos.***
- ***Regálese un tiempo de relajación con un libro o una siesta.***
- ***Fíjese algunos objetivos y planifique un regalo como un nuevo par de zapatos (para caminar) cuando alcance su objetivo.***

Sea creativo con sus recompensas (¡pero no se recompense con una semana libre!)

Apoyo social

Conseguir a alguien para que le ayude a hacer sus ejercicios o a ser más activo puede ayudarlo a cumplir con su plan. Aún mejor, si usted y su amigo lo hacen juntos, pueden ayudar a motivarse mutuamente.

Reproducido con permiso del CENTRE FOR HEALTH, EXERCISE AND SPORTS MEDICINE
University of Melbourne

Ritmo de la actividad

Exceso de actividad y sus consecuencias

A menudo es tentador realizar actividades o trabajos en los días en que los síntomas de la rodilla son leves, o hacer mucho más en un período de tiempo más corto para compensar los días en los que se sintió cansado o el dolor de rodilla fue peor.

El exceso de actividad física puede ocurrir cuando aumenta la carga sobre la rodilla en una gran cantidad y en un corto espacio de tiempo, por ejemplo, al duplicar su distancia habitual de caminata en un solo día para hacer todas las tareas del hogar rápidamente. Aunque el aumento del dolor que se siente después de este tipo de actividad no significa que la articulación se haya dañado, puede resultar incómodo y requiere reposo para que pase.

Hay muchas consecuencias negativas de quedar atrapado en el ciclo de sobreactividad. A corto plazo, estos incluyen:

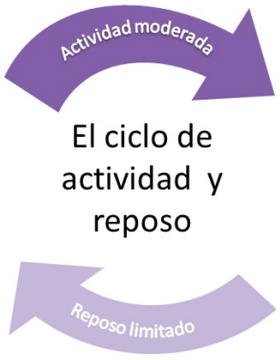
- ***Mayor severidad del dolor***
- ***Anticipar el dolor severo con actividad física***
- ***Mayor tensión, preocupación o ansiedad***
- ***Evitar o cancelar actividades, incluidas las actividades placenteras que lo hacen sentir bien.***

Con el tiempo, esto puede llevar a un empeoramiento del problema a medida que realiza menos actividad física y pierde su condición física, perdiendo fuerza muscular, flexibilidad y estado físico general.

¿Cómo debería manejar mi actividad física?

"Regule su actividad" dividiendo las actividades diarias y el ejercicio en porciones más pequeñas. En lugar de una sesión larga de actividad física, realice períodos más cortos de actividad física o ejercicio, con un descanso entre ellos. Marcar el ritmo de su actividad significa encontrar un punto intermedio y no exagerar o hacer menos actividad física. El ritmo de actividad es importante en el manejo del dolor porque le ayuda a mantenerse activo haciendo las cosas que desea hacer, y le ayuda a evitar los brotes de dolor.

Para controlar el ritmo de su actividad física, debe concentrarse más en la cantidad de tiempo que pasa haciendo actividad que en la cantidad de dolor experimentado.
Piense en la distancia que ha caminado o en el tiempo



que ha pasado de pie, para indicarle cuándo parar la actividad y descansar. Puede aumentar gradualmente su actividad física con el tiempo utilizando este enfoque aumentando la distancia caminada o el tiempo dedicado a la actividad antes de tomar un descanso.
Es de esperar algo de dolor de rodilla durante la actividad física y el ejercicio, y cuando intente aumentar sus niveles de actividad física. Los niveles cómodos de malestar y dolor están bien. Si se siente bien con su actividad física, puede ser tentador aumentar rápidamente su cantidad de actividad en un corto espacio de tiempo. ¡Evite esto, ya que puede caer en el ciclo de actividad excesiva!
Algunos beneficios que puede experimentar con la actividad regulada:

- Continuar haciendo actividades placenteras en lugar de suspenderlas.
- Mantenerse involucrado en las actividades diarias importantes.
- Controlar la cantidad de síntomas que tiene durante las actividades en lugar de que los síntomas lo controlen a usted.
- Evitar los brotes extremos de síntomas.
- Ser más productivo a largo plazo.
- Aumentar gradualmente sus niveles generales de actividad física y, por lo tanto, obtener mejoras en la fuerza y la forma física.
- Menos dolor, tensión y fatiga.

Reproducido con el permiso del CENTRE FOR HEALTH, EXERCISE AND SPORTS MEDICINE
University of Melbourne

Pérdida de peso para la artrosis

El sobrepeso se asocia con muchos problemas de salud como problemas cardiovasculares y diabetes, pero también puede contribuir al dolor que siente en la rodilla y la dificultad con las actividades diarias.
Por lo tanto, se recomienda perder peso para las personas con artrosis.

¿Cómo perder peso me va a ayudar con mi artrosis?

El sobrepeso ejerce una presión adicional sobre las articulaciones de las piernas, en particular las rodillas. Cada kilogramo de peso corporal resulta en 4 kilogramos adicionales de carga que pasan por las rodillas durante las actividades diarias habituales. Incluso unos pocos kilogramos de pérdida de peso pueden reducir sustancialmente la carga en sus articulaciones. El exceso de peso también puede conducir a niveles más altos de inflamación en el cuerpo, lo que contribuye a la artrosis de rodilla. La pérdida de peso mejora notablemente la cantidad de dolor y rigidez que experimentan las personas con artrosis de rodilla y les ayuda a funcionar mejor y mantener un cuerpo más saludable. El peso también puede ayudar a retrasar o evitar la necesidad de medicamentos o cirugía.

