

¿El ejercicio es un tratamiento eficaz para la artrosis de rodilla?



Respuesta y mensajes clave El ejercicio, en comparación con una atención sanitaria simulada (placebo), podría reducir ligeramente el dolor y probablemente mejora la capacidad física. En comparación con la atención habitual o con ningún tratamiento, podría mejorar el dolor y probablemente mejora la capacidad física y ligeramente la calidad de vida.

- Añadido a otro tratamiento, el ejercicio probablemente reduce el dolor y mejora ligeramente la capacidad física y la calidad de vida, en comparación con el otro tratamiento solo.
- Los efectos beneficiosos del ejercicio podrían no tener una importancia notable en los pacientes.







Revisión Cochrane en la que se basa la respuesta [Ejercicio para la artrosis de rodilla](#) (diciembre 2024)

Estudios revisados La revisión incluye 139 estudios con 12 468 participantes **Actualización** Enero 2024

Elementos de la pregunta de investigación o PICO

- **Población** estudiada: adultos con artrosis de rodilla
- **Intervención** (tratamiento aplicado): ejercicio, ejercicio más otro tratamiento
- **Comparación** de la intervención con: atención simulada (placebo), ningún tratamiento, otro tratamiento
- **Desenlaces** (*Outcomes*) estudiados: dolor, capacidad física, calidad de vida, efectos perjudiciales

Hallazgos de la revisión Resultados (**efecto observado**) en los **desenlaces** estudiados, **grado de certeza** de los resultados y **conclusión**

 Desenlaces	 Efecto observado	 Certeza	 Conclusión
Ejercicio en comparación con la atención simulada (placebo)			
Dolor	Reducción ligera	⊕⊕⊕⊖ Baja	El ejercicio podría reducir ligeramente el dolor
Capacidad física	Mejoría	⊕⊕⊕⊖ Moderada	Probablemente mejora la capacidad física
Ejercicio en comparación la atención habitual o con ningún tratamiento			
Dolor	Reducción	⊕⊕⊕⊖ Baja	Podría reducir el dolor
Capacidad física	Mejoría	⊕⊕⊕⊖ Moderada	Probablemente mejora la capacidad física
Ejercicio añadido a otro tratamiento en comparación con solo el otro tratamiento			
Dolor	Reducción	⊕⊕⊕⊖ Moderada	Probablemente reduce el dolor
Capacidad física	Mejoría ligera	⊕⊕⊕⊖ Moderada	Probablemente mejora ligeramente la capacidad física