

### Fisioterapia y artrosis en el videoconsejo del mes de abril

## **El ejercicio y la fisioterapia, los mejores aliados para ganar la batalla a la artrosis**

- La campaña '12 meses, 12 consejos de salud' del mes de abril aborda la importancia de hacer ejercicio y acudir al fisioterapeuta para combatir la artrosis, una enfermedad que afecta a más del 43% de los mayores de cuarenta años
- El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Cantabria (ICPFC) recuerda la importancia de realizar ejercicio y recomienda la gimnasia acuática como alternativa de bajo impacto en las rodillas

(Santander, 28 de abril de 2020). - Realizar ejercicio, mantenerse en el peso adecuado y acudir al fisioterapeuta si existe dolor o lesión, son algunas de las claves para hacer frente a la artrosis, un proceso degenerativo en el cartílago articular de las rodillas, según informa el **Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Cantabria (ICPFC)**.

Esta es una de las recomendaciones del videoconsejo del mes de abril de la campaña '12 meses, 12 consejos de salud', que el **Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Cantabria**, realiza junto al Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la **Comunidad de Madrid**, el Colegio de Fisioterapeutas de **Cataluña**, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas del **País Vasco**, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de **Navarra**, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de **Galicia** y el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de la **Comunidad Valenciana** y que este mes aconseja sobre la mejor forma de combatir los dolores derivados de la artrosis: <https://youtu.be/fOJGSuAs18s>

Así, recomiendan a las personas con artrosis acudir al fisioterapeuta para que sea este profesional quien evalúe su funcionalidad, fuerza, capacidad de control de movimiento y niveles de dolor y pueda pautar distintos programas de ejercicios adecuados a las condiciones y formas de vida de cada persona.

Y es que, tal y como recuerdan en el clip, **la artrosis afecta a más del 43% de la población mayor de cuarenta años**, aunque no siempre se manifiesta con dolor articular. "Es una enfermedad que se produce de forma común por el paso de los años y que puede verse agravada por factores muy presentes hoy en día como la falta de descanso, el estrés, la obesidad, la debilidad muscular o incluso los pensamientos negativos sobre la lesión".

Sin embargo, siguiendo los consejos que ofrecen los fisioterapeutas en el clip, en la mayoría de los casos, la artrosis no tiene por qué dar complicaciones, pero si insisten en la importancia de tener presente la necesidad de hacer ejercicio para estimular la reparación de los tejidos y

mantenerse fuerte. “La inactividad aumenta el dolor, por lo que en el proceso de recuperación es fundamental darle a nuestras articulaciones el ejercicio que necesitan y en este punto, el fisioterapeuta será el encargado de ofrecernos las indicaciones necesarias que nos hagan progresar”.

En este sentido, los fisioterapeutas destacan la **gimnasia acuática como una opción adecuada que puede utilizarse en las fases iniciales del proceso**, pues **reduce la carga que soportan las rodillas y permite realizar movimientos amplios** que, sin exceso de velocidad, garantizan la seguridad de los que la realizan.

Por último, animan también a consultar a otros profesionales sanitarios implicados, como puede ser el nutricionista, en los casos en los que sea necesaria la reducción del peso corporal, pues será el más adecuado para valorar y pautar hábitos alimenticios que complementen el ejercicio.

#### **Campaña 12 meses, 12 consejos de salud**

El objetivo de la campaña “12 meses, 12 consejos de salud” es prevenir las lesiones provocadas por los malos hábitos a través de una serie de cortos de animación que se emiten con periodicidad mensual a través de distintos soportes, entre ellos las redes sociales y los medios de comunicación.

#### **Sobre el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Cantabria**

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Cantabria es una organización que representa a más de 800 fisioterapeutas. El 12 de junio de 2018 se cumplieron 20 años de su constitución. Durante este tiempo se ha trabajado para salvaguardar los principios deontológicos y ético-sociales de la fisioterapia, así como para promocionar a nivel científico, cultural, económico y social a los colegiados. El compromiso con la sociedad ha estado muy presente en la actividad del Colegio y se ha visto reflejado en numerosas iniciativas de defensa y promoción de la salud y el bienestar de los ciudadanos cántabros, en colaboración con los poderes públicos.



*ILUSTRE COLEGIO PROFESIONAL  
DE FISIOTERAPEUTAS  
DE CANTABRIA*

Teléf.: 942 372 790

[sede@colfisiocant.org](mailto:sede@colfisiocant.org) / [www.colfisiocant.org](http://www.colfisiocant.org)



[TVCOLFISIOCANT](https://www.youtube.com/colfisiocant)



[@colfisiocant](https://twitter.com/colfisiocant)