



HUMANITAS
MATER DOMINI

artrosi? *#iolaconosco.*

Una guida **pensata per te**
a cura degli **specialisti**
di **Humanitas Mater Domini**

Indice

I nostri specialisti.



**Artrosi:
quanto la conosci?**



**Alimentazione:
non sottovalutiamola**



**Attività' fisica:
fa ancora per me?**



**Stiamo attenti
alle cadute**



**Artrosi:
si può curare?**



**Riabilitazione
post-intervento:
come funziona?**





I nostri specialisti:



Dottor

Fabio Zerbinati,
responsabile Ortopedia
e Traumatologia



Dott.ssa

Alessia Artuso,
fisiatra



Dottor

Leopoldo Giani,
reumatologo



Dott.ssa

Laura Carabelli,
dietologa



Stefano Aspesi,
fisioterapista



Pietro Mantoan,
fisioterapista



Patricio Spallarossa,
fisioterapista



Silvia Zibetti,
fisioterapista

Artrosi: quanto la conosci?

L'artrosi rappresenta oggi una delle malattie croniche più diffuse nel nostro Paese e si prevede un aumento di incidenza nei prossimi anni.

Secondo una ricerca dell'Osservatorio Regionale sulla Salute, nel 2028 interesserà ben 6 milioni di italiani tra i 45 e i 74 anni.

Se prima dei 50 anni questa patologia coinvolge in egual misura il mondo maschile e femminile, dopo i 50 le persone con artrosi sono maggiormente donne in post-menopausa.



Ma cos'è l'artrosi?

L'artrosi è una patologia degenerativa causata principalmente dall'usura e dall'invecchiamento delle articolazioni.

Più nel dettaglio, a deteriorarsi nel tempo è la cartilagine, il tessuto che riveste le giunture e che, come un "cuscinetto naturale", permette di fare scorrere tra loro le ossa, riducendo l'attrito. Colpisce la maggior parte delle articolazioni, soprattutto quelle sottoposte a carichi pesanti, come anche, ginocchia e colonna vertebrale, ma può interessare anche le mani e i piedi.

Tra i sintomi riferiti dai pazienti:

- **Dolore**
(*come riconoscerlo? Leggi QUI*)
- **Rigidità articolare**
- **Limitazione nei movimenti**
- **Gonfiore e arrossamento**
- **Deformazioni, nel caso di artrosi alle mani e alla colonna vertebrale**

È possibile prevenire questa patologia?

Come riconoscerla?

È possibile praticare sport?

Quali sono i trattamenti oggi disponibili e a chi rivolgersi?

Questi e molti altri temi saranno trattati nelle prossime pagine dagli specialisti di Humanitas Mater Domini che, con consigli e giochi, approfondiranno i diversi aspetti della patologia.