¿Con cuánta pérdida de peso se obtienen los mejores resultados?

La mayoría de las personas experimentan mejoras (por ejemplo, menos dolor) después de perder un 5-10% del peso corporal. Eso significa que, si pesa 90 kg, debería notar que tiene menos dolor después de perder entre 5 y 9 kg. Cuanto más peso pierda, mayores serán las mejoras en el dolor y función. La reducción del dolor y la mejora de la función también son mayores si combina la modificación de la dieta con el ejercicio.

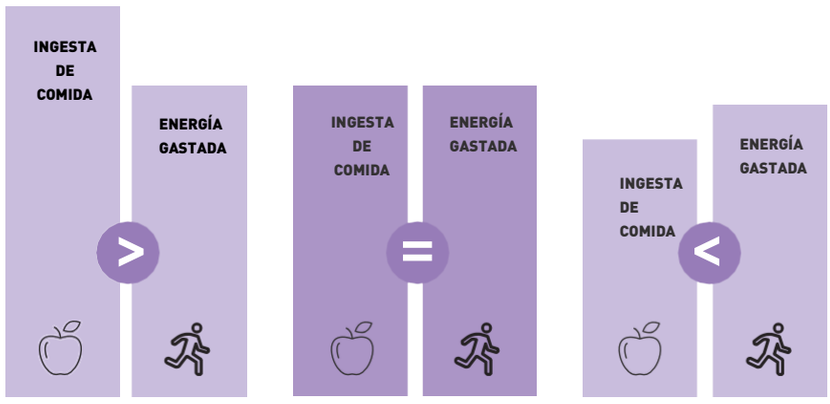
¿Qué necesito hacer?

Bajar de peso implica realizar cambios en sus hábitos de alimentación y bebida, así como hacer ejercicio con regularidad. Si bien esto suena simple, todos sabemos que perder peso y luego mantener el peso puede ser extremadamente difícil. Algunos consejos para ayudarlo incluyen:

- ***Fíjese metas realistas y sea paciente. No se rinda o castigue si falla – vuelva al camino y vuelva a concentrarse en su objetivo.***
- ***Haga que sus amigos y familiares se unan para ayudarlo a mantenerse motivado. Aún mejor es encontrar a alguien que quiera perder peso con usted para que puedan ayudarse mutuamente.***
- ***Mantenga un registro de los alimentos que consume.***
- ***Aprenda sobre opciones de alimentos saludables.***
- ***Coma despacio y saboree cada bocado.***
- ***Tome agua regularmente.***
- ***Duerma lo suficiente. Se ha demostrado que no dormir lo suficiente por la noche contribuye al aumento de peso e incluso puede afectar la cantidad de dolor que experimenta en la rodilla.***
- ***Planifique el ejercicio y la actividad física en su agenda.***

Puntos clave

- ***Si tiene sobrepeso, perder peso le ayudará a reducir el dolor de rodilla y la discapacidad.***
- ***Trate de perder alrededor del 5-10% de su peso corporal.***
- ***Combine estrategias para bajar de peso con algo de ejercicio y actividad física.***
- ***Piense en los hábitos alimenticios que cambiará para ayudarle a no recuperar el peso al largo plazo.***



Aumento de peso *Mantenimiento de peso* *Pérdida de peso*

Reproducido con permiso del CENTRE FOR HEALTH, EXERCISE AND SPORTS MEDICINE
University of Melbourne

Superando las barreras para bajar de peso

Bajar de peso puede ser un desafío y una dificultad. Las barreras son cosas que se interponen en el camino de sus planes para perder peso. Algunos ejemplos incluyen:

- ***Falta de tiempo***
- ***Comer cuando no tiene hambre***
- ***Falta de conocimiento sobre dietas saludables***
- ***Vacaciones/eventos especiales***
- ***Opciones de estilo de vida***

Algunas barreras las puede anticipar y planificar con algunas estrategias preparadas. Otras los descubrirá a medida que pruebe algo nuevo y luego no lo consiga. Mejorará en encontrar formas de superar barreras a la pérdida de peso con tiempo y determinación.

Para cada problema, puede pensar en varias soluciones posibles. Pruebe una y si no funciona, pruebe con otro. Algunas soluciones pueden tardar algún tiempo en resolverse. Sea creativo y no tenga miedo de probar ideas, aunque parezcan un poco locas.

Falta de tiempo

Nunca parece que haya suficientes horas en el día. El tiempo es una barrera con la que todos debemos lidiar, para que no se sienta solo. Considere un día ajetreado en el trabajo, donde debe comprar rápidamente algo de comida sobre la marcha o tratar de encontrar tiempo en la semana para planificar las comidas y llegar al supermercado. Estar ocupado también puede obstaculizar la búsqueda de esos 10-20 minutos adicionales en el día para hacer ejercicio o actividad física.

Puede ser útil dedicar el fin de semana a planificar sus comidas saludables para la semana y lo que necesitará comprar en el supermercado. Lleve sus propios almuerzos al trabajo para reducir la necesidad de comer algo de una cadena de comida rápida. Si por la mañana le resulta difícil preparar las comidas del día, intente prepararlas la noche anterior. Todos tenemos horarios diferentes, así que tómese un tiempo para pensar en su propia rutina y en lo que anteriormente ha tenido un impacto en sus planes de perder de peso.

