

# Meglio informati sull'artrosi



Quelli con l'arcobaleno

**mepha**



## Cos'è l'artrosi?

L'artrosi è una malattia articolare caratterizzata dalla progressiva degenerazione della cartilagine che riveste le articolazioni, fino alla sua completa distruzione. Col passare del tempo, oltre alla cartilagine articolare vengono colpiti anche il tessuto osseo circostante, la capsula articolare, i muscoli, i tendini e i legamenti.



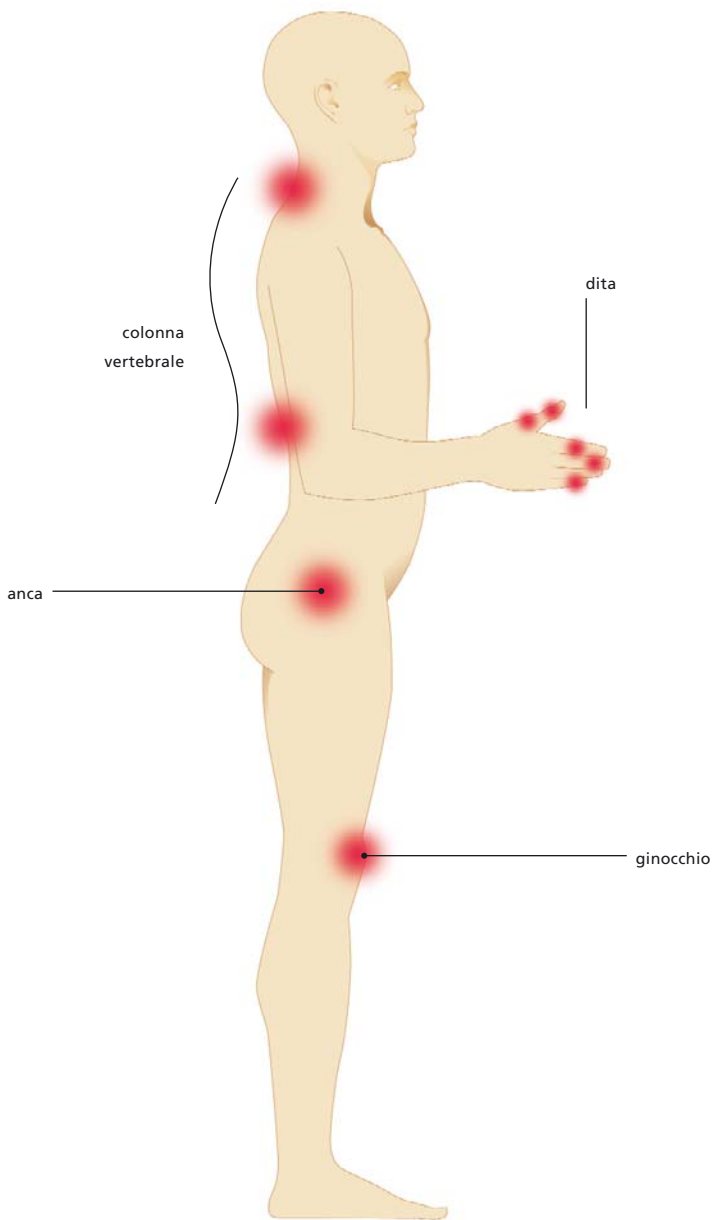
La superficie di molte articolazioni è rivestita di uno strato cartilagineo liscio, che consente il movimento fluido delle articolazioni.

**L'artrosi si manifesta inizialmente con lesioni minime della cartilagine articolare, che col tempo aumentano aggravandosi.** Lo strato cartilagineo inizia ad assottigliarsi, deteriorandosi progressivamente. L'organismo non è in grado di riparare spontaneamente questi danni.

L'assottigliamento del rivestimento cartilagineo provoca innanzitutto l'irrigidimento delle ossa sottostanti. Successivamente si formano particolari escrescenze ossee, definite osteofiti. In seguito ad un ulteriore deterioramento e all'usura della cartilagine articolare, l'osso rimane infine del tutto scoperto. L'articolazione risulta deformata, provocando dolore durante i movimenti e le sollecitazioni.

**L'usura di parti cartilaginee degenerate nell'articolazione causa l'infiammazione articolare (artrite).** La capsula secerne dunque una quantità eccessiva di liquido sinoviale, che provoca un versamento articolare. Nel successivo decorso della malattia si manifesta un'ulteriore degenerazione della cartilagine articolare dovuta ad infiammazioni ripetute.

**Col passare del tempo, l'artrosi colpisce anche i muscoli e i legamenti circostanti.** I muscoli si contraggono dolorosamente e infine si atrofizzano, mentre i legamenti, che normalmente garantiscono la stabilità dell'articolazione, si allentano.



## Sintomi tipici dell'artrosi

**I sintomi dell'artrosi si manifestano tardivamente rispetto alla malattia. Si presentano innanzitutto dolori articolari, ad esempio in seguito ad una lunga passeggiata o dopo aver salito le scale. In una fase successiva, le articolazioni accusano difficoltà di movimento, interferendo con le consuete attività quotidiane.**

In presenza di artrosi, le prime lesioni cartilaginee sono solitamente asintomatiche e i primi disturbi si manifestano soltanto in un secondo momento.

I sintomi principali sono i seguenti:

- dolore articolare: dapprima soltanto all'inizio di un movimento, sotto sforzo o in caso di stanchezza, successivamente anche di notte e a riposo
- contrattura e atrofia muscolare
- gonfiore articolare
- difficoltà nel movimento dell'articolazione colpita
- progressiva deformazione articolare

L'artrosi può manifestarsi in una singola articolazione principale o anche in diverse articolazioni minori.

