

AL SERVEI DE LA SOCIETAT



TALLERS
ENVELLIMENT
SALUDABLE

*Al servei de
les persones*

**Les nostres
cames**



Fundació
Crèdit Andorrà



Importància de les cames

- Són el suport de tot el pes del cos.
- Ens mantenen en contacte amb el terra.
- Ens permeten desplaçar-nos.

Trastorns circulatoris

Incidència

El 50% de la població pateix la síndrome de cames cansades i el 15% té varius establertes.

Les dones tenen quatre vegades més de probabilitats de patir-ne que els homes, relacionat amb l'embaràs, l'ús d'anticonceptius orals i els hàbits de vida.

Com es manifesten

- Inflamació de cames, turmells i peus.
- Dolor i rampes a les cames.
- Sensació de pesantor.
- Varius.
- Pell fràgil amb aparició de ferides susceptibles d'infectar-se (úlceres).

Cames cansades

- Es tracta d'un símptoma estretament lligat amb la pesantor de les extremitats inferiors.
- Causat per alteracions circulatòries.
- Es produeix per estar estones perllongades dempeus, i es manifesta sobretot a la nit i en repòs.
- Cal descartar cap patologia associada.

Varius

- Afecten a una gran part de la població adulta i especialment les dones
- Els problemes sorgeixen quan les vàlvules venoses que eviten el reflux de la sang no funcionen correctament o quan la paret d'una vena cedeix i es debilita, cosa que provoca una dilatació de la vena, coneguda com variu.
- Aquesta mala circulació fa que la sang s'estanqui a les venes per la qual cosa es fan grosses i tortuoses.
- Les varius són la cara visible de la insuficiència venosa crònica, que és una alteració de la circulació de la sang.

Causes

- Predisposició genètica.
- Hormonals (ús d'anticonceptius).
- Embaràs.
- Sobrepès / obesitat.
- Les tromboflebitis.
- Hàbits de vida:
 - Estar de peu o assegut molta estona.
 - Vestir amb roba i/o calçat ajustats.
 - Posar calor directa a les cames.

Síntomes

- Pesantor de cames.
- Cames cansades.
- Rampes.
- Picors i fins i tot forts dolors.
- Inflor de turmells i peus.
- Petits vessaments en forma de teranyina, anomenats telangièctasi.
- Les venes es poden notar a primera vista sota la pell.
- Prenen un color més blavós.
- En estadis avançats es presenten úlceres a la pell dels turmells.

Edemes

Definició

- Consisteixen en la inflamació i la tumefacció del teixit cel·lular subcutani, és a dir, dels teixits tous que es troben per sota la pell.
- Són deguts a una obstrucció o alteració dels vasos limfàtics, els conductes per on transcorre la limfa dels teixits fins a la circulació venosa.
- Aquest trastorn pot ser persistent o crònic, i pot afectar tant les extremitats inferiors com les superiors.
- També s'anomenen linfoedemes.

Com es manifesten

- Aquest trastorn evoluciona lentament i es manifesta amb una tumefacció progressiva, en general indolora, que inclou dels peus fins a les engonals o bé de les mans a les aixelles.
- En casos greus que no són tractats, el membre afectat pot adquirir una grandària francament notable. Aquest trastorn s'anomena elefantiasi.
- Causa síndromes com ara pesantor de cames, cansament, dificultat de moviments.

Diagnòstic i tractament

Diagnòstic

- En el cas de les **varius**, el diagnòstic acostuma a ser senzill, ja que generalment es realitza a través de la simple observació. Tanmateix cal determinar amb precisió quines són les venes afectades i quin és el grau d'evolució del trastorn.
- El **limfoedema** pot ser degut a un tumor que comprimeix un vas o un conducte limfàtic important. Davant una inflor considerable i indolora cal adreçar-se al metge.
- Visita al metge de capçalera.
- Derivació si cal a l'angiòleg.
- Proves complementaries.

Tractament

- Higienic i dietètic.
 - Utilitzar mitges de compressió adequades.
 - Calçat i roba que no comprimeixin.
 - El calçat ha d'ésser còmode, fresc i amb un taló d'entre 3 i 4 cm d'alçada.
 - L'exercici físic.
 - Fer exercicis específics de derivació circulatòria.
 - Mantenir en un pes adequat.
 - Beure aigua abundantment, reduir la sal en els àpats i fer una dieta equilibrada.
 - Evitar el restrenyiment.
 - Cames amunt! Dormir amb un coixí sota els peus o posar un alça sota els peus del llit.

- Tècniques de derivació circulatòria.
- Quirúrgic (cirurgia estètica o la que sigui necessària).

Exercicis recomanats

- Exercici físic, exercicis específics.
- Passejar o anar en bicicleta amb sabata adequada i còmoda.
- Natació.
- Estant de peu, posar-se de puntetes diverses vegades durant uns segons.
- Estirar-se cap per amunt amb les cames elevades i fer moviments de pedaleig.