Comer cuando no tiene hambre

Muchas veces comemos, aunque no tengamos hambre. Esto puede deberse a varias razones. Podemos comer porque estamos aburridos o solos. Podemos comer para distraernos del dolor. Podemos usar la comida para recompensarnos. Otro factor importante que también puede influir en los planes de pérdida de peso e incluso aumentar el dolor de la artrosis de rodilla es el estrés. Todos respondemos de manera diferente al estrés y puede obstaculizar nuestra actividad física. El estrés puede incentivar mucha gente a comer y nos impulsa a elegir alimentos que pueden no ser necesariamente buenos para nosotros (por ejemplo, ¡ese bloque de chocolate!). Otras personas terminarán comiendo menos o pueden omitir comidas. Si es una persona que usa la comida para ayudar a calmar los sentimientos difíciles de forma rutinaria, es posible que deba explorar otras opciones además de la comida, como escuchar música, buscar un amigo con quien socializar o incluso dar un paseo por la cuadra.

Reducir el estrés puede darnos una sensación de control sobre nuestras vidas para encontrar más tiempo para hacer cosas que son buenas para nosotros, como hacer actividad física.

Planificar su rutina y volverse más consciente de su rutina diaria puede ayudar a reducir el estrés.

Otras estrategias incluyen el entrenamiento de relajación, la terapia de atención plena o la modificación de sus procesos de pensamiento a eventos estresantes pueden ser útiles. Su comunidad local puede ofrecer dichos cursos o puede que necesite que un médico de cabecera lo derive a un profesional de la salud para seguir estas opciones.

Estilo de vida: hábitos alimenticios

Muchas personas han asociado ciertos eventos con alimentos o bebidas y han desarrollado algunos hábitos poco saludables. Cuando esto ocurre, estos eventos por sí solos pueden comenzar a hacer que sienta hambre. Por ejemplo, si come habitualmente mientras ve las noticias o lee el periódico, cada vez que realice estas actividades es un detonante para comer.

Para ayudar a romper estos hábitos alimenticios, considere algunas de estas estrategias para separar estos eventos de modo que pueda identificar y responder al hambre real. Trate de no hacer nada más mientras come. Si se siente incómodo al principio, esto puede ser una buena señal de que necesita continuar practicándolo, ya que ha desarrollado el hábito de comer con otras actividades. Cuando está distraído, también presta menos atención a la cantidad que come. Planifique un horario de comidas que se adapte a su estilo de vida e intente comer en esas horas.

Reproducido con el permiso del CENTRE FOR HEALTH, EXERCISE AND SPORTS MEDICINE
University of Melbourne

Por ejemplo, desayunar a las 7:15 am en la mesa (SIN leer ni noticias), 12:45 pm en el trabajo en la cocina o lejos del escritorio durante 15 minutos.

Trate de llevar un registro de alimentos también para ayudarle a controlar lo que está comiendo. ¡Registre todo y tan pronto como lo coma! Su diario de alimentos no será tan preciso si se olvida de registrar los snacks/bocados que come durante el día. A veces no nos damos cuenta de que todos esos alimentos adicionales que comemos aquí y allá se suman.

Conocimiento

El conocimiento es poder, pero puede ser difícil tomar decisiones saludables si nunca se le ha enseñado sobre alimentación saludable: qué comer y cuánto. Tome algo de su despensa y eche un vistazo a la etiqueta de los alimentos. Hay ingredientes, calificaciones de salud, % de ingesta diaria y más. Puede ser un poco abrumador y hacernos elegir alimentos con los que estamos familiarizados / cómodos en el supermercado en función de nuestras experiencias. Una estrategia para incorporar opciones más saludables es convertirse en un consumidor más informado aprendiendo cómo elegir bien los alimentos.

Fiestas / Eventos especiales

Se deben disfrutar las vacaciones o eventos especiales. Pero también son un momento propicio para que cedamos a nuestros deseos de comida y pueden ser un desencadenante para que la mayoría de nosotros nos excedamos. El aspecto social con muchas personas alrededor y toda la variedad de opciones de alimentos puede ser un motor para que las personas coman en exceso.

La clave es planificar cómo lidiará con el evento. Por ejemplo, puede traer su propia comida que pueda disfrutar, o puede comer menos en otras comidas para compensarla.

Reproducido con permiso del CENTRE FOR HEALTH, EXERCISE AND SPORTS MEDICINE
University of Melbourne

Comprender y controlar su dolor

Vivir con dolor puede ser una de las partes más difíciles de tener artrosis. En realidad, el dolor es mucho más complejo de lo que la mayoría de nosotros creemos. Las sensaciones de su rodilla se procesan en su cerebro y esos mensajes de dolor están influenciados por todo tipo de otros mensajes en el cerebro antes de que se conviertan en la conciencia del dolor que experimenta.

Si vive con dolor crónico o persistente, no está solo. Es un problema común y complicado que afecta entre el 10% de la población mundial, con prevalencias estimadas cercanas al 20-25% en algunos países y regiones.

Hay dos factores importantes que influyen en su experiencia de dolor:

1. El primero está relacionado con la cantidad y el tipo de sensaciones que llegan a su cerebro. El camino hacia su cerebro es como una autopista que solo puede tomar una cantidad limitada de tráfico. La autopista da preferencia a unas sensaciones sobre otras. Se da preferencia a las sensaciones "normales" de movimiento, tacto y calor sobre las sensaciones de dolor. Cuantas más sensaciones "normales" provengan de su rodilla, menos sensaciones de dolor llegarán a su cerebro y, por lo tanto, su conciencia. Es por eso que el dolor puede empeorar cuando no hay mucho más que hacer y mejorar unos minutos después de comenzar a caminar. Esa es también la razón por la que a veces nos frotamos la rodilla para que se sienta mejor, y la razón principal por la que una almohadilla térmica proporciona alivio.

