



## PATOLOGÍA DEL CARTÍLAGO ARTICULAR: CONDROPATIA ARTICULAR

El cartílago articular es una especie de almohadilla colocada en el espacio articular, entre los huesos, que hace posible un deslizamiento uniforme y sin fricción. El hueso se mueve sin desgaste. Los seres humanos nacemos con una carga genética distinta, por lo que la calidad y la resistencia del cartílago serán distintas en cada persona.

Durante la **edad de crecimiento** van a actuar sobre el cartílago distintos factores (nutricionales, mecánicos y estrés deportivo), que influirán de manera positiva o negativa sobre la maduración del cartílago, pudiendo condicionar la aparición de patologías en fases precoces de la vida.

El cartílago articular es un tejido elástico, sin nervios ni vasos y con pocas células. Es difícil reparar lesiones y oponerse a factores como la edad, el sobrepeso o a la excesiva actividad que conlleva el deporte. La reparación se hace con dificultad y con un tejido distinto (fibrocartílago o cicatriz condral).

### El ejercicio físico y el deporte, si se hacen intensamente con sobrecargas, pueden dañar al aparato locomotor

La **actividad física** realizada periódicamente y con moderación es beneficiosa para la salud. La movilización articular genera aumento de los componentes celulares e intercelulares del cartílago, permiten el reparto del líquido sinovial por la articulación y mantiene un tono muscular que ayuda a la congruencia articular, lo que retrasa la aparición de fenómenos artrósicos.

La relación entre práctica deportiva y daño condral es un tema cada vez más estudiado y se ha podido demostrar que la patología condral aparece en mayor medida y a edades más tempranas cuando se realizan actividades deportivas intensas.

Así, la carga y el movimiento articular favorece el metabolismo del cartílago articular favoreciendo la síntesis de material condral y de líquido sinovial. La inmovilización lo perjudica. Hay que hacer un uso adecuado de la articulación. Un uso excesivo de una articulación recientemente lesionada o inmovilizada puede retrasar la recuperación o producir lesiones más grave.

#### Los factores de riesgo de lesión condral son:

##### 1. Factores Mecánicos:

- Forma de las piernas (alteración de los ejes, alteración del aparato extensor).
- Inestabilidad articular (lesiones de ligamentos).
- Traumatismos y fracturas articulares (rotura de menisco y fracturas condrales).

##### 2. Factores Metabólicos:

- Síndrome doloroso rotuliano (edema condral más frecuente en sexo femenino y adolescente, que produce una alteración en el umbral del dolor que produce una alteración de la marcha).
- Metabolismo del adulto (ácido úrico, condrocalcinosis, etc.).

##### 3. Factores Deportivos y Ambientales:

- Entrenamiento excesivo con aumento de cargas y/o que no respeten plazos de recuperación.
- Material (superficies de juego y tipo de zapatillas).
- Las lesiones del cartílago articular se clasifican en 4 grados de gravedad o profundidad de las lesiones estructurales (grados de Outerbridge):
  - Grado 1: Inflamación y reblandecimiento del cartílago articular.
  - Grado 2: Grado 1 con fisuración.
  - Grado 3: Grado 2 con úlceras y defectos.
  - Grado 4: Ausencia de cartílago articular con hueso expuesto: ARTROSIS