



**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?**



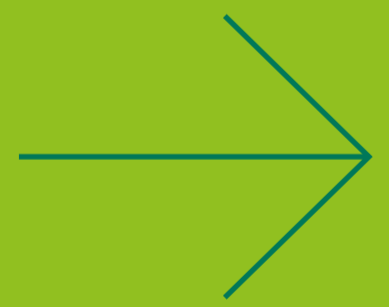
**Alimentazione:  
non sottovalutiamola**



**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.

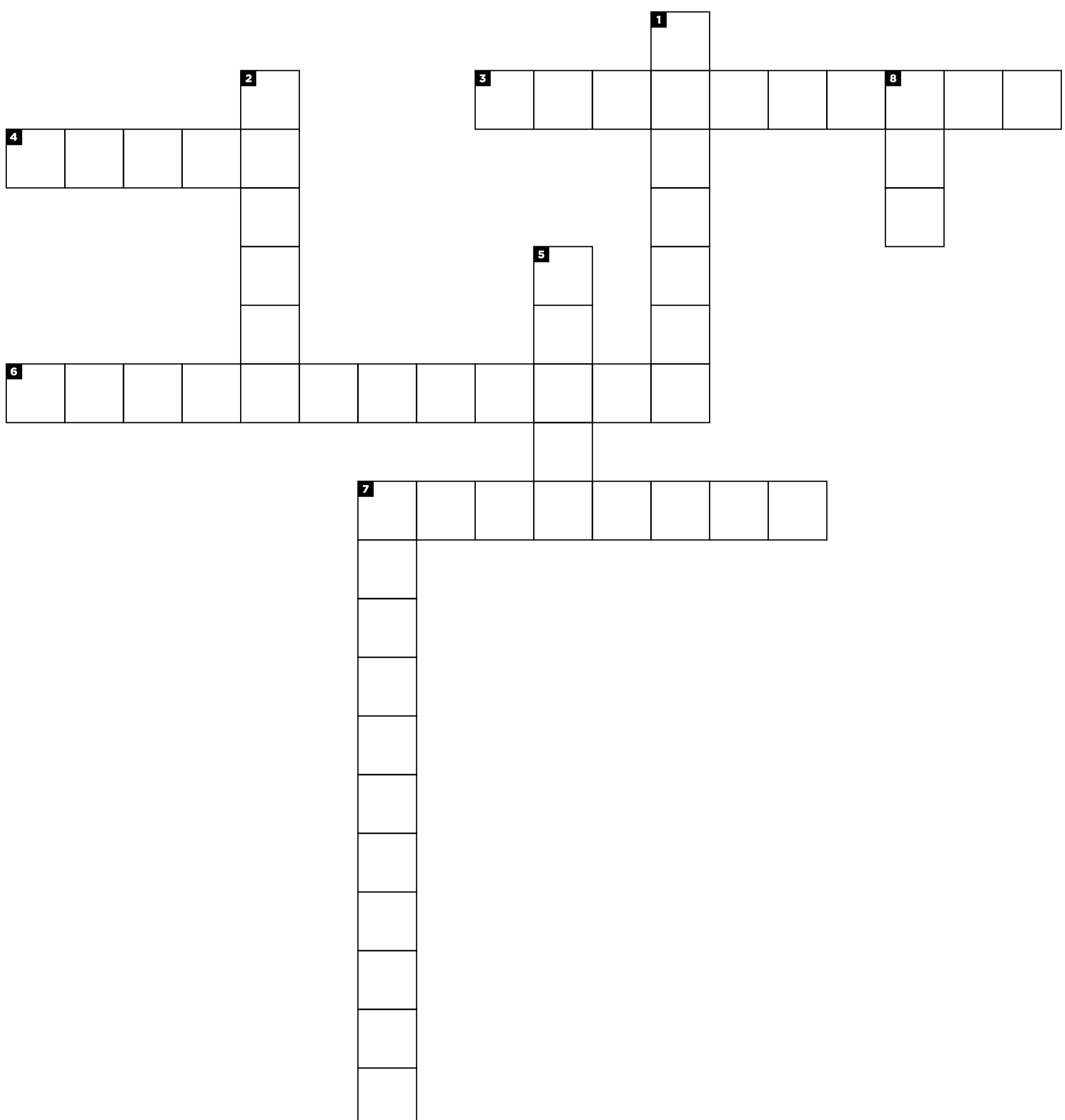


