

Erika Viola, ortopedico del San Matteo, ospite a RTP di "Qui salute" **"Ecco come si cura l'artrosi"**

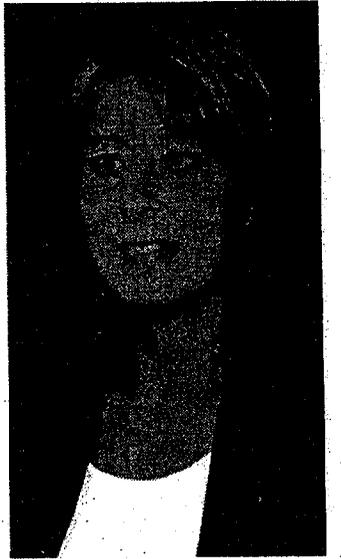
Temperature in calo e disturbi delle ossa in agguato. Con l'arrivo dell'autunno e dei primi freddi aumentano i disturbi legati al collo, alla schiena, alle ginocchia e in generale all'apparato dei muscoli e delle articolazioni. Patologie che colpiscono gli anziani, ma non solo loro. Anche chi fa sport e chi ha subito lussazioni e fratture, ed è ancora giovane, può risentire dei cambiamenti climatici e soprattutto dell'umidità. L'argomento è stato al centro del programma "Qui salute", a Radio Ticino Pavia, che ha avuto come ospite la dottoressa Erika Viola, ortopedico e traumatologo del San Matteo. Tra i temi trattati (con numerose telefonate e mail degli ascoltatori) quello dell'artrosi cervicale. "E" tra i disturbi più frequenti e colpisce dagli studenti a coloro che sono in età più avanzata - ha sottolineato la dottoressa Viola - I sintomi sono: dolore al collo, alle spalle e nella zona interscapolare, rigidità e diffi-

coltà nei movimenti della testa. E ancora: mal di testa, irritabilità, nausea anche insistente. Si tratta di una infiammazione contemporanea che interessa le piccole articolazioni della colonna e la muscolatura "scarsa" del collo. Chi poi ha sofferto del classico colpo di frusta può avere problemi con l'artrosi cervicale, così come chi ha l'ernia del disco". Che rimedi si possono adottare? "Mettere a riposo il collo o, restando appoggiati alla poltrona, utilizzare il collare per scaricare i muscoli contratti e quindi non efficienti. Il periodo per questa operazione va dai tre ai sette giorni". Ma i farmaci servono? "Può essere utile assumere insieme gli antiinfiammatori e i mio-relassanti - ha sottolineato l'esperta del San Matteo - Attenzione però alle cure "fai da te": è sempre consigliabile andare dal medico anche per verificare se ci sono controindicazioni per i farmaci da prendere. Dopo la prima visita dal medico

di famiglia, è bene consultare uno specialista fisiatra per fare il punto della situazione. Ci sono infatti fattori che predispongono alla malattia e possono essere contrastati con buone abitudini di vita: per esempio la ginnastica, l'attività fisica, una postura corretta. Attenzione però: gli antiinfiammatori devono essere presi solo al culmine del disturbo e non possono diventare la soluzione del problema: chi soffre di gastrite o ulcera deve stare attento. Se il dolore della cervicale si irradia al braccio bisogna rivolgersi subito al medico perché potrebbe nascondere una cardiopatia o una ernia del disco". L'altro tema affrontato è stato quello dell'artrosi. "I sintomi che l'annunciano - ha spiegato la dottoressa Viola - sono rigidità e, soprattutto, dolore locale nell'articolazione interessata, oltre a gonfiore alle mani, alle ginocchia o alle caviglie, al mattino appena svegli o a fine giornata". Sono

circa quattro milioni le persone che in Italia soffrono di artrosi: il 18% è in età lavorativa, dai 19 ai 60 anni. Le cause sono l'invecchiamento, le alterazioni del metabolismo come diabete e gotta, l'obesità, le patologie infiammatorie come l'artrite reumatoide e la componente genetica cioè la familiarità e i precedenti familiari. Chi svolge particolari professioni (come l'agricoltore, il camionista e il muratore) è più "a rischio" di altri. Tra i fattori locali vanno tenute presenti le infiammazioni e le infezioni di una o più articolazioni, così come le fratture articolari ed il cattivo allineamento delle articolazioni. Come si può curare un'artrosi? "Ci sono tre livelli d'intervento - ha ricordato a RTP Erika Viola - quello "preventivo" consiste nell'attuare misure per l'insorgenza dell'artrosi: sono operazioni chirurgiche che cambiano l'assetto dell'osso per restituire un corretto allineamento alle artico-

lazioni. Gli interventi "restitutivi" sono invece destinati a ricostruire la cartilagine: ma il limite di età sono i 50 anni e l'entità del danno subito. L'ultimo intervento è quello "sostitutivo", che prevede l'inserimento di una protesi per sostituire tutta l'articolazione. In genere la durata è di 10 anni per la spalla, 15 per il ginocchio e 20 anni per l'anca. Attenzione però: se il paziente è obeso la protesi dura meno. In genere la convalescenza è di un mese, dopo tre giorni di ricovero. Non si tratta di operazioni dolorose". In ambito traumatologico la prevenzione dell'artrosi passa attraverso la ricostruzione articolare in caso di frattura tutte le volte che è possibile: così si previene l'artrosi post-traumatica. "Oggi la tendenza degli ortopedici è quella d'intervenire chirurgicamente a discapito dei farmaci: abbiamo verificato che l'operazione chirurgica ristabilisce le prestazioni delle articolazioni, abbatte il dolore



e permette di tornare a una qualità della vita più alta a differenza dei farmaci che rallentano solamente l'artrosi e alleviano il dolore". Tra le categorie di persone a rischio di artrosi, figurano anche gli obesi, i diabetici ed i gottosi: "Per questi soggetti è necessario rafforzare il numero dei controlli dallo specialista e curare le loro patologie, "terreno di coltura" fertilissima per l'artrosi. Per tutti gli altri pazienti vale il principio di mantenere un peso corporeo adeguato e un buon tono muscolare".

A.Re.