2. El segundo factor se relaciona con cómo su cerebro amplifica las sensaciones de dolor. Es como si hubiera un interruptor de volumen en su cerebro y cosas como su estado de ánimo, niveles de estrés u otros pensamientos pueden subir o bajar el volumen de los mensajes de dolor entrantes. Por ejemplo, es bien conocido que el estrés, la ansiedad, la depresión, la fatiga y los pensamientos negativos pueden aumentar el volumen del dolor. Por lo tanto, las técnicas de relajación y el manejo de la depresión y los pensamientos negativos realmente pueden marcar la diferencia en el nivel de dolor que siente. Pensar en otras cosas o en técnicas de distracción también puede ayudar a bajar el volumen del dolor. Estas técnicas requieren práctica para que funcionen bien y pueden ser difíciles de aprender por su cuenta, pero es posible que sienta algún beneficio al probar alguna distracción simple, como pensar en experiencias agradables cuando el dolor empeora o reducir la tensión con la relajación.

Antes se pensaba que el dolor era solo un simple mensaje del cuerpo directamente al cerebro. Sin embargo, muchas investigaciones han demostrado que el dolor es mucho más complejo que eso y que el cerebro puede cambiar la forma en que interpretamos los mensajes de dolor. Entonces, si nos sentimos estresados, por ejemplo, sabemos que esto a menudo puede afectar nuestra presión arterial o nuestro intestino, y ahora sabemos que también puede afectar nuestros sentimientos de dolor. Por lo tanto, el dolor, al igual que otras cosas que suceden en nuestro cuerpo, a menudo puede empeorar cuando estamos estresados o ansiosos. Muchas personas notan que sus pensamientos y sentimientos pueden tener un efecto importante sobre el dolor.

La buena noticia es que hay muchas cosas que puede hacer para ayudar a controlar su dolor. Es una buena idea probar algunas cosas diferentes para que pueda elegir entre diferentes estrategias y herramientas a las que pueda recurrir cuando sea necesario. Esto le dará más control sobre su dolor.

Las siguientes páginas contienen algunas ideas que le ayudarán a controlar su dolor controlando los pensamientos, sentimientos y acciones que afectan su dolor.

painTRAINER

painTRAINER es un programa GRATUITO interactivo en línea que le enseña estrategias efectivas para controlar su dolor (solo disponible en inglés). Se compone de 8 sesiones, cada una de las cuales dura entre 30 y 45 minutos. Aprenderá una variedad de habilidades para afrontar el dolor y cómo usarlas en su vida diaria.

El programa painTRAINER fue desarrollado por investigadores del Centre for Health, Exercise, and Sports Medicine de la Universidad de Melbourne.
www.painTRAINER.org

Reproducido con el permiso del CENTRE FOR HEALTH, EXERCISE AND SPORTS MEDICINE
University of Melbourne

Relajación muscular progresiva

La relajación es una de las habilidades más importantes para controlar y disminuir el dolor y otros síntomas de la artrosis, así como el estrés, la fatiga y la dificultad para dormir.

La relajación es una habilidad que se puede aprender al igual que cualquier otra habilidad, como conducir un automóvil o escribir a máquina.

La relajación muscular progresiva le enseña cómo prestar atención a los sentimientos de tensión y relajación en su cuerpo. Esto se hace tensando varios grupos de músculos. Al tensar los músculos, le resultará más fácil liberarlos y estar más relajado. Aprenderá a mantener la tensión en su cuerpo a un nivel bajo. Por lo general, menos tensión significa menos dolor.

Cómo empezar

Primero necesita encontrar un lugar cómodo para sentarse o acostarse. Haga que el ambiente sea lo más relajante posible, apague las luces, apague el teléfono, ponga música suave para bloquear los ruidos molestos. Si se siente cómodo al hacerlo, cierre los ojos.

Relaje su cuerpo. Respire lenta y uniformemente. Tómese su tiempo para concentrarse en respiraciones suaves y uniformes.

Comenzando por sus pies, apunte los dedos de su pie derecho, flexionando y contrayendo lentamente los músculos. Fíjese en la tensión, mantenga esto durante unos segundos y luego relájese.

Ahora haga lo mismo con el pie izquierdo, flexionando y tensando los músculos lentamente y notando la tensión. Sostenga por unos segundos, luego relájese.

Pase a sus pantorrillas. Doble lentamente los dedos del pie derecho, apuntando el pie de modo que apriete el músculo de la pantorrilla. Note la tensión. Sostenga por unos segundos, luego relájese. Pase a su pantorrilla izquierda.

Continúe trabajando a través de sus grupos musculares, tensando los músculos a medida que avanza, notando la tensión y aguantando durante unos segundos, luego relájese.

Pie derecho – extienda los dedos, relájese

Pie izquierdo – extienda los dedos, relájese

Pantorrilla derecha – doble sus dedos apuntando su pie en dirección a su pantorrilla, relájese.

Pantorrilla izquierda – dobla sus dedos apuntando su pie en dirección a su pantorrilla, relájese.

Muslo derecho – tense los músculos, relájese.

Muslo izquierdo – tense los músculos, relájese

Glúteos – tense los músculos, relájese

Estómago – succione, relájese

Pecho –respire profundamente llenando sus pulmones y pecho, luego espire

Espalda – junte sus escápulas, relájese

Pecho –respira profundamente llenando sus pulmones y pecho, luego espire

Espalda – junte sus escápulas, relájese

Hombros – encoja los hombros hacia las orejas

Cuello – lleve la cabeza hacia atrás lentamente como si estuviera mirando al techo, relájese

Frente – levante las cejas lo más posible, relájese

Ojos – cierre los ojos con fuerza, relájese

Mandíbula – abra bien la boca, relájese

Consejos

No tense los músculos con tanta fuerza que se acalambren o sienta dolor.

