	TERAPIAS CTJ S.A.S. PROCESO TERAPIA INTEGRAL PROTOCOLO INSTITUCIONAL DE MANEJO DE GONARTROSIS	Versión:	01
		Fecha de actualización:	Noviembre 2025
		Código:	CTJ-TI-PT-015

PROTOCOLO DE ATENCIÓN FISIOTERAPÉUTICA EN GONARTROSIS


TABLA DE CONTENIDO

GENERALIDADES	1
DEFINICIÓN	2
FISIOPATOLOGÍA	2
CAUSAS	2
SIGNOS Y SÍNTOMAS	3
EVALUACIÓN	3
INTERVENCIÓN FISIOTERAPÉUTICA	4
ALCANCE	6
BIBLIOGRAFÍA	6

GENERALIDADES

La gonartrosis es una de las principales causas de dolor, discapacidad funcional y limitación de la movilidad en la población adulta y adulta mayor. Afecta principalmente a personas mayores de 50 años, aunque puede presentarse de forma temprana en pacientes con antecedentes traumáticos, sobrepeso u ocupaciones que impliquen sobrecarga articular repetitiva.

Esta patología genera un impacto significativo en la calidad de vida del paciente, limitando actividades básicas de la vida diaria como la marcha, el subir y bajar escaleras, la bipedestación prolongada y el descanso nocturno. El abordaje fisioterapéutico es fundamental para disminuir el dolor, mejorar la funcionalidad, preservar la movilidad articular y retrasar la progresión de la enfermedad.

	TERAPIAS CTJ S.A.S. PROCESO TERAPIA INTEGRAL PROTOCOLO INSTITUCIONAL DE MANEJO DE GONARTROSIS	Versión:	01
		Fecha de actualización:	Noviembre 2025
		Código:	CTJ-TI-PT-015

DEFINICIÓN

La gonartrosis es una enfermedad articular degenerativa crónica que afecta la articulación de la rodilla, caracterizada por el desgaste progresivo del cartílago articular, acompañado de cambios óseos, inflamación sinovial y alteraciones biomecánicas, lo que produce dolor, rigidez, deformidad y limitación funcional.

FISIOPATOLOGÍA

La gonartrosis se caracteriza por un desequilibrio entre los procesos de degradación y reparación del cartílago articular. La pérdida progresiva del cartílago provoca una disminución de la capacidad de amortiguación de la articulación, generando fricción entre las superficies óseas.

Como consecuencia, se producen cambios estructurales como:


- Adelgazamiento y fisuración del cartílago articular.
- Esclerosis del hueso subcondral.
- Formación de osteofitos marginales.
- Inflamación de la membrana sinovial.
- Disminución del líquido sinovial y de su función lubricante.

Estos cambios ocasionan alteraciones biomecánicas, incremento del estrés articular, dolor mecánico y limitación progresiva del rango de movimiento, afectando la estabilidad y la funcionalidad de la rodilla.

CAUSAS

La gonartrosis es una enfermedad multifactorial, entre sus principales causas se encuentran:

- Envejecimiento.
- Sobrepeso y obesidad.
- Traumatismos previos en la rodilla.
- Alteraciones biomecánicas (genu varo, genu valgo).

	TERAPIAS CTJ S.A.S. PROCESO TERAPIA INTEGRAL PROTOCOLO INSTITUCIONAL DE MANEJO DE GONARTROSIS	Versión:	01
		Fecha de actualización:	Noviembre 2025
		Código:	CTJ-TI-PT-015

- Sobrecarga articular repetitiva.
- Actividades laborales o deportivas de alto impacto.
- Debilidad muscular, especialmente del cuádriceps.
- Factores genéticos.
- Enfermedades metabólicas o inflamatorias.

SIGNOS Y SÍNTOMAS

Los signos y síntomas más frecuentes incluyen:


- Dolor mecánico en la rodilla que aumenta con la actividad y mejora con el reposo.
- Rigidez articular, especialmente matutina o después del reposo prolongado.
- Limitación del rango de movimiento.
- Crepitación articular durante el movimiento.
- Inflamación leve o derrame articular.
- Debilidad muscular.
- Inestabilidad o sensación de “falla” en la rodilla.
- Dificultad para caminar, subir o bajar escaleras y levantarse de una silla.

EVALUACIÓN

La valoración fisioterapéutica debe ser integral y sistemática:

Evaluación subjetiva

- Localización y características del dolor.
- Intensidad del dolor (Escala Análoga Numérica 0–10).
- Factores que aumentan o disminuyen el dolor.

