

SCHEDA DI INFORMAZIONE AL PAZIENTE

Scaricabile liberamente da www.monitordolore.it

L'OSTEOARTROSI

Che cosa è l'osteoartrosi?

È una patologia cronica, più nota come **artrosi**, caratterizzata dalla **degenerazione della cartilagine** che ricopre le **articolazioni**. La cartilagine ha una funzione molto importante: infatti, ricoprendo le estremità delle ossa lunghe coinvolte nell'articolazione, riduce gli attriti aumentando la capacità di **assorbire gli impatti** e permettendo la funzionalità complessiva dell'articolazione. L'osteoartrosi è molto comune nelle persone di **età superiore a 50-60 anni** e colpisce più le **donne** che gli uomini.

Come si manifesta l'osteoartrosi?

I sintomi più comuni sono **dolore**, rigidità mattutina e, nelle forme più gravi, **ingrossamento delle articolazioni**. Il **dolore**, che è in molti casi il sintomo più precoce, aumenta sotto carico e con il movimento, tendendo ad aggravarsi nel corso della giornata. La **rigidità** solitamente si manifesta dopo un periodo di inattività, come al mattino al risveglio, ma scompare con l'attività fisica. L'**ingrossamento** è dovuto all'infiammazione della membrana (**membrana sinoviale**) che riveste internamente le parti dell'articolazione.

Quali fattori possono causare l'osteoartrosi?

La **degenerazione cartilaginea** che caratterizza l'osteoartrosi può essere dovuta a diversi fattori. Tra i principali vi sono l'**usura**, i **traumi**, il **disallineamento articolare**, gli **interventi chirurgici** e la **predisposizione genetica**. A questi si aggiunge l'elevato **peso corporeo**, che sottopone le articolazioni a uno stress aggiuntivo. Altri fattori sono l'**età avanzata** e il sesso, dal momento che l'osteoartrosi colpisce più le **donne** che gli uomini.

Come si cura l'osteoartrosi?

È indispensabile che le persone obese o in sovrappeso **riducano il peso** per alleggerire il carico che grava sulle articolazioni. Un leggero **esercizio fisico** serve a irrobustire i muscoli attorno all'articolazione e aiuta a ridurre sintomi quali **dolore** e **indolenzimento**. Può essere necessario ricorrere anche alla **terapia farmacologica**, che di norma è costituita da analgesici-antinfiammatori da assumere secondo le indicazioni del medico o del farmacista.

È consigliata anche la **fisioterapia** per mantenere la mobilità delle articolazioni, irrobustire la muscolatura e svolgere esercizi mirati a eseguire correttamente i movimenti, mantenendo così un buon allineamento articolare.