No tense ni relaje las áreas donde tiene un dolor intenso. Es posible que desee probar una forma diferente de relajación u omitir ese grupo de músculos.

Esta técnica de relajación se puede realizar en cualquier lugar y se puede realizar sentado o acostado.

Reproducido con permiso del CENTRE FOR HEALTH, EXERCISE AND SPORTS MEDICINE
University of Melbourne

Mini relajaciones

Usar la técnica de relajación muscular progresiva es una excelente manera de lograr una relajación profunda.

Las mini relajaciones son similares a la relajación muscular progresiva, pero se pueden realizar de forma mucho más rápida y sencilla. Es una buena idea practicar ambos, para que pueda agregarlos a su conjunto de herramientas de estrategias para ayudar a controlar su dolor.

Una mini relajación se puede realizar en 30 segundos o menos, y se puede realizar en cualquier lugar y en cualquier momento. Esta habilidad puede ser muy útil cuando siente un aumento de tensión o dolor al revertir la tensión que siente y reemplazarla con un sentimiento de tranquila relajación.

Lugares donde puede realizar una mini relajación:

- ***Sentado en transporte público***
- ***Sentado en un auto***
- ***En su escritorio en el trabajo***
- ***Mientras cocina***
- ***Cuando hablas por teléfono***
- ***Cuando come o bebe***
- ***Antes de ir a dormir***
- ***Mientras se sienta frente al computador***
- ***En la cola del supermercado***

Debería intentar comenzar con 5 mini-prácticas por día y luego intentar llegar a 8.

Para hacer una mini relajación, comience por detenerse para concentrarse en usted mismo.

Libere tanta tensión como sea posible en todo su cuerpo.

Concéntrese en relajar los músculos de su estómago o diafragma y respire profundamente. Mientras exhale lentamente, diga la palabra RELAJARSE.

Coloque sus brazos y manos en una posición cómoda. Con su cuerpo lo más relajado posible, respire lenta, suave y profundamente (3-5 segundos), haga una pausa o si lo prefiere, manténgalo presionado (3-5 segundos).

Esto le dice a su cuerpo que se tranquilice.

Ahora permita que su cuerpo respire por sí solo y concéntrese en relajar sus músculos. Piense en una "ola" de relajación que fluye por su frente, mandíbulas, cuello y hombros, manos y brazos, abdomen, piernas y pies. Sienta cómo la relajación se extiende por su mandíbula.

Permita que las sensaciones de pesadez fluyan hacia abajo a través de sus hombros, a través de sus brazos y manos, hacia su estómago y sus piernas y pies.

Después de 30 segundos, continúe con lo que estaba haciendo, independientemente de lo bien que haya logrado relajarse.

Reproducido con el permiso del CENTRE FOR HEALTH, EXERCISE AND SPORTS MEDICINE
University of Melbourne

Imágenes agradables

Las imágenes agradables son una técnica que utiliza su imaginación para crear una escena agradable, un poco como lo que hace cuando sueña despierto.
Esta técnica de relajación le permite concentrarse en un lugar favorito, real o imaginario, que es seguro, tranquilo y sin dolor.
Los estudios han demostrado que las imágenes son una técnica muy eficaz para reducir el estrés y el dolor.
Las imágenes pueden ayudarle de dos formas. Lo distrae de pensamientos o experiencias desagradables. Cuando se concentra en algo agradable, no es capaz de pensar tanto en su malestar. Puede ayudarle a relajarse. Puede usar imágenes junto con ejercicios de relajación muscular para mejorar los beneficios de la relajación, o puede usarla solo.
Los guiones de imágenes agradables comunes que la gente usa incluyen un paseo por la playa o un paseo por el jardín. Para practicar esto, puede crear su propia historia o escuchar algo de música. Si lo está haciendo usted mismo, intente obtener tantos detalles como sea posible: piense en las cosas que ve, siente, saborea, huele y oye.
Encuentre una posición cómoda. Esto puede ser en una silla, en su cama o afuera en algún lugar tranquilo y silencioso.
Encuentre su propio lugar tranquilo y seguro al cual ir con su imaginación, y construya una imagen de eso en su mente....

Ejemplo
Cierre los ojos e imagine que está en una playa. Es una playa pequeña y protegida. Tiene el lugar para usted solo. Es un hermoso día de cielo azul claro, perfecto para caminar. No hay una nube en el cielo. Las olas llegan lentamente y el agua brilla bajo el sol. El aire es fresco y salado. Inhale el aire limpio. Mientras inhala, imagine que el aire le llena de energía. A medida que exhala, sienta que el dolor y la ansiedad desaparecen con la respiración y se alejan volando sobre el agua.
Escuche los gritos de las gaviotas mientras vuelan por encima. Observe cómo se precipitan, se sumergen y realizan las acrobacias más increíbles. Mientras las observa, siente su alegría y emoción mientras juegan en las corrientes de aire.
Bajo sus pies, la arena suave es hermosa y cálida. Doble los dedos de los pies y siente el crujido de los granos de arena. El calor de la arena sube por sus pies, haciendo que todo su cuerpo se sienta cálido, relajado y tranquilo.
Sigua adelante y camine despacio por la playa. Observe un pequeño cangrejo que avanza por la arena, dejando pequeñas huellas a medida que avanza.
Las conchas brillan en la arena. Los árboles a lo largo del borde de la playa se balancean en el brisa. Todo se siente tan tranquilo y sin prisas .....