Quelle più colpite sono:

- anca (coxartrosi)
- ginocchio (gonartrosi)
- colonna vertebrale (spondilartrosi)
- dita (poliartrosi)

## L'artrosi e l'età

In alcuni pazienti, l'artrosi può svilupparsi in seguito a precedenti patologie, lesioni o infiammazioni articolari. La causa scatenante tuttavia rimane spesso ignota. L'artrosi ha un'incidenza molto più elevata tra gli anziani che non tra i giovani. Il sovrappeso o i difetti di postura, come ginocchio valgo (a X) o varo (a O), si ripercuotono negativamente sulle articolazioni.

L'artrosi colpisce molto più spesso gli anziani che non i giovani. In una certa misura, tutte le persone anziane presentano lesioni articolari legate all'artrosi, che si differenziano tuttavia nell'intensità e nei sintomi. È interessante notare, ad esempio, che le lesioni evidenziate da una radiografia non sono necessariamente accompagnate da sintomi.

### Possibili cause

**Le malattie articolari, le lesioni (al menisco, ai legamenti o alla capsula) o l'artrite** possono degenerare in lesioni cartilaginee, che si manifestano successivamente sotto forma di artrosi.

**Il costante sovrappeso e i difetti di postura, come ginocchio valgo o varo** implicano un carico scorretto o eccessivo permanente sulla cartilagine articolare, che favorisce la formazione dell'artrosi.

## Possibili terapie contro l'artrosi

**L'artrosi è una patologia irreversibile; il trattamento si rivolge dunque ad alleviarne i sintomi per lenire il dolore, migliorare la mobilità e rallentare la degenerazione articolare.**

**Le tecniche per combattere l'artrosi sono fisioterapia, ausili ortopedici, farmaci o interventi chirurgici.**

**Durante la fisioterapia, i pazienti imparano esercizi da eseguire regolarmente a casa.** Tali esercizi servono per rafforzare la muscolatura, in modo da stabilizzare l'articolazione; aiutano inoltre a prevenire l'atrofia muscolare e a mantenere la mobilità. A seconda dello stadio della malattia, si è rivelata molto efficace anche la termoterapia (sia con il caldo che con il freddo). Il calore rilassa la muscolatura contratta, mentre il freddo aiuta a lenire l'infiammazione articolare.

### **Meno sforzi delle articolazioni**

**Esistono svariati ausili per alleggerire il carico sulle articolazioni malate, migliorando così la qualità della vita.** In caso di artrosi all'anca, per esempio, è molto utile camminare con l'aiuto di un bastone, mentre l'artrosi al ginocchio può essere attenuata da scarpe ortopediche con plantari ammortizzati o soles in gomma morbida. In caso di poliartrosi alle dita delle mani, è possibile svolgere le consuete attività quotidiane con svariati ausili come l'infilcalze o gli appositi strumenti per aprire agevolmente le chiusure a vite.

## Farmaci

**I farmaci principali per il trattamento dei sintomi dell'artrosi sono costituiti dal principio attivo «paracetamolo» o dai cosiddetti antinfiammatori non steroidei (ARNS).**

Gli antinfiammatori non steroidei sono efficaci anche in caso di articolazione infiammata. Purtroppo possono avere alcuni effetti indesiderati, tra cui disturbi gastrointestinali fino all'ulcera. Il medico prescriverà dunque soltanto il dosaggio minimo necessario per ogni caso specifico. I pazienti più a rischio dovranno prendere un antinfiammatorio gastroprotettore oppure un gastroprotettore coadiuvante.

Nei casi meno gravi gli antinfiammatori non steroidei potranno essere applicati anche localmente. Alcuni pazienti riscontrano, infatti, un certo sollievo anche da unguenti o pomate lenitive riscaldanti.

**In caso di gravi gonfiori articolari dovuti ad artrite** viene iniettato del cortisone direttamente all'interno dell'articolazione colpita. Al contempo è possibile aspirare il liquido sinoviale in eccesso presente nell'articolazione.

**Altri farmaci efficaci sono costituiti dai condroprotettori, per la protezione della cartilagine articolare, o dall'acido ialuronico, per il miglioramento dello scorrimento cartilagineo.** Quest'ultimo va iniettato direttamente all'interno dell'articolazione.



### L'articolazione artificiale

**In caso di artrosi avanzata, per eliminare il dolore e ripristinare la mobilità articolare è necessario intervenire chirurgicamente sostituendo l'articolazione malata con una artificiale.**

Questa operazione viene eseguita frequentemente in caso di sintomi gravi alle articolazioni dell'anca o del ginocchio. Dopo l'operazione è necessario seguire una terapia riabilitativa, per allenare la nuova mobilità, ripristinare la muscolatura e imparare movimenti non dannosi per l'articolazione.

## Che cosa potete fare voi

In caso di artrosi è importante osservare le seguenti regole:

- **occorre molta pazienza**, soprattutto la mattina prima di alzarsi, quando il dolore è particolarmente intenso e le articolazioni sono ancora molto rigide
- **occorre cercare di dimagrire**, in caso di sovrappeso. L'obesità implica un carico enorme per le articolazioni
- **occorre mantenersi attivi**. Le attività ideali, protettive per le articolazioni, sono bicicletta, nuoto e aquafit. Eseguire regolarmente a casa gli esercizi imparati in sede di fisioterapia, facendo anche le dovute pause dopo il movimento e lo sforzo
- **utilizzare un bastone da passeggio**, in base alla raccomandazione medica. In tal modo non si sovraccarica l'articolazione dell'anca, camminare diventa meno faticoso e i muscoli non subiscono contratture
- **informarsi in merito ad eventuali altri ausili**, in grado di facilitare le attività quotidiane



11316-270801

[www.mepha.ch](http://www.mepha.ch)

Quelli con l'arcobaleno