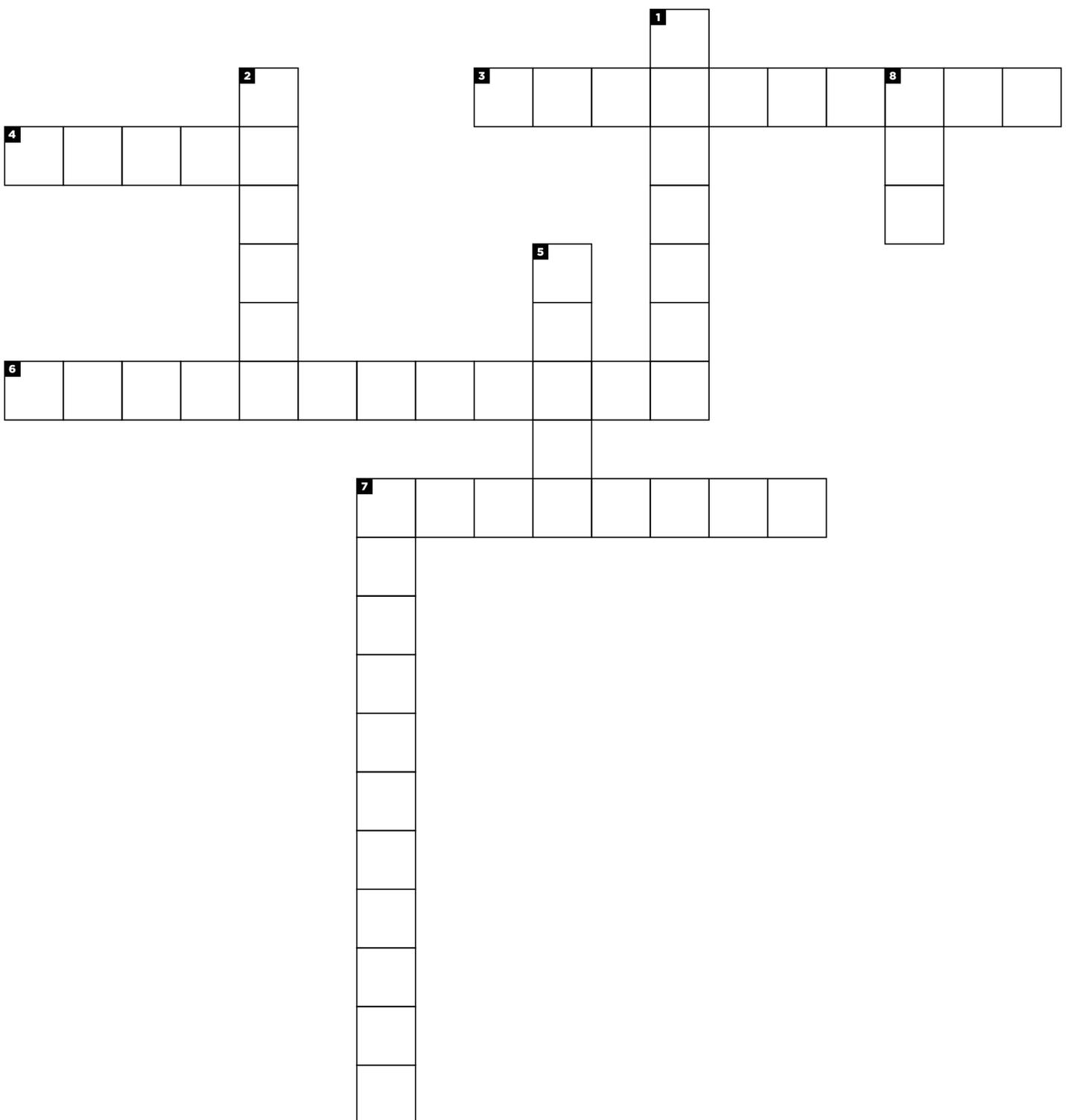


Quali sono le cause?

*Gioca al “cruciverba della salute” e scopri.
Quando hai finito, guarda in fondo alla guida,
troverai tutte le risposte.*

CRUCIVERBA DELLA SALUTE

- 1 Spesso confusa con l'artrosi
- 3 Peso decisamente eccessivo
- 2 Nobilita l'uomo
- 4 Il logorio dovuto all'impiego
- 5 Chi lo pratica mantiene la forma fisica
- 6 È sanguigna
- 7 È simile all'amicizia. Lega gli affini
- 7 Trauma o rottura di un osso
- 8 Si somma con il passare degli anni



ARTROSI: QUANTO LA CONOSCI?



**SCARICA IL PDF
DEL CRUCIVERBA**

QUI LE RISPOSTE

[a cura di: Dottor **Fabio Zerbinati** responsabile Ortopedia e Traumatologia]

Come riconoscere il dolore da artrosi?

Oltre alla rigidità articolare, uno dei sintomi che caratterizza questa patologia è il dolore, che accompagna i pazienti nella quotidianità: quando salgono le scale, durante una semplice passeggiata o mentre sono sdraiati.

Tutti, però, almeno una volta nella vita, abbiamo vissuto dei periodi di maggior affaticamento e indolenzimento.