Reproducido con permiso del CENTRE FOR HEALTH, EXERCISE AND SPORTS MEDICINE
University of Melbourne

Atención plena

Atención plena (Mindfulness) enfoca su mente en el momento presente. Entrene su mente para estar alerta y prestar atención a los pensamientos y sensaciones que siente y aceptarlos sin juzgarlos. Ser consciente es estar consciente del momento presente.

Se ha demostrado que la práctica regular de la atención plena mejora el estado de ánimo, alivia el estrés, mejora el sueño, mejora la salud mental y reduce el dolor.

Una buena forma de empezar a practicar la atención plena es ser consciente de su respiración. Para la mayoría de nosotros, la respiración es algo que damos por sentado.

Nunca pensamos en eso. Al enfocarnos en nuestra respiración, podemos traer nuestra mente al momento presente, y esta es una técnica que puede ayudar con el manejo del dolor. Puede hacerlo en cualquier lugar, en cualquier momento. Suele ser útil cuando intenta dormir o espera a que su analgésico se active.

Respiración consciente

Encuentre una posición cómoda. Relaje su cuerpo, especialmente sus hombros, pecho y estómago.

Si quiere, cierre los ojos. Esto puede ayudarle a relajarse y bloquear las distracciones.

Aclare su mente. Deje a un lado sus pensamientos, preocupaciones y ansiedades.

Concéntrese en inhalar y luego exhalar. Cuente sus respiraciones si eso ayuda. Si los pensamientos se entrometen, no se preocupe por eso, solo observe cómo los pensamientos se deslizan, sin juzgar, como si observara las nubes flotar en el cielo.

Vuelva a su respiración, inhalando y exhalando.

Sentirá que sus músculos comienzan a relajarse y su mente comenzará a calmarse.

Esta es a menudo una técnica que la gente usa como punto de partida para practicar la meditación de atención plena.

Para practicar la meditación de atención plena, puede unirse a una clase, escuchar un CD, aprender un guion de un libro o reproducir un DVD o un video en línea.

Una técnica simple para darle una idea más profunda de la meditación de atención plena es hacer un escaneo corporal. Le ayuda a tomar conciencia de su cuerpo en el momento presente.

Escaneo corporal simple

Encuentre una posición cómoda. Cierre los ojos y relaje su cuerpo.

Inhale y exhale lenta y suavemente. Tómese su tiempo y concéntrese en respiraciones suaves y uniformes.

Observe cómo se siente su cuerpo. El peso mientras se sienta o se acuesta. Sigue inspirando y espirando, lenta y uniformemente.

Ahora concéntrese en sus pies. Note cualquier sentimiento o sensación, tensión, calidez, frialdad, dolor, malestar. Solo fíjese en estos sentimientos, no son buenos ni malos, simplemente existen. Siga respirando suavemente dentro y fuera.

Muévase a sus piernas. Concéntrese en sus piernas. Note cualquier sentimiento o sensación. Estos sentimientos no son buenos ni malos. Simplemente existen en el momento.

Siga respirando suavemente, inhalando y exhalando.

Si su mente comienza a divagar en cualquier momento, está bien, simplemente vuelva suavemente su atención a su respiración, dentro y fuera. Luego regrese a su exploración corporal.

Continúe escaneando su cuerpo, notando cada parte del cuerpo a medida que avanza y cualquier sentimiento o sensación que encuentre. Ninguno de estos es bueno o malo, simplemente están ahí.

Siga respirando suavemente dentro y fuera.

Una vez que haya alcanzado la cabeza y la cara, tómese un tiempo para notar los sentimientos y sensaciones en todo su cuerpo.

Concéntrese en su respiración, notando que entra y sale. Abra sus ojos.

Practique la atención plena con regularidad. Cuando intente dormir, después de un día ajetreado o estresante, en su escritorio antes de una reunión, cuando sale a caminar. Observe cómo se siente, las cosas que le rodean, use todos sus sentidos, manténgase presente y preste atención al momento.

Reproducido con el permiso del CENTRE FOR HEALTH, EXERCISE AND SPORTS MEDICINE
University of Melbourne

Reproducido con permiso del CENTRE FOR HEALTH, EXERCISE AND SPORTS MEDICINE
University of Melbourne

Dormir

El dolor de rodilla puede interferir con sus patrones de sueño. El dolor, la tensión muscular, la ansiedad y otros factores pueden dificultarle conciliar el sueño, permanecer dormido o afectar la calidad de su sueño.

La falta de sueño puede aumentar el dolor, la tensión muscular, el estrés y la ansiedad, además de hacer que se sienta fatigado al día siguiente.

La buena noticia es que hay muchas cosas que puede hacer para asegurarse de dormir bien por la noche.

Compruebe su entorno para dormir. Su dormitorio debe ser oscuro, silencioso y cómodo. Y ni demasiado caliente ni demasiado frío.

No se presione demasiado para ir a dormir. Esto genera ansiedad y estrés si no se duerme rápidamente. Sentirse ansioso o estresado puede afectar su capacidad para dormir.

Si no puede dormir, levántese de la cama en lugar de quedarse ahí dando vueltas y vueltas. Tome una bebida caliente (por ejemplo, leche, no cafeína), haga estiramientos suaves o ejercicios de respiración, pruebe algo de relajación muscular o imágenes agradables y vuelva a la cama cuando se sienta cómodo.