Trastorns mecànics

- **Trastorns degeneratius:** afecten els ossos: artrosis, osteoporosis, deformitats
- **Tendons:** tendinitis
- **Musculars:** escurçaments
- **Trastorns traumàtics:** fractures, esquinços musculars, fissures meniscals.
- **Trastorns de l'estabilitat:** esquinços dels lligaments.

Artrosi

- L'artrosi (en alguns textos osteoartritis) és un procés degeneratiu.
- No s'ha de confondre amb l'artritis reumàtica, atès que es tracta de malalties amb orígens molt diferents.
- L'artrosi s'inicia amb una pèrdua progressiva de cartílag articular que, amb el pas del temps, causa alteracions anatòmiques en l'os subjacent, fenòmens inflamatoris (inflor, dolor) i pèrdua de capacitat funcional.

Com es manifesta

- El pacient es queixa de dolor i limitació dels moviments.
- Radiològicament, es pot apreciar un estrenyiment de la separació entre els dos ossos, així com una pèrdua de la continuïtat articular.
- L'artrosi és crònica i progressiva. Després de molts anys d'evolució, alguns pacients requereixen una pròtesi articular.
- Les articulacions més afectades són el genoll i el maluc.
- Les causes per les quals s'inicia la pèrdua de cartílag no són clares.
Factors que hi poden predisposar:
 - L'edat.
 - L'obesitat.
 - Determinades pràctiques laborals.
 - L'exercici intens.
 - Lesions prèvies.
 - Certa predisposició genètica, però no és una malaltia hereditària.

Artrosis de maluc

- Es manifesta amb dolor engonal.
- Pot limitar la mobilitat articular.
- S'accentua al canvi de posició (en aixecar-se de la cadira, en girar-se al llit).

Artrosi de genoll

- És el desgast del cartílag dels còndils femorals i/o de la cara posterior de la ròtula.
- Pot manifestar-se amb osteòfits a nivell de platell tibial.
- Causa dolor tant en la flexió com en l'extensió màxima del genoll.
- Impossibilita la funció de pujar i baixar escales, acotjar-se de genolls...
- Pot suposar inflamació, tumefacció i cruiximents de l'articulació.

Tractament de l'artrosi

- **Conservador**

- Farmacològic
- Fisioteràpia
- Ajudes ortopèdiques

- **Tractament quirúrgic**

El recanvi articular amb una pròtesi no es planteja en tots els casos, només quan hi ha rigidesa articular (limitació funcional) i associada a un dany avançat en el cartílag articular.

La musculatura de les cames i trastorns associats

Escurçaments

Es donen per hipertonía o bé per la manca d'elasticitat muscular, molt freqüent en edats avançades.

Es diagnostiquen mitjançant proves exploratòries i poden ser causa d'altres trastorns.

Ruptures i/o esquinços musculars

Necessiten d'un diagnòstic precoç, amb una intervenció de compressió, elevació, fred i immobilització.

Contractures

Són hipertonies causades tant per sobresol·licitació com per debilitat. El diagnòstic és exploratori i el tractament és conservador.

Quina musculatura pot donar-nos problemes

- **A la cuixa:** quàdriceps i isquiotibials.
- **Al panxell:** bessons, peroneal i tibial anterior.
- **Musculatura del peu**

En funció de l'alteració que tinguem actuarem d'una manera o d'una altra. Si és escurçament farem estiraments; si són ruptures, descans.

Tractament de l'artrosi

Espoló del calcani

- És la inflamació de la fàscia plantar, amb el punt d'origen en l'os del taló (tuberositat major del calcani).
- La inflamació prolongada sol fer que s'acumuli calci en la zona danyada i que es formi com un creixement ossi en forma de "punxa" que sobresurt del calcani.

Síntomes

Apareix dolor a la planta del retropeu en caminar. Sol ser més intens després d'un període de descans, és a dir amb els primers passos al matí en llevar-se.

Causes

És una sobrecàrrega de la fàscia plantar que sol produir-se en persones obeses de mitjana edat i esportistes (especialment corredors). També s'associa a malalties reumàtiques.

Tractament

- En principi sol ser conservador, amb fisioteràpia.
- Es pot tractar amb plantilles que eleven lleugerament el taló i descarreguen la zona de tensió.
- Infiltracions amb corticoides en el punt de dolor.
- Tractament quirúrgic, per desenganxar la fàscia del seu punt d'origen en el taló. Alguns professionals també extirpen la "punxa" que apareix enganxada al calcani. S'ha d'insistir en el fet que no és la punxa la que fa mal sinó la inflamació de la fàscia on s'origina.

Trastorn de l'estabilitat

- Els **l·ligaments** són els encarregats de proporcionar estabilitat a les articulacions.
- Són estructures fibroses resistents.
- Un esquinç és la distensió o estirament excessiu d'un l·ligament.
- Les conseqüències són dolor, inflamació i impotència funcional.

Les articulacions més propenses a esquinços

- **Genoll:** l·ligaments lateral intern, lateral extern i creuats anterior i posterior.
- **Turmeu:** l·ligament lateral extern i lateral intern.