	TERAPIAS CTJ S.A.S. PROCESO TERAPIA INTEGRAL PROTOCOLO INSTITUCIONAL DE MANEJO DE GONARTROSIS	Versión:	01
		Fecha de actualización:	Noviembre 2025
		Código:	CTJ-TI-PT-015

- Limitaciones funcionales referidas por el paciente.

Evaluación objetiva

- Inspección: alineación de miembros inferiores, edema, deformidades.
- Palpación: puntos dolorosos, temperatura, derrame articular.
- Movilidad articular: flexión y extensión de rodilla.
- Fuerza muscular: cuádriceps, isquiotibiales, glúteos.
- Trofismo muscular.
- Marcha y equilibrio.
- Pruebas funcionales (sentarse y levantarse, subir escalón).

Escalas funcionales


- Escala WOMAC.
- Escala de dolor EVA.
- Índice de Lequesne (opcional).

INTERVENCIÓN FISIOTERAPÉUTICA

El tratamiento se individualiza según la etapa de la enfermedad, síntomas y capacidad funcional del paciente.

Objetivos

- Disminuir el dolor.
- Mejorar la movilidad articular.
- Fortalecer la musculatura periarticular.
- Mejorar la estabilidad y la marcha.
- Promover la autonomía funcional.

	TERAPIAS CTJ S.A.S. PROCESO TERAPIA INTEGRAL PROTOCOLO INSTITUCIONAL DE MANEJO DE GONARTROSIS	Versión:	01
		Fecha de actualización:	Noviembre 2025
		Código:	CTJ-TI-PT-015

Manejo del dolor – Medios físicos

- **Crioterapia:** aplicación de paquete frío en rodilla por 5–10 minutos.
- **Termoterapia superficial:** paquete caliente (en fases no inflamatorias).
- **Ultrasonido terapéutico:** modo pulsado o continuo según fase.
- **Electroterapia (TENS):** para analgesia.
- **Masoterapia:** relajación muscular y mejora circulatoria.

Nota: Se utilizan mínimo tres medios físicos por sesión, según criterio clínico.

Medios cinéticos

Movilidad articular

- Movilizaciones pasivas y activas asistidas.
- Ejercicios de flexión y extensión de rodilla.
- Ejercicios pendulares.


Fortalecimiento muscular

- Ejercicios isométricos de cuádriceps.
- Ejercicios isotónicos progresivos.
- Fortalecimiento de glúteos e isquiotibiales.
- Ejercicios con banda elástica o peso progresivo.

Estiramientos

- Isquiotibiales.
- Cuádriceps.
- Gemelos.

Entrenamiento funcional

	TERAPIAS CTJ S.A.S. PROCESO TERAPIA INTEGRAL PROTOCOLO INSTITUCIONAL DE MANEJO DE GONARTROSIS	Versión:	01
		Fecha de actualización:	Noviembre 2025
		Código:	CTJ-TI-PT-015

- Ejercicios de marcha.
- Entrenamiento de equilibrio.
- Subir y bajar escalones.
- Ejercicios de propiocepción.

Educación en salud


- Control del peso corporal.
- Evitar sobrecargas articulares.
- Uso adecuado de ayudas técnicas si se requieren.
- Adherencia al tratamiento fisioterapéutico.
- Corrección de hábitos posturales.

ALCANCE

El presente protocolo se aplica en los servicios de fisioterapia, en modalidad intramural y domiciliaria, para pacientes con diagnóstico médico de gonartrosis.

BIBLIOGRAFÍA

- Ministerio de Salud y Protección Social. (2023). *Guía de atención integral para artrosis de rodilla*.
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Musculoskeletal conditions*.
- Sociedad Española de Reumatología. (2021). *Recomendaciones para el manejo de la artrosis*.
- EFISIOTERAPIA. Planes de tratamiento en gonartrosis.

	TERAPIAS CTJ S.A.S. PROCESO TERAPIA INTEGRAL PROTOCOLO INSTITUCIONAL DE MANEJO DE GONARTROSIS	Versión:	01
		Fecha de actualización:	Noviembre 2025
		Código:	CTJ-TI-PT-015

ELABORÓ	REVISÓ	APROBÓ
Vanessa Espinosa	Marcel Díaz Garay	Lina Mariana López
Fisioterapeuta	Asesor de Calidad	Gerente
Fecha: 06/11/2025	Fecha: 06/11/2025	Fecha: 06/11/2025

TABLA DE CONTROL DE CAMBIOS

No	Fecha	Cambio
1	06/11/2025	Creación del documento