



WEBER SHANDWICK

Ritaglio Stampa

Testata: Più Sani Più Belli

Città: Italia

Data: Gennaio 2012

Diffusione: 350.000 Lettori: 1.200.000

Soggetto: XLVIII Congresso Nazionale di Reumatologia



Dossier "mal d'ossa"

Medicina

CON L'INVERNO SON DOLORI!

Freddo e umidità mettono a dura prova schiena, spalle e gambe. Saranno artrosi o semplici doloretto passeggi? Capire qual è il problema permette di stabilire le cure più efficaci

di Livio Zocchetti

Con la consulenza del prof. Giovanni Minisola,



presidente della Società Italiana di reumatologia (www.reumatologia.it) e direttore della Divisione di reumatologia dell'Ospedale "San Camillo" di Roma.

Definiamo "reumatismi" un gruppo di disturbi chiamati, in termini più tecnici, "malattie reumatiche". **Si tratta di patologie acute o croniche (che perdurano nel tempo) molto diverse tra loro**, ma accomunate dalla presenza di un dolore, spesso costante, che coinvolge le articolazioni o le strutture extra-articolari come i tendini. Alcune, come l'artrite reumatoide, sono ad alto potenziale invalidante. I dolori più o meno intensi che si manifestano nei mesi più freddi e umidi dell'anno, invece, sono un "mal di ossa", causato per lo più da posizioni sbagliate e qualche volta da artrosi, patologia che fa parte della famiglia delle malattie reumatiche. Ogni disturbo ha il suo rimedio.



Sta tornando la gotta?

Era quasi scomparsa: ora, invece, la gotta sta tornando e, contrariamente al passato, colpisce anche le donne. Colpa dell'aumento dei fattori di rischio come il sovrappeso e un'alimentazione eccessivamente ricca di purine (carni rosse, crostacei, piselli, acciughe) e alcol. Tutti questi fattori, infatti, provocano un eccesso di acido urico, prodotto di scarto dell'organismo. Normalmente viene eliminato attraverso i reni,

ma se la sua quantità è superiore a quella che i due organi riescono a smaltire, si accumula, formando cristalli che possono scatenare infiammazioni, gonfiori e dolori intensi alle articolazioni. Il tipico attacco di gotta si presenta come un'artrite in fase acuta e in genere colpisce la base dell'alluce, ma può interessare anche la caviglia o il ginocchio e, più raramente, il polso o altre articolazioni. Il trattamento

dell'iperuricemia, fattore predisponente alla gotta, si attua con gli inibitori della xantinosidasi (un enzima grazie al quale l'organismo produce l'acido urico) e, tra questi, il febuxostat, che riduce o tiene sotto controllo efficacemente la quantità di acido urico nel sangue. Serve la prescrizione medica. Deve essere assunta una compressa al giorno. In genere il trattamento, che dura qualche mese, è efficace dopo due settimane.

I disturbi ossei più comuni

L'ARTROSI

L'artrosi è il classico "mal di ossa". È la malattia più diffusa (in Italia interessa 5 milioni di persone e rappresenta il 70% delle malattie reumatiche) causando una degenerazione della cartilagine e delle articolazioni per usura: le ossa non riescono più a scorrere senza creare attrito e, a diretto contatto tra loro, si consumano. La causa principale è l'età, ma anche il sovraccarico delle articolazioni per sovrappeso o obesità, lavori pesanti, traumi o fratture non guarite in modo adeguato. Le articolazioni più interessate sono le mani (rizoartrosi), le ginocchia (gonartrosi), l'anca (coxartrosi) e le vertebre (spondilartrosi). La difficoltà di movimento e il dolore (che si acuisce quando l'articolazione è in movimento e si attenua quando è a riposo) sono i sintomi principali. Le articolazioni possono apparire gonfie, tumefatte e "rumorose" durante i principali movimenti.

L'ARTRITE REUMATOIDE

L'artrite reumatoide è una malattia infiammatoria autoimmunitaria, in cui il sistema di difesa dell'organismo, che dovrebbe combattere gli agenti esterni, attacca tessuti dell'organismo stesso provocando infiammazione e dolore. Colpisce le articolazioni in maniera simmetrica iniziando da quelle delle mani, ma possono essere interessati i polsi e le ginocchia e, con il tempo, tutte le altre, che si presentano tumefatte, calde e dolenti. A differenza dell'artrosi, il dolore è presente anche se si è a riposo e durante la notte e la rigidità

è più intensa il mattino (occorre almeno un'ora per una completa ripresa funzionale). L'artrite reumatoide una delle malattie reumatiche più invalidanti e può provocare deformità anche permanenti con una riduzione della capacità funzionale del 50% a due, tre anni dalla comparsa della malattia. In Italia colpisce 350 mila persone, è più diffusa tra le donne che tra uomini (in un rapporto di 3 a 1) e compare spesso tra i 25 e 50 anni.

