

Ginocchia doloranti? Colpa dell'età, del peso o dello sport in eccesso

Pubblicato: Mercoledì 24 Aprile 2019



Ginocchia da sostituire? Quando le cartilagini del ginocchio si ammalano e usurano, l'articolazione diventa dolorosa ed il movimento più difficile.

Questa malattia si chiama **artrosi** ed è **una patologia in costante aumento**, complice il prolungamento della vita media, la tendenza al sovrappeso e un utilizzo delle articolazioni spesso esagerato.

Diverse sono le possibilità di trattamento, che vanno dalle **terapie farmacologiche e fisiche**, alle **tecniche infiltrative**, sino alla **chirurgia**, con interventi artroscopici, osteotomici o sostitutivi. Questi ultimi sono rappresentati dalle **artroprotesi** di ginocchio e costituiscono, in campo ortopedico, uno degli interventi di chirurgia maggiore più frequenti e anche impegnativi.



Il **dottor Ugo Maria Borromeo**, chirurgo ortopedico specializzato in protesi d'anca e di ginocchio, **specialista del Centro Polispecialistico Beccaria**, spiega: « Una volta, forse, si era portati di più a sopportare delle limitazioni, anche dolorose, legate spesso all'età avanzata e a condizioni lavorative di maggior sacrificio. Oggi, le richieste funzionali dei pazienti per una quotidianità migliore e uno stile di vita attivo il più a lungo possibile, sono estremamente frequenti. E questa necessità di superare eventuali ostacoli o limitazioni, incontra un sistema di cure decisamente più affidabile rispetto al passato.

Perché le ginocchia arrivano a “incepparsi”?

Sono tante le possibili cause del dolore e della limitazione funzionale. La cartilagine si consuma per una questione genetica, per la familiarità, per traumatismi subiti ma anche per stili di vita inappropriati. Mi spiego: la nostra è una società dove sono in aumento i casi di obesità o peso eccessivo. In presenza di chili di troppo, le articolazioni delle anche e delle ginocchia sono le prime, insieme alla colonna vertebrale, a risentirne. Io, però, richiamerei anche l'attenzione sull'eccesso di sforzo fisico: lo sport fa bene, ma il livello dovrebbe rimanere sempre adeguato alle proprie potenzialità. Le continue sollecitazioni, per chi pratica, ad esempio, troppo intensamente la corsa o il calcio, possono essere controproducenti. La sensazione di poter sempre spostare in avanti i propri limiti rischia di compromettere il delicato equilibrio del nostro corpo.

Fare molto sport, quindi, è sconsigliato?

L'eccesso non fa mai bene: la corsa moderata che si fa per scaricare la tensione quotidiana è indubbiamente positiva, come sono anche consigliabili il nuoto e la bicicletta e tutte quelle attività che vengono svolte senza carico.

Come ci accorgiamo dell'artrosi di ginocchio?

All'inizio è un fastidio che percepiamo quando ci muoviamo, facciamo le scale, ci alziamo da seduti, camminiamo su un terreno sconnesso. Poi compare il dolore, che può diventare progressivo e particolarmente insistente, tanto da presentarsi anche a riposo. Nei casi più gravi possono comparire scrosci articolari e gonfiore.

Se capiamo che le nostre ginocchia lanciano questi segnali, che fare?

Non vorrei fare pubblicità alla categoria degli ortopedici, ma è sempre consigliabile rivolgersi a uno specialista, dopo aver fatto una semplice radiografia delle ginocchia in posizione eretta. Molti pazienti si presentano alla visita con una risonanza magnetica, pensando che sia l'esame più completo, ma spesso è addirittura esagerato ed, essendo eseguito in posizione sdraiata, non ci consente di valutare la reale situazione del ginocchio sotto sforzo.

Come si cura?

L'intervento chirurgico deve sempre essere considerato l'ultimo atto del percorso che ci troveremo ad affrontare con i nostri pazienti. Il primo passo prevede una terapia farmacologica e fisica, in caso di insuccesso si potrà procedere con cicli infiltrativi. Qualora non si riuscisse a ottenere un risultato soddisfacente, solo allora sarà necessario procedere a un trattamento chirurgico maggiore. Va tenuto sempre presente che la sostituzione protesica del ginocchio è un intervento chirurgico importante, che solitamente è fonte di soddisfazione per il paziente ed il chirurgo, ma, poiché molto spesso riguarda pazienti che possono essere particolarmente anziani, deve essere sempre ben spiegato e compreso, richiedendo, per il tipo di intervento e per il corretto recupero funzionale postoperatorio, una buona partecipazione da parte del paziente stesso.

Il dottor Borromeo riceve presso il Centro Polispecialistico Beccaria, tutti i mercoledì e i venerdì su appuntamento.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it