

14.10. Dolor en la cadera

El cartílago es un tejido elástico que cubre los extremos de los huesos de una articulación. Con la edad y el uso continuado de la articulación este cartílago se desgasta, dando lugar a la **artrosis de cadera** o coxartrosis. Esto provoca dolor y rigidez.

El dolor de la artrosis de cadera no siempre se siente directamente en la cadera, también puede aparecer en la ingle o en la mitad del muslo.

La artrosis de cadera no suele imposibilitar o impedir el movimiento a la mayoría de personas. En algunos casos, solo es posible eliminar el dolor o mejorar la movilidad si se opera.

¿Qué debe hacer?

- **Evite el dolor.** Repose siempre que le duela.
- Utilice calor o frío sobre la zona dolorosa. El que más le alivie de los dos.
- Haga **rehabilitación y ejercicios diariamente** en su domicilio. Son importantes para mantener la fuerza y el control de la pierna.
 - Apoyado en el respaldo de una silla, mueva la pierna atrás y adelante (figura 1) y a los lados (figura 2). Repita cada ejercicio 5-10 veces y aumente poco a poco. Lo ideal es realizar 30 repeticiones 5-6 días a la semana. Pare si le duele al hacerlo.
 - Procure también andar, nadar, bailar y hacer estiramientos. Dar cortos paseos varias veces al día le ayudará.
 - Cambie a menudo de postura.
- Practique natación o gimnasia dentro del agua.
- Busque la postura más cómoda para dormir. Una almohada debajo de las nalgas puede ayudarle a dormir mejor. Si duerme de lado, a veces va bien poner una almohada entre las piernas.
- Siéntese en sillas altas, con las rodillas más bajas que el trasero.
- Pierda algunos kilos si tiene sobrepeso u obesidad.



Figura 1



Figura 2

- Si el dolor es intenso, camine con ayudas de bastón o muletas.
- Evite llevar peso, y la carga y descarga mientras dura el dolor.
- Evite permanecer durante mucho tiempo de pie o sentado.
- Puede usar las medicinas que le indique su médico. El paracetamol a dosis de 500-1.000 mg cada 6-8 horas

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si el dolor le despierta en mitad de la noche.
- Si no se le calma con el reposo.
- Si el dolor dura más de 2 meses.
- Si duelen las dos caderas a la vez.
- Si, además, aparece fiebre.

¿Dónde conseguir más información?

- www.ser.es/ArchivosDESCARGABLES/Folletos/16.pdf
- www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/osteoarthritis.html
- <http://familydoctor.org/familydoctor/es/diseases-conditions/osteoarthritis.html>