IL DOLORE DA POSTURA

Fortunatamente una notevolissima percentuale di casi di "dolori alle ossa" è, in realtà, il frutto di cattive abitudini come l'eccessiva sedentarietà o le posture scorrette, soprattutto durante i periodi di tempo trascorsi alla scrivania o durante lo svolgimento di lavori dai movimenti ripetitivi.

Questi disturbi possono essere facilmente risolti con qualche buona pratica.

L'attività fisica: serve soprattutto se il lavoro è sedentario (il nuoto, per esempio, è un vero toccasana per la schiena e le articolazioni perché non le sovraccarica).

I movimenti e le posture giuste: chi sta alla scrivania dovrebbe utilizzare sedie ergonomiche; quanto ai movimenti, sarebbe bene evitare le torsioni del busto per prendere gli oggetti; se ci si abbassa per caricare o scaricare pesi occorre piegare le ginocchia. Di tanto in tanto è bene alzarsi e "sgranchirsi" i muscoli.

Attenzione al freddo e all'aria: in estate evitare gli spifferi e gli sbalzi di temperatura degli ambienti con l'aria condizionata e in inverno coprirsi in maniera adeguata.



La diagnosi, un percorso ad ostacoli

Capire qual è la natura di una malattia reumatica non è cosa sempre facile. La maggior parte dei malati arriva dal reumatologo, lo specialista di riferimento, dopo essere stato dal medico di medicina generale, al pronto soccorso, o da altri specialisti. Per giungere alla diagnosi corretta è essenziale, innanzitutto, raccogliere un'anamnesi dettagliata (è la storia del paziente, le sue malattie, lo stile di vita). Ed eseguire indagini di laboratorio a seconda del tipo di malattia reumatica che si sospetta.

✓ Gli esami del sangue

Sono indispensabili per evidenziare alcune forme infiammatorie: per l'artrite reumatoide occorre rilevare la presenza del "fattore reumatoide" che, però, non sempre dà risultati certi. Altri test di laboratorio contribuiscono a verificare l'andamento della malattia in risposta alla terapia come la VES (Velocità di eritrosedimentazione) o la Proteina C-reattiva. Solo il medico è in grado di prescrivere gli esami indicati.

✓ La diagnostica per immagini

La radiografia è l'esame tradizionale per osservare la salute delle ossa. L'ecografia permette di misurare lo spessore della cartilagine articolare valutandone caratteristiche e alterazioni. La risonanza include la valutazione delle parti molli visualizzando muscoli, legamenti, tendini e indirettamente anche le ossa.

LE CURE FARMACOLOGICHE

Il trattamento farmacologico in passato prevedeva l'utilizzo di antinfiammatori "tradizionali" (i Fans) a base di ibuprofene o diclofenac. Oggi è disponibile una nuova categoria di medicinali antinfiammatori chiamati Coxib, che sono equivalenti ai Fans in termini di rapidità ed efficacia nel contrastare dolore e infiammazione, ma che risultano più sicuri per l'apparato gastrointestinale. Agiscono mediante l'inibizione di un enzima, la ciclossigenasi-2, responsabile del dolore e dell'infiammazione, senza interferire con un altro enzima, la ciclossigenasi-1, che ha effetto protettivo sulla mucosa gastrica. Serve la prescrizione medica.





Nuoto, pilates e bicicletta per non rimanere bloccati

La maggior parte delle malattie reumatiche (a parte l'artrosi) ha base genetica e autoimmune, per cui non è possibile attuare una vera e propria prevenzione. Ma, una volta diagnosticate, il movimento e una fisioterapia mirata al recupero funzionale aiutano, se non esistono controindicazioni valutate dal medico,

a prevenire l'invalidità. Qual è lo sport più indicato? In caso di problemi articolari da artrosi o altre malattie reumatiche, in genere si consigliano il ciclismo o il nuoto (fatta eccezione per lo stile "a rana", che causa sollecitazioni intra-articolari) o altre attività in acqua, dato che il muscolo lavora, ma le articolazioni sono scariche. Secondo

alcuni studi presentati al Congresso dell'American College of Rheumatology, lo yoga è utile in caso di artrite reumatoide (grazie al rilassamento e respirazione riduce gonfiore e infiammazione delle articolazioni) mentre il Pilates funziona per l'artrosi (gli esercizi posturali sono dolci e senza traumi per articolazioni, legamenti o cartilagini).

