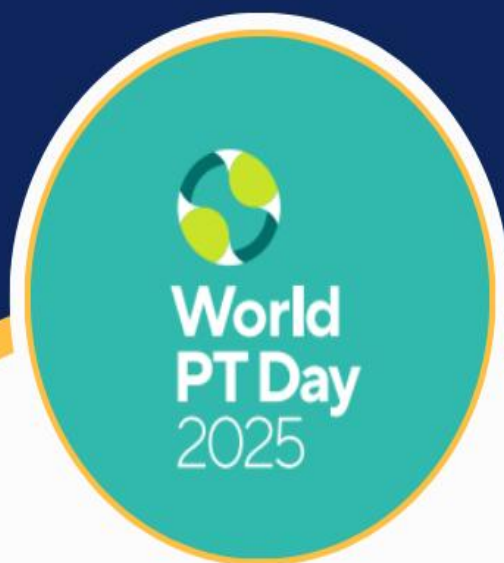


GIORNATA MONDIALE DELLA FISIOTERAPIA 2025

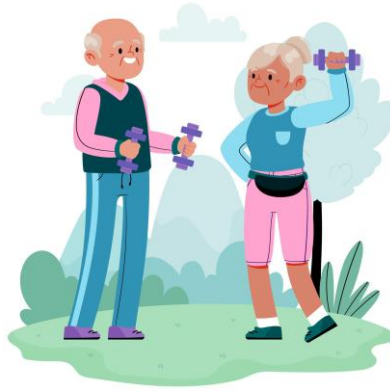
**INVECCHIAMENTO ATTIVO:
PREVENIRE FRAGILITÀ E CADUTE CON
LA FISIOTERAPIA E L'ESERCIZIO FISICO**



ARTROSI DI ANCA

COME STA LA TUA ANCA?

Scopri come funziona questa articolazione, perché può fare male e cosa puoi fare per mantenerla in salute!



COSA È L'ANCA?

L'anca è l'articolazione che unisce il femore al bacino. Funziona come una sfera che si incastra in una coppa, lubrificata e protetta da legamenti, muscoli e una capsula articolare. I muscoli giocano un ruolo essenziale: mantengono stabile l'articolazione e ci permettono di muoverci armoniosamente.

PERCHÉ PUÒ FARE MALE?

L'anca, come tutte le articolazioni, può andare incontro a traumi o patologie. Con l'età è comune sviluppare **artrosi**, ma non sempre il dolore è proporzionale al danno visibile nei raggi X. Infatti, non tutti coloro che hanno artrosi riscontrata su radiografia, percepiscono dolore.

Il dolore dipende da vari fattori: infiammazione, forza muscolare, stato psicologico e stile di vita. Si può avvertire non solo sull'anca, ma anche a fianchi, glutei, inguine o lungo la coscia. Buone notizie? Con l'**esercizio** il dolore si può gestire! Non ci si deve quindi focalizzare su ciò che non possiamo cambiare, cioè il passare del tempo, ma su ciò che possiamo allenare: forza e mobilità



L'IMPORTANZA DELL'ESERCIZIO

L'esercizio è il farmaco naturale più efficace poiché migliora la mobilità, riduce il dolore, rinforza i muscoli e lubrifica l'articolazione, senza effetti collaterali. Si può iniziare a ogni età e in ogni fase del dolore: basta farlo gradualmente; attenzione però se il dolore notturno o prolungato aumenta, riduci l'intensità. Non ci si deve quindi focalizzare su ciò che non possiamo cambiare, cioè il passare del tempo, ma su ciò che possiamo allenare!

Hai difficoltà ad accavallare le gambe, alzarti dal divano o metterti le scarpe? Potresti avere bisogno di lavorare su forza e mobilità dell'anca. **Chiedi consigli su come fare al tuo fisioterapista di fiducia.**