Quando, dunque, il dolore che avvertiamo è un campanello d'allarme?

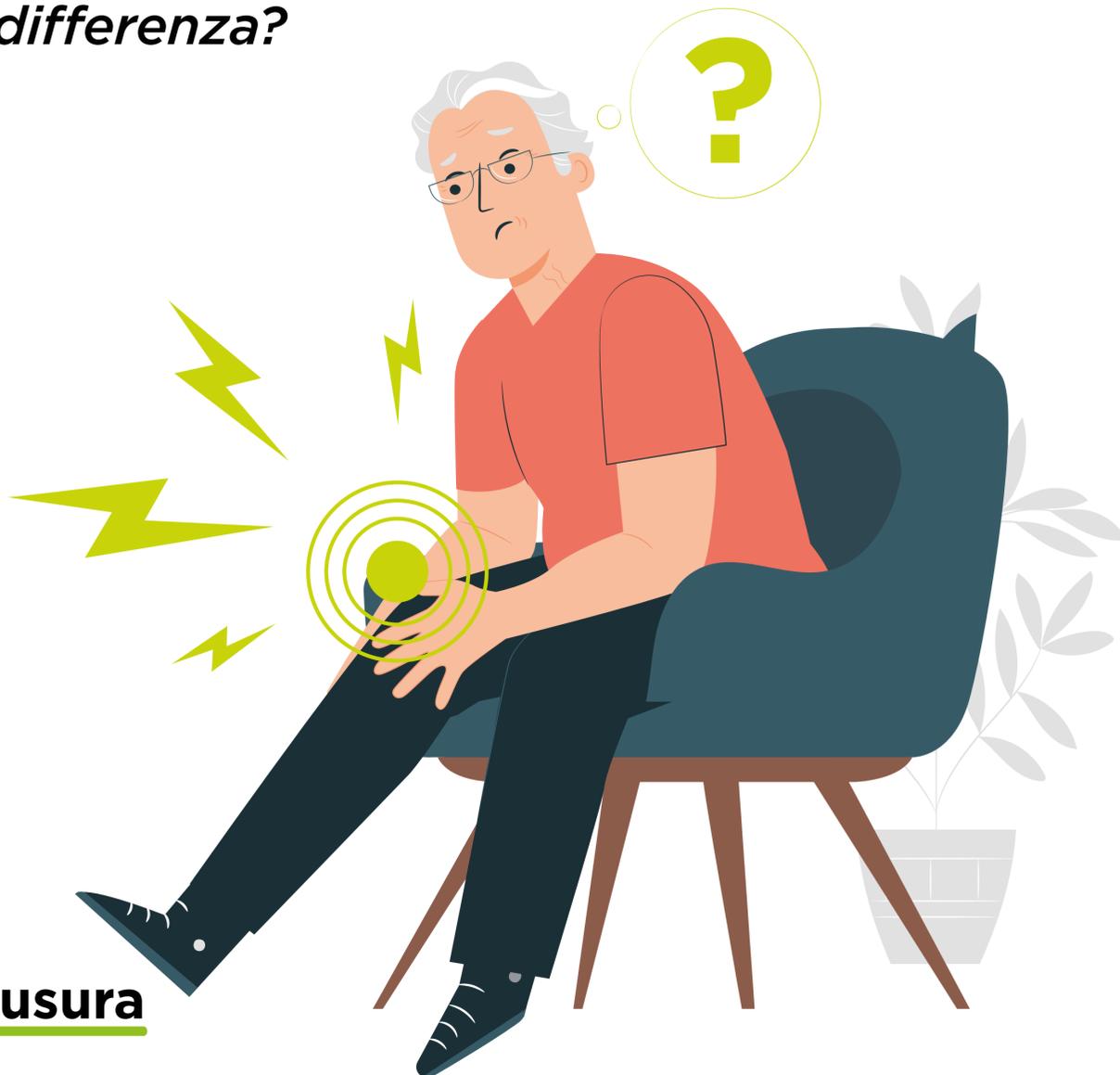
Le 7 caratteristiche del dolore da artrosi

