

La strategia che salva le articolazioni

Dell'artrosi, che erode le cartilagini e limita i movimenti, si conosce poco. Eppure, prima delle terapie, può l'intervento precoce. La Fondazione AILA lavora a informare e divulgare per tempo, come ci racconta il suo fondatore Francesco Bove

di Elena Meli

La articolazioni sono doloranti, i movimenti non più fluidi come una volta. Gli anni passano, l'artrosi arriva: non è un destino inevitabile, ma con l'età è molto frequente. Soprattutto dopo i 55 anni, specialmente al femminile: in Italia si stima ci siano almeno 4,5 milioni di persone con l'artrosi, che però colpisce "solo" il 9 per cento degli uomini a fronte di ben il 18 per cento delle donne. Pensando anche a loro è nata la Fondazione AILA per la lotta all'Artrosi e all'Osteoporosi, che mira a migliorare la consapevolezza delle donne: «Solo se si comprende di avere la responsabilità della propria salute si può fare qualcosa per mantenerla a lungo» dice il professor Francesco Bove, ortopedico, chirurgo specialista e presidente di Fondazione AILA.

Il primo passo, quindi, è conoscere bene questa malattia che "mangia" le cartilagini che rivestono le ossa delle articolazioni. Intanto, differenziandola dall'artrite, anch'essa patologia che interessa le articolazioni ed è degenerativa, ma su base infiammatoria e non meccanica. «Nell'artrosi c'è l'usura precoce della cartilagine, un tessuto soffice che serve per proteggere le ossa e per rendere fluido il movimento agli "snodi"» spiega Bove. «Quando

si consuma, aumenta l'attrito, compare il dolore, si può deformare l'osso e si hanno limitazioni nei movimenti che incidono in modo consistente sulla qualità di vita».

Perché colpisce le ginocchia

I segni dell'artrosi sono tipici ed evidenti non solo alla radiografia. Il dolore infatti si manifesta a riposo, si accentua muovendosi e ha caratteristiche un poco diverse a seconda dell'articolazione colpita: in quella dell'anca il dolore si irradia all'inguine e fino al ginocchio, cominciando dopo che si è rimasti seduti per un po'; l'artrosi del ginocchio è simile, ma con il fastidio localizzato al ginocchio; quella della colonna lombare provoca un mal di schiena tipico, che si accentua parecchio stando in piedi a lungo perché si sovraccaricano i dischi che ammortizzano il carico fra una vertebra e l'altra; l'artrosi cervicale oltre a dare dolore al collo può accompagnarsi a vertigini, formicolii, alterazioni della sensibilità che dipendono dalla compressione delle radici dei nervi.

Nelle donne è comune anche l'artrosi delle mani, che spesso compare già in peri-menopausa perché la tempesta or-