Desarrolle una rutina de sueño para que su reloj biológico pueda construir un fuerte ciclo de sueño y vigilia. Haga esto acostándose y levantándose a horas constantes todos los días, incluso los fines de semana.

Pruebe algunas técnicas de relajación antes de acostarse. Estas técnicas le ayudarán a estar más relajado y pueden ayudarle a controlar mejor su dolor para que se duerma y duerma bien.

Anote sus pensamientos, preocupaciones y ansiedades que podrían estar en su mente impidiendo un buen sueño. No los lleve a la cama. Escríbalos y luego guárdelos. Puedes lidiar con ellos mañana.

Manténgase activo durante el día. El ejercicio y la actividad física regulares le ayudarán a conciliar el sueño y permanecer dormido por más tiempo.

No mire el reloj. Verificar la hora constantemente puede generar ansiedad y la ansiedad dificulta el sueño. Intente quitar el reloj de la cama o cúbralo por la noche.

Evite el uso de equipos electrónicos y tecnología cuando esté en la cama. Esto incluye computadoras, TV y teléfonos móviles.

Prepárese para dormir relajándose antes de acostarse. Evite la cafeína y el alcohol durante varias horas antes de acostarse, así como el ejercicio vigoroso a última hora de la noche. No mire programas de televisión o películas que lo perturben o lo estimulen.

Evite las siestas durante el día. Las siestas diurnas pueden interponerse en el camino de una buena noche de sueño. Solo tome una siesta cuando realmente lo necesite y limítelo a 20 minutos.

Trate de no preocuparse por su sueño. Muchas personas que tienen problemas para dormir a menudo se preocupan de que sus problemas para dormir sean peores de lo que realmente son.

Y las preocupaciones dificultan el sueño. Repita que el descanso es bueno, incluso si no está dormido.

Reproducido con el permiso del CENTRE FOR HEALTH, EXERCISE AND SPORTS MEDICINE
University of Melbourne

Historias de éxito

La historia de John:

Esta es mi historia. Debido a la naturaleza de mi empleo, me afligieron profundamente las rodillas y la espalda. Tomé todo tipo de medicamentos, recibí mucho tratamiento, pero no se produjo ningún cambio. Me convertí en una persona frágil a la edad de 64 años. Me dijeron que necesitaba una operación en mi rodilla derecha, pero seguí posponiéndola por temor a que no tuviera éxito. Aumenté los medicamentos analgésicos para controlar mi dolor. Tuve que usar un bastón y un scooter eléctrico para ir a mi trabajo de supervisor de cruce de la escuela. Perdí la capacidad de subir y bajar escaleras e incluso estar de pie por más de unos minutos. No pude hacer quehaceres del hogar.
Me deprimí y tuve dificultad para dormir. Todo esto empezó a afectar a mi esposa.
En octubre de 2010 me incorporé a un estudio de investigación. Me tomó algunas sesiones ponerme en marcha, pero (mi fisioterapeuta) fue cuidadoso y estricto y tuve que mantener un patrón regular de ejercicio en casa. El movimiento de mi rodilla empezó a mejorar. Mi bienestar general mejoró mental / físicamente. En la segunda parte de 2011 pude dejar de usar analgésicos y somníferos. Ahora puedo subir / bajar escaleras sin dificultad, estar de pie durante largos períodos como hago mi trabajo de supervisor de cruce de la escuela, donde se supone que no debemos sentarnos. Ando en bicicleta todos los días, lo que no pude hacer durante los últimos 5 años. Camino cada mañana o cada noche y la rodilla ya no se bloquea después de estar sentado. He añadido más ejercicios al programa de fisioterapia, que haré todos los días durante el resto de mi vida.
No buscaré operarme porque el programa que el fisioterapeuta me ha dado, me ha logrado retomar la función normal de la rodilla. Ha mejorado mi vida y mi bienestar. Me he unido a un grupo de hombres
en un centro de salud local. Cuando hablo con personas que tienen problemas en las piernas, dicen "no me servirá de nada". Mi respuesta a ellos es "así será, solo hay que cambiar de actitud y que los procesos de pensamiento tienen que cambiar junto con el ejercicio".

La historia de Brian:

Tengo artrosis desde hace más de 35 años, especialmente en ambas rodillas. Después de haber probado los medicamentos antiinflamatorios, sentí cierto alivio mientras los usaba. El problema fue cuando dejé de tomarlos, experimenté dolor.

Mientras daba conferencias durante la mayor parte de mi vida adulta, se convirtió en un problema importante, ya que necesitaba estar de pie para mis presentaciones.

Después de haber probado la hidroterapia, la acupuntura y los analgésicos, me las arreglé para sobrevivir por un tiempo.

Curiosamente, los resultados más beneficiosos fueron después de mi jubilación cuando comencé una combinación de ejercicios de fortalecimiento de rodilla y un curso de manejo del dolor en la Universidad de Melbourne. Fue el programa *Paincoach* el que me dio las habilidades para manejar la artrosis, especialmente cuando el dolor estaba en su peor momento. Una combinación de técnicas de relajación y herramientas de actitud positiva me dio el mejor resultado posible.

Como resultado, ahora hago 2 caminatas por día, con un promedio de 45 minutos cada una. Esto me ha permitido perder unos 5 kg, lo que ha resultado en menos estrés en mis rodillas y más placer, ya que me encanta pasear con mi esposa por los hermosos parques de nuestra zona.