- 01** *Viene avvertito con maggiore intensità rispetto ai dolori occasionali*
- 02** *È persistente e si prova anche a riposo*
- 03** *Peggiora alla sera, dopo una giornata di movimento*
- 04** *È accompagnato da una maggior rigidità articolare al mattino*
- 05** *Può irradiarsi alle zone vicine (es: il dolore causato dall'artrosi all'anca può propagarsi anche al gluteo)*
- 06** *Influisce sulla postura, sull'andatura e può causare zoppia*
- 07** *Viene avvertito anche durante semplici attività quotidiane, come alzarsi da una sedia o salire le scale*

[a cura di: Dottor **Leopoldo Giani**, reumatologo]

Artrosi, artrite e osteoporosi: facciamo chiarezza

Tre parole, tre patologie diverse, spesso confuse e usate come sinonimi. Qual è la differenza?



Artrosi = usura

Come abbiamo visto, quando si parla di artrosi si fa riferimento a una situazione nella quale, per diversi fattori, il microambiente articolare viene meno e il rivestimento di cartilagine, che permette il regolare funzionamento delle articolazioni, si usura. Si tratta, quindi, di una malattia a carattere prevalentemente degenerativo, anche se può attraversare fasi in cui si possono manifestare transitori segni di infiammazione.

Artrite = infiammazione

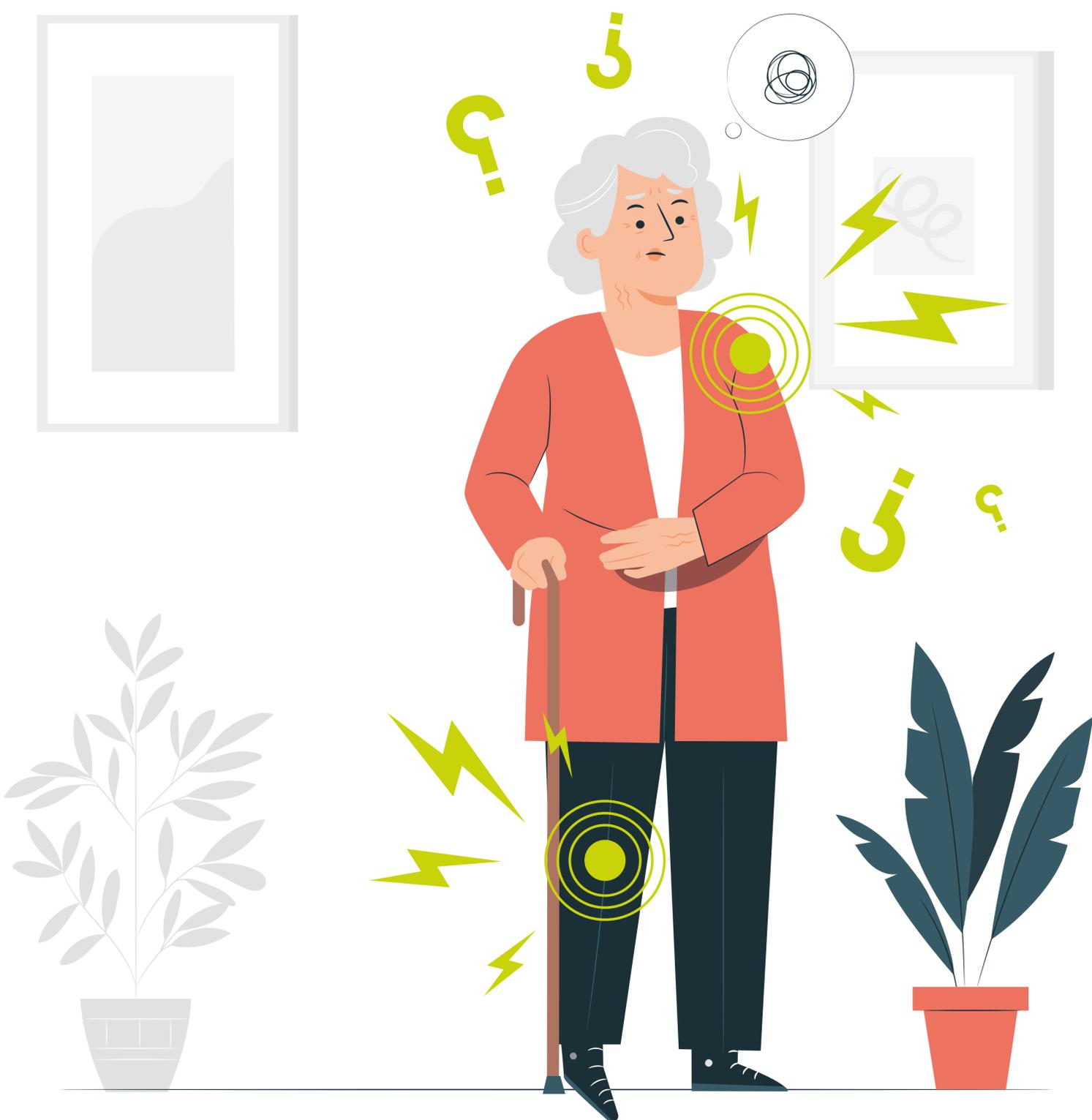
L'artrite - anzi, le artriti - sono un numeroso gruppo di malattie, acute e croniche, caratterizzate dall'infiammazione delle ossa.

