

dott. Feliciano di Domenica

Ortopedico, Direttore di Riabilitazione Motoria al Cam di Monza, Medico Federale F.I.R. (Federazione Italiana Rugby), esperto online sul portale www.lemiearticolarzioni.it

Medicina

PREVENZIONE CONTRO I DOLORI ARTICOLARI

Cosa possiamo fare per ritardare al più possibile il processo degenerativo articolare?



Dal punto di vista conservativo, le strategie terapeutiche dell'artrosi coinvolgono l'ambito farmacologico, quello rieducativo, le terapie fisiche, la viscosupplementazione e la condroprotezione orale.

Gli antinfiammatori non steroidei esplicano un'azione efficace sulla rigidità mattutina, sul dolore al movimento e sulle manifestazioni flogistiche associate. Il loro utilizzo dovrebbe limitarsi a brevi cicli di trattamento eventualmente limitati alle fasi di riacutizzazione.

Una terapia prolungata nel tempo non solo non ha senso in quanto non in grado di influire sulla storia naturale dell'artrosi ma anche perché potrebbe essere causa di importanti effetti collaterali.

La **chinesiterapia** ricopre un ruolo fondamentale poiché il movimento articolare facilita gli scambi nutritivi tra cartilagine articolare e liquido sinoviale mantenendo un buon equilibrio biochimico articolare.

La **massoterapia** può utilmente integrarsi alla rieducazione poiché favorendo il tono trofismo muscolare migliora la propriocezione posturale. Norme di igiene posturale, infatti, e il controllo del peso corporeo sono parte integrante del progetto riabilitativo.

Le terapie fisiche strumentali, quali la laserterapia ad alta energia o la diatermia a trasferimento elettrico capacitivo resistivo sono risorse impiegabili a scopo antalgico e antinfiammatorio per rendere meglio rieducabile il distretto corporeo colpito.

La viscosupplementazione consiste nell'iniezione intrarticolare di acido ialuronico.

L'acido ialuronico è una molecola sintetizzata dalle cellule sinoviali ed è responsabile delle proprietà viscoelastiche del liquido sinoviale stesso.

Contribuisce ai meccanismi di lubrificazione nelle condizioni di carico.

Lo scopo, quindi, dell'iniezione intrarticolare di acido ialuronico è quello di ripristinare le proprietà viscoelastiche del liquido sinoviale.

La condroprotezione orale si basa sulla somministrazione di componenti della sostanza fondamentale della cartilagine quale la glucosamina, l'acido ialuronico e la vitamina C.

Queste sostanze hanno evidenziato in studi scientifici documentati adeguata biodisponibilità nella protezione della cartilagine articolare e nella prevenzione del processo artrosico.

Il trattamento per essere efficace deve avere un'adeguata durata (3-6 mesi) e deve essere intrapreso precocemente, già in fase preartrosica.