

# ARTROSI:

## DIAGNOSI, CURA E PREVENZIONE



### DIAGNOSI

Si basa sui sintomi e sull'esame radiologico (raggi X). Quest'ultimo può mettere in evidenza le deformazioni dell'articolazione, rappresentate da una riduzione della rima articolare (lo spazio tra le due estremità dell'articolazione), gli osteofiti, ed eventuali cisti ossee (geodi).

#### Decorso ed evoluzione

L'artrosi è una malattia cronica, e per questo ha un decorso lentamente progressivo ed invalidante. Le lesioni ossee sono irreversibili, ma il dolore può essere intermittente, con fasi di riacutizzazione e fasi di benessere, e spesso diminuisce con il progredire della malattia, lasciando spazio alle deformità, che sono permanenti. Il decorso e la prognosi dipendono molto dall'articolazione colpita, dall'abuso funzionale di essa e dalla possibilità di correggere la causa predisponente.

### TERAPIA

Un'efficace cura dell'osteoartrosi presuppone la correzione delle cause favorevoli: perdita di peso nell'obeso, correzione ortopedica di varismo o valgismo, scoliosi e lussazione dell'anca, modificazione di attività lavorative potenzialmente lesive.

Una ginnastica mirata può correggere posizioni viziate, rinforzare la muscolatura di supporto, recuperare la motilità articolare o facilitare l'accettazione di un handicap parziale.

L'applicazione di calore (diatermia, ultrasuoni, termofori, bagni di paraffina, esercizi in piscina riscaldata) può temporaneamente alleviare il dolore ed attenuare lo spasmo muscolare.

I FANS (farmaci antinfiammatori non steroidei) sono utili per alleviare il dolore e per facilitare la mobilizzazione dell'articolazione durante brevi cicli di terapia. Il loro uso protratto è sconsigliabile per i possibili effetti collaterali (gastriti ed ulcere), come sono da evitare gli oppiacei (morfina) per il rischio di assuefazione ed il cor-

tisone, poiché esso favorisce l'osteoporosi. Interventi chirurgici, specialmente all'anca, possono ripristinare la funzione articolare mediante modificazione dei rapporti tra i due capi articolari o grazie ad una sostituzione con una protesi.

### PREVENZIONE E ATTIVITÀ FISICA

La prevenzione dell'artrosi si basa sul controllo dei fattori di rischio. Occorre a tal proposito evitare il sovrappeso, le posizioni viziate ed i carichi eccessivi e ripetuti. Molto spesso si legge che l'attività fisica eccessiva favorisce la comparsa di artrosi e che pertanto vada assolutamente evitata se la malattia ha già colpito l'articolazione. In realtà, non esiste nulla di più sbagliato. E' vero che l'insorgenza di problemi cartilaginei è frequente in molti sportivi ma è anche vero che spesso insorge in seguito a traumi. Inoltre, va ricordato, che anche in caso di artrosi conclamata, l'attività fisica mirata è in grado di alleviare il dolore e di migliorare la mobilità dell'articolazione. Ricordo infine che il decadere della qualità muscolare nell'anziano porta ad una concentrazione prevalente del carico sulla parte mediale del ginocchio. Questo sovraccarico, causa o concausa di artrosi può essere evitato rafforzando i muscoli degli arti inferiori.

Si consiglia di eseguire un programma regolare basato su stretching leggero ed esercizi per il recupero della mobilità articolare. E' molto importante eseguire un adeguato riscaldamento muscolare prima di iniziare il programma di allenamento, proteggere le articolazioni da traumi ed impatti, scegliere calzature con massimo ammortamento, abiti adatti e scegliere superfici soffici sulle quali svolgere gli esercizi.

L'esercizio aiuta a migliorare l'umore e l'aspetto, diminuisce il dolore, aumenta l'elasticità e mantiene sotto controllo il peso corporeo, migliora l'equilibrio diminuendo il rischio di cadute.

In presenza di artrosi è consigliabile la pra-

tica del ciclismo dato che il muscolo lavora ugualmente ma il ginocchio è in scarico; l'articolazione non si trova cioè costretta a sopportare tutto il peso corporeo come avviene ad esempio durante il ballo, la camminata e soprattutto la corsa (attività che sono invece molto utili in presenza di osteoporosi non avanzata).

Anche il nuoto e le attività in acqua sono esercizi favorevoli poiché rendono i movimenti più naturali e meno stressanti per il ginocchio (ad eccezione del nuoto a "rana" che causa sollecitazioni intrarticolari maggiori).

### INTEGRATORI, DIETA E PREVENZIONE DELL'ARTROSI

Negli ultimi anni sta assumendo un'importanza sempre più rilevante l'utilizzo di sostanze come la glucosamina solfato, la condroitina solfato e l'acido ialuronico (componente del liquido sinoviale con un'importanza fondamentale nella lubrificazione articolare) per curare e prevenire la patologia artrosica.

Anche la dieta ha un ruolo importante: un'alimentazione ricca di antiossidanti, equilibrata, povera di alcol e non troppo ricca di alimenti di origine animale aiuta infatti a mantenere in salute le articolazioni. La dieta deve quindi essere orientata verso la limitazione di agenti ossidanti ed acidificanti fornendo tutte le sostanze nutritive di cui l'organismo necessita (in particolare vitamine, omega-3, minerali ed acqua). Molto importante risulta il consumo di pesce, associato alla moderazione delle porzioni giornaliere di frutta secca ed oli di semi.

**LO SAPEVI CHE:** L'artrosi non va confusa con l'artrite reumatoide. Mentre la prima insorge a causa di sovraccarichi, eventi traumatici e in genere a processi degenerativi legati all'invecchiamento, l'artrite reumatoide è causata da un'infezione di origine virale o batterica.