RICONOSCERE I SINTOMI Quando andare dal reumatologo

- 1 Dolore e gonfiore alle articolazioni di mani e/o polsi da più di tre settimane: potrebbe essere artrite.
- 2 Rigidità articolare che dura più di un'ora al mattino, dopo il risveglio.
- 3 Gonfiore improvviso di articolazioni senza trauma.
- 4 Arrossamento a naso, guance, occhi, associato a dolori articolari. Il sospetto è il Lupus Eritematoso Sistemico.
- 5 Pallore improvviso delle dita seguito da colorazione bluastra e poi rossa. In genere non è nulla, ma può segnalare una malattia del connettivo.
- 6 Sensazione di secchezza o sabbia negli occhi, secchezza

della bocca, dolori articolari o muscolari. Può essere la Sindrome di Sjogren.

7 Nei giovani, dolore lombare fino al ginocchio, che aumenta la notte e si attenua con l'attività fisica.

8 Dopo i 50 anni: dolore delle spalle, difficoltà ad alzarsi dalla poltrona, mal di testa e calo di peso. Può trattarsi di polimialgia reumatica.

9 Nella donna in post-menopausa: mal di schiena dopo uno sforzo o il sollevamento di un peso.

10 In chi soffre di psoriasi: dolore articolare, alla spina dorsale o al tallone. Può indicare una sofferenza infiammatoria delle articolazioni, una possibile artrite psoriasica.



Curarsi alle terme tra fanghi e bagni

di Antonio Muzzato

Le cure termali combattono in modo efficace i dolori ossei. Sottoporsi a fanghi e altre terapie è possibile in diversi stabilimenti italiani convenzionati con la mutua. Le cure indicate sono la balneoterapia e i fanghi.

BALNEOTERAPIA

Delta anche cura dei bagni, è efficace contro i dolori cronici legati a forme artrosiche (cervicale, lombosacrale). L'effetto deriva dall'azione massaggiante del getto d'acqua, dalla temperatura e dai principi attivi dell'acqua minerale che attenuano il dolore.

Come funziona

La balneoterapia si effettua rimanendo immersi in una vasca di acqua termale a 37 °C per 15/20 minuti. La durata del bagno e la temperatura dell'acqua vengono prescritte, a seconda dei casi, dal medico termale. Il paziente, appena uscito dalla vasca, viene avvolto in teli caldi e fatto distendere su un lettino per circa 20 minuti per consentire la cosiddetta "reazione termale". La balneoterapia si pratica in varie modalità dovute al tipo di acqua minerale: si passa dalla balneoterapia in vasca singola o in piscina a trattamenti come l'idromassaggio o la doccia. La balneoterapia viene

spesso prescritta insieme alla fangoterapia per le patologie dell'apparato locomotore. Un ciclo di balneoterapia prevede dodici bagni, uno al giorno.

FANGHI

Il trattamento tramite fanghi (la "peloidoterapia") agisce sull'artrosi, l'osteoporosi, i reumatismi, le infiammazioni ed è indicato nella riabilitazione. I fanghi sono argille che con l'acqua formano una massa pastosa: oltre a sostanze minerali, contengono residui di piante (alghie) trasformate dai microrganismi.

Come funziona

Il fango caldo viene spalmato sulla pelle e mantenuto per circa 20 minuti; dopo l'applicazione, si fa una doccia e ci si immerge nell'acqua termale a 37/38 °C per circa 15 minuti. Al termine, il paziente, asciugato con biancheria calda, viene fatto sdraiare, ben coperto per facilitare la reazione che si protrae per almeno mezz'ora, quindi viene sottoposto a un massaggio tonificante. Il ciclo è in genere di 15 sedute. Sconsigliata in caso di cardiopatie severe o scompenstate, epilessia, tromboflebite, insufficienza respiratoria, nefropatie croniche e gravidanza.