

# L'ARTROSI DI GINOCCHIO

L'artrosi di ginocchio è una patologia articolare degenerativa ed ha come conseguenze rilevanti il dolore cronico, la limitazione funzionale e la riduzione della qualità di vita. La sua presenza cresce percentualmente con l'aumento dell'età e del livello di obesità.

Spesso la sintomatologia dolorosa in caso di artrosi viene correlata alla diminuzione dello spessore cartilagineo all'interno dell'articolazione patello-femorale. In realtà la cartilagine non è innervata, per cui l'algia non può derivare da tale struttura. È dimostrato che l'artrosi coinvolge tutte le strutture articolari: cartilagine, osso, capsule, legamenti e muscoli. Il decorso patologico è per cui molto variabile ed ogni soggetto necessita di una valutazione accurata per un programma di recupero ad hoc.

Di seguito i fattori che maggiormente influenzano incidenza e progressione dell'artrosi di ginocchio:

FATTORI LOCALI	FATTORI SISTEMICI
<ul style="list-style-type: none"><li>• Occupazione</li><li>• Attività fisica/Sport</li><li>• Infortuni</li><li>• Asimmetria di forza degli arti inferiori</li><li>• Forma articolare</li><li>• Forza</li><li>• Allineamento</li><li>• Caratteristiche ossee</li><li>• Disfunzioni somato-sensoriali</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Età</li><li>• Sesso</li><li>• Razza</li><li>• Nutrizione</li><li>• Genetica</li><li>• Obesità</li><li>• Osteoporosi</li></ul>

## COME SI PRESENTA?

Spesso i pazienti con osteoartrosi hanno età pari o superiore ai 45 anni con dolore costante all'articolazione con peggioramento al carico, oltre a rigidità mattutina che diminuisce nell'arco di mezz'ora dopo il risveglio. La presenza di fattori locali o sistemici sopracitati possono parzialmente confermare la diagnosi la quale può essere oggettivamente confermata solamente in modo strumentale con la Risonanza Magnetica o la Radiografia.

In campo fisioterapico la diagnosi ha importanza relativa rispetto all'algia, la limitazione funzionale e l'impatto che essa ha sulla qualità di vita.

## STRATEGIE DI TRATTAMENTO

L'artrosi è una patologia degenerativa ed in quanto tale il trattamento è orientato verso la diminuzione del dolore, la gestione della disabilità che essa provoca e la prevenzione della progressione strutturale. L'esercizio fisico e l'educazione della persona assistita rappresentano la base della riabilitazione.

**L'educazione** riguarda in particolar modo gli esercizi giornalieri, strategie di compensazione per le attività giornaliere che risultano dolorose, un'alimentazione adeguata oltre a cercare di

comunicare in modo efficace la neurofisiologia del dolore in modo da favorirne una migliore gestione da parte del paziente.

**Gli esercizi** sono fondamentali per il miglioramento dell'algia e della funzionalità fisica soprattutto se associati ad un'alimentazione indirizzata alla diminuzione del peso. Sono stati riscontrati ottimi risultati per quanto riguarda esercizi aerobici, di forza ed esercizi in acqua (questi ultimi in particolare per le persone in sovrappeso).

Gli esercizi a carico naturale con enfattizzazione di qualità ed efficienza dei movimenti, associati a quelli per il miglioramento dell'allineamento di tronco e arti inferiori sono i più efficaci.

Il trattamento è programmato in base alle caratteristiche patologiche, fisiche, caratteriali, psicologiche e concernenti le abitudini della persona assistita, la quale è essa stessa soggetto attivo del trattamento.

Dott. Cristiano Zanini