# Quali sono le cause?

*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



**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?**

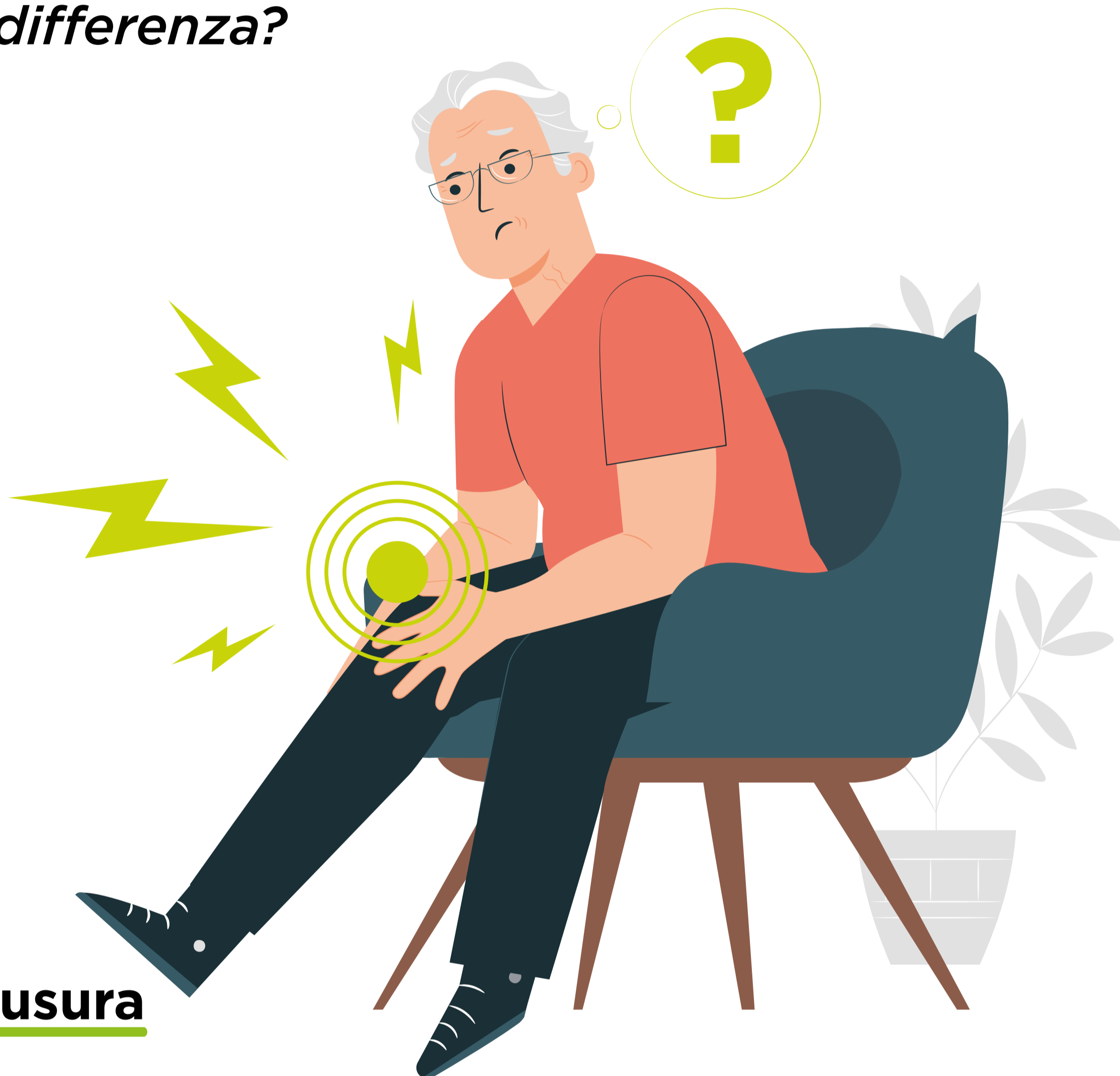
## Le 7 caratteristiche del dolore da artrosi

- 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.

