

# Movimento e Artrosi



Negli ultimi anni abbiamo osservato una continua crescita di corsi e incontri a sostegno degli anziani organizzati sia dal comune di Padova che dai singoli Comuni limitrofi. A questi va il nostro plauso in quanto si dimostra una cresciuta sensibilità verso la salute dell'anziano.

In molti di questi incontri si analizzano gli aspetti salienti delle principali patologie degenerative legate all'età. Una di queste è nota a tutti l'artrosi. Una patologia che colpisce soprattutto dopo i 50 anni e che comporta una degenerazione della cartilagine con conseguente proliferazione ossea.

Tutte le articolazioni possono essere colpite dal ginocchio all'anca dalla colonna vertebrale alle mani. Questo fenomeno comporta frequentemente rigidità, dolore e deformità dovute alle escrescenze ossee (osteofiti). La diagnosi è semplice basta una radiografia, mentre il trattamento è un po' più complesso. Possiamo analizzare due momenti: il primo durante la fase infiammatoria, dove può essere utile il riposo associato ad un supporto farmacologico, con la somministrazione di antinfiammatori; il secondo, nella fase remissiva, dove l'articolazione deve riprendere con moderazione la propria attività per non degenerare ulteriormente. Una mirata attività motoria, guidata da personale esperto, permette il mantenimento della mobilità articolare e la riduzione dei sintomi della patologia. Gli esercizi di mobilità non devono forzare l'articolazione oltre il range fisiologico e l'azione deve essere pluridirezionale. Quelli di tonificazione devono essere molto blandi al fine di evitare situazioni irritative che possono stimolare la situazione flogistica dell'articolazione. Nei casi più gravi è necessario intervenire anche chirurgicamente come ad esempio nella protesi all'anca o al ginocchio. Molto dipende anche da fattori genetici ma ....sta anche a noi prevenire l'usura eccessiva della nostra cartilagine.