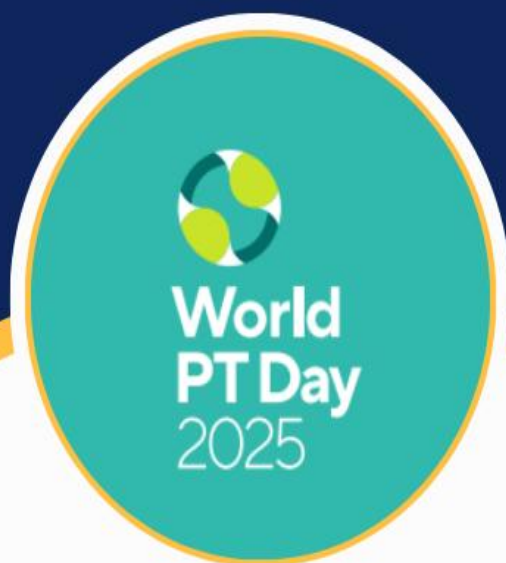


GIORNATA MONDIALE DELLA FISIOTERAPIA 2025

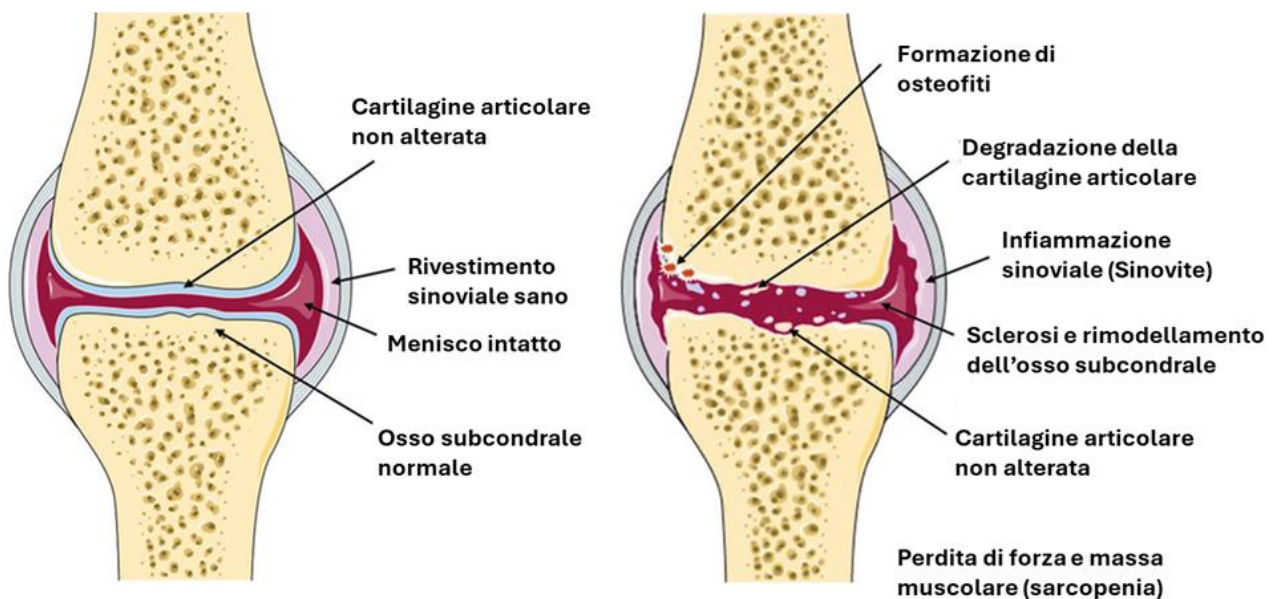
**INVECCHIAMENTO ATTIVO:
PREVENIRE FRAGILITÀ E CADUTE CON
LA FISIOTERAPIA E L'ESERCIZIO FISICO**



**ARTROSI
DI
GINOCCHIO**

L'artrosi può essere definita secondo le ultime indicazioni come una patologia infiammatoria di basso grado dell'intera articolazione: comporta quindi alterazioni strutturali a livello non solo della cartilagine ialina, ma anche dell'osso sub-condrale, capsula, legamenti, sinovia e muscoli che circondano il ginocchio.

La patogenesi è molto complessa e comprende molteplici fattori, sia meccanici che infiammatori e metabolici, i quali portano a danni ed alterazioni dell'articolazione sinoviale che il nostro organismo, nonostante provi a mettere in atto dei processi di guarigione, non riesce a riparare.



Queste alterazioni articolari che portano all'instaurarsi dei sintomi ci confermano sempre di più che la patologia artrosica è un fenomeno dinamico, in continua evoluzione e non semplicemente una patologia da attrito o passiva.

Il dolore è il sintomo più disabilitante, ma sono presenti anche rigidità mattutina, limitazione articolare, instabilità, gonfiore, crepitio, deformità, debolezza muscolare e stress psicologico correlato al dolore.



ETÁ

Chiunque può sviluppare osteoartrosi, ma è più frequente oltre i 40 anni, probabilmente in relazione alla riduzione di forza muscolare e alla graduale perdita della capacità rigenerativa dei tessuti.

OBESITÀ

L'obesità e l'essere in sovrappeso sono importanti fattori di rischio in particolare nell'artrosi del ginocchio. Aumenta anche il rischio di un peggioramento progressivo dei sintomi.

FATTORI GENETICI

Anche la genetica gioca un ruolo importante nello sviluppo della patologia artrosica; anche se non conosciamo l'esatta patogenesi, possiamo affermare che ci siano molti geni responsabili della manifestazione della patologia.

CATTIVA GESTIONE DEI CARICHI/TRAUMI

Le comuni attività quotidiane e gli esercizi non causano artrosi, ma la ripetizione continuativa di un gesto piuttosto che un aumento importante dei carichi

possono essere dei fattori scatenanti la sintomatologia artrosica. Anche aver subito delle lesioni all'articolazione in passato, così come eventuali operazioni chirurgiche al ginocchio sono fattori predisponenti allo sviluppo di artrosi.



Sebbene non ci siano evidenze che determinate circostanze, come il freddo o l'umidità, possano peggiorare l'osteoartrosi; molti pazienti sperimentano una recrudescenza dei sintomi in occasione di particolari condizioni ambientali.

PERICOLO !!

Solitamente, l'artrosi al ginocchio è una condizione abbastanza stabile nel tempo e talvolta i sintomi potrebbero anche migliorare. Ovviamente si possono sperimentare anche peggioramenti della condizione, magari in concomitanza a periodi di maggior stress o lavoro per l'articolazione.

Cambi nello stile di vita possono ridurre enormemente il rischio di osteoartrosi al ginocchio, ad esempio l'esercizio fisico regolare aiuta a prevenire futuri possibili traumi al ginocchio ed è utile al mantenimento di un peso salutare per l'organismo.

Le immagini utilizzate in questo opuscolo sono Designed by Freepik; lo schema che illustra un'articolazione del ginocchio sana e un'articolazione del ginocchio affetta da osteoartrosi è una figura adattata utilizzando immagini tratte da Servier Medical Art di Servier (concesse in licenza ai sensi della licenza Creative Commons Attribution 3.0 Unported License).

Traduzione da parte di OFI Umbria.