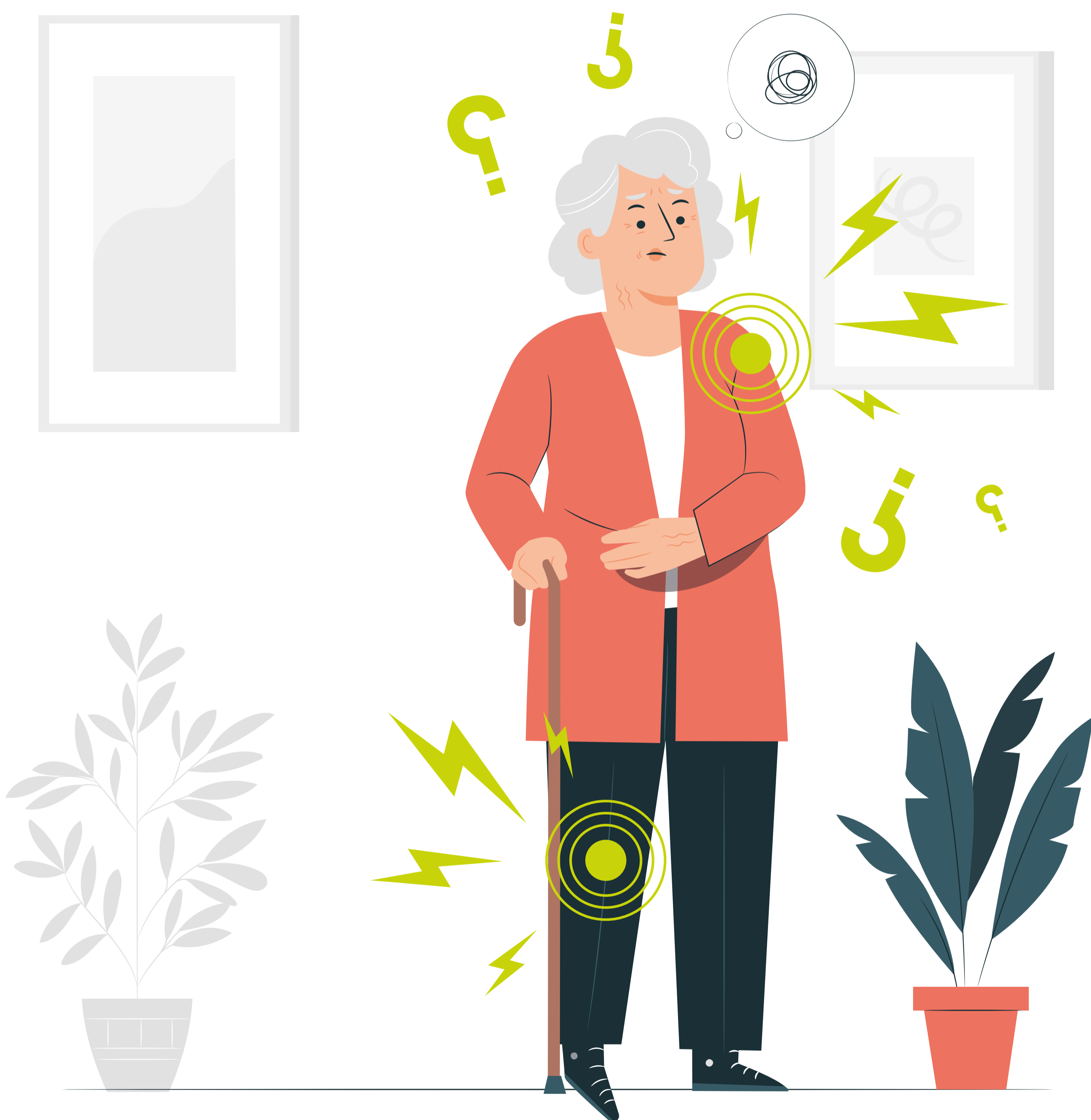
Esempi molto noti sono l'artrite reumatoide, le artriti legate a disturbi del metabolismo (come la gotta), le artriti causate da alterazioni del sistema immunitario.



## 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.