Reproducido con permiso del CENTRE FOR HEALTH, EXERCISE AND SPORTS MEDICINE
University of Melbourne

Historias de éxito

La historia de Susie:

Como estudiante a mis sesenta años, tenía que caminar de un lado a otro de nuestro campus, dos veces al día, y descubrí que mi rodilla me estaba causando terribles problemas. Era difícil caminar y a menudo estaba tarde a la clase. Después de usar una crema para la artrosis, probé medicamentos a través de mi médico, sin embargo, no pareció ayudar mucho y, de hecho, me molestó mucho la digestión. Entonces dejé de tomar estos medicamentos. Me inscribí en el departamento de apoyo estudiantil y me dieron un permiso de discapacidad para poder estacionar cerca de los edificios.

Una vez que me uní al estudio de fisioterapia, haciendo ejercicios físicos y otras tareas útiles, descubrí que de hecho mi rodilla mejoró.

Al leer la literatura que me enviaron como parte de esta prueba, descubrí que no necesariamente necesitaba un reemplazo de rodilla. Fue muy útil, al hacer ejercicios en los que gradualmente aumenté la carga en las piernas, pareció mejorar mi rodilla y estoy segura de que todo el proceso ha sido muy beneficioso para mí. Creo que el programa ha sido de gran ayuda y ahora no noto el mismo grado de dolor o dificultad.

La historia de Kerri:

Hace algunos años me atropelló un automóvil y me rompí la tibia derecha. Me dijeron que esto puede conducir al desarrollo de artrosis en el futuro y eso es lo que sucedió. Sin embargo, como más tarde desarrollé artrosis en mi rodilla izquierda, no puedo decir con certeza de que el trauma fue responsable de la artrosis en mi rodilla derecha. Posteriormente tuve un reemplazo total de rodilla derecha y no he tenido más problemas con la rodilla derecha. Me di cuenta de la artrosis en mi rodilla izquierda solo después de que la rodilla derecha fue reemplazada cuando el soporte de peso estaba principalmente en mi lado izquierdo.

Los analgésicos habituales como Panadol tienen poco efecto para mí. Si mi artrosis se agrava mucho, recurro a antiinflamatorios no esteroideos como el ibuprofeno durante unos días, pero trato de no tomar ningún medicamento para el dolor. Mantengo a raya el dolor con ejercicios de cuerpo y mente.

A través de prueba y error, he descubierto que el boxeo es el mejor ejercicio cardiovascular para mí porque puedo variar el impacto en mis articulaciones para adaptarlo a mi nivel de comodidad. También hago Pilates, natación, caminata y ciclismo.

Creo que el ejercicio es extremadamente importante, pero se trata de encontrar el tipo de ejercicio que se adapta a la persona. Anteriormente hacía aeróbicos, que me encantaban, pero me molestaban demasiado las articulaciones. Todavía hago Zumba de vez en cuando porque es muy divertido. Me duele durante un día o dos después, pero como no puede empeorar mi artrosis, siento que el disfrute en ese momento vale la pena un poco de incomodidad después.

No tengo planes inmediatos para un reemplazo total de rodilla izquierda. Sé más sobre el manejo de la artrosis con ejercicio que antes. Utilizo ejercicio, incluidos ejercicios específicos de fortalecimiento de la rodilla, junto con algunas habilidades de manejo del dolor (distracción, relajación, ciclos de actividad / descanso, etc.) para hacer cuando me molesta. Ahora tengo la actitud de hacer lo que me gusta.

Reproducido con permiso del CENTRE FOR HEALTH, EXERCISE AND SPORTS MEDICINE
University of Melbourne

Más información

Para obtener información confiable sobre la artrosis y las opciones de manejo, puede visitar (disponible solo en inglés):

Mi dolor articular
Visite: *https://www.myjointpain.org.au*

Departamento de Salud de Australia Occidental - painHEALTH
Visite: *https://painhealth.csse.uwa.edu.au*

Musculoskeletal Australia

Visite: *https://www.msk.org.au*

Arthritis Australia
Visite: *https://arthritisaustralia.com.au*

Video con información sobre dolor de rodilla
Visite: *https://youtu.be/o8ZJN56aSic*

Para obtener información confiable sobre la alimentación saludable, puede visitar (disponible solo en inglés):

Canal de Mejor Salud de Victoria
Visite: *https://www.betterhealth.vic.gov.au/healthyliving/healthy-eating*

Arthritis Australia
Visite: *https://arthritisaustralia.com.au/wordpress/wp-content/uploads/2018/01/ArthAus_HealthyEating_1805.pdf*

Musculoskeletal Australia
Visite: *https://www.msk.org.au/diet/*

Para obtener información confiable sobre el manejo del dolor, puede visitar (disponible solo en inglés):

Departamento de Salud de Australia Occidental - painHEALTH
Visite: *https://painhealth.csse.uwa.edu.au*

This Way Up
Visite: *https://thiswayup.org.au*

painTRAINER
Visite: *https://www.painTRAINER.org*

Para obtener información confiable sobre el sueño, puede visitar (disponible solo en inglés):

Australasian Sleep Association

Visite: *https://www.sleep.org.au*

HealthDirect

Visite: *https://www.healthdirect.gov.au/sleep*

Canal de Mejor Salud de Victoria
Visite: *https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/sleep*

Reproducido con permiso del CENTRE FOR HEALTH, EXERCISE AND SPORTS MEDICINE
University of Melbourne

This page has been left blank intentionally

Reproducido con el permiso del CENTRE FOR HEALTH, EXERCISE AND SPORTS MEDICINE
University of Melbourne

Reproducido con el permiso del CENTRE FOR HEALTH, EXERCISE AND SPORTS MEDICINE
University of Melbourne