

FALSI MITI IN MEDICINA



FALSO MITO 1

Radiografia e Risonanza Magnetica (RMN)? Se mi fa male l'anca o il ginocchio dovrò sapere cosa ho!

REALTÀ:

Le linee guida attuali raccomandano di non fare esami di imaging di routine, a meno che non ci siano elementi che suggeriscano altre diagnosi.



FALSO MITO 2

Solo la chirurgia può risolvere la mia artrosi. Se l'articolazione è consumata mi devo per forza operare!

REALTÀ:

L'esercizio terapeutico è il trattamento di prima scelta per l'artrosi, raccomandato dalle linee guida internazionali. La chirurgia di sostituzione articolare, con protesi di ginocchio o di anca, è invece una possibile opzione solo nei casi più gravi, quando il dolore è intenso, persistente e non è migliorato con altri trattamenti.



FALSO MITO 3

Ma se la cartilagine è finita, l'attività fisica mi "consuma", ancora di più l'articolazione, l'esercizio è pericoloso!

REALTÀ:

L'esercizio non danneggia la cartilagine del ginocchio! Anzi, livelli appropriati di attività fisica contribuiscono alla sua salute.



FALSO MITO 4

Il riposo fa bene!

REALTÀ:

Il riposo prolungato e l'immobilità peggiorano l'artrosi.