Esempi molto noti sono l'artrite reumatoide, le artriti legate a disturbi del metabolismo (come la gotta), le artriti causate da alterazioni del sistema immunitario.

Osteoporosi = impoverimento

L'osteoporosi è una patologia molto diffusa, sia nelle donne - soprattutto dopo la menopausa - sia negli uomini. È causata dalla riduzione del calcio contenuto nell'osso e può essere favorita da disturbi metabolici (malattie della tiroide, diabete, ecc.), da stili di vita inadeguati (dieta povera di calcio, scarsa assunzione di vitamina D, sedentarietà) e dall'uso di alcuni farmaci.

Questo impoverimento dell'osso è strettamente correlato a un aumento del rischio di frattura (vertebre, femore, ecc.), anche a seguito di traumi lievi.



Queste malattie possono coesistere nella stessa persona.

È importante, quindi, una valutazione accurata, anche da parte di specialisti con competenze complementari (ortopedico, fisiatra, reumatologo, dietologo, endocrinologo), per arrivare a una diagnosi esatta a un trattamento adeguato.

[a cura di:

Dottor **Fabio Zerbinati**, responsabile Ortopedia e Traumatologia]

Artrosi: si può prevenire?

Nelle pagine precedenti, abbiamo visto come alcuni fattori di rischio siano modificabili. Agendo proprio su questi, è possibile prevenire la patologia.

Come?

Innanzitutto, attraverso la **PREVENZIONE PRIMARIA**, ossia semplici consigli e accorgimenti da portare nel proprio stile di vita, come:

- controllare e/o ridurre il peso
- seguire un corretto regime alimentare con una dieta equilibrata
- evitare posizioni scorrette, come un errata postura o appoggio plantare
- ridurre o evitare carichi eccessivi e ripetuti
- rinforzare la muscolatura che circonda l'articolazione

La prevenzione può essere anche:

SECONDARIA, nel caso i sintomi siano già presenti. Ha l'obiettivo di evitare che l'artrosi peggiori. Consiste in visite ed esami periodici e nel migliorare le proprie abitudini di vita (attività fisica, scelte alimentari corrette, ecc.)

PREVENZIONE TERZIARIA, nel caso sia necessario tenere sotto controllo i sintomi della malattia. L'obiettivo è quello di individuare una corretta terapia farmacologica al fine di rallentare il progredire dell'artrosi.

