

Artrosi del ginocchio

Molto meglio prevenire

Ortopedia. È necessario intervenire sui fattori di rischio modificabili: perdere peso, limitare le attività usuranti, mantenere il tono muscolare

— L'artrosi del ginocchio o gonartrosi è una malattia cronico-degenerativa del ginocchio che ne comporta il progressivo deterioramento. Lo racconta il dott. Rocco D'Apolito, ortopedico in Politerapica a Seriate. La gonartrosi interessa primariamente la cartilagine articolare, cioè il tessuto che riveste le superfici dell'articolazione. Fisiologicamente, la cartilagine permette che le superfici dell'articolazione scorrano in maniera fluida l'una sull'altra e trasferisce il carico sull'osso sottostante, agendo, insieme ai menischi, come un ammortizzatore. Come risultato della gonartrosi si ha quindi un peggioramento della funzione dell'articolazione, che interessa anche le altre strutture all'interno del ginocchio e quelle che lo circondano.

Quanti ne soffrono

L'incidenza di questa malattia è aumentata negli ultimi 20 anni. In Italia ne è affetto circa 1 adulto su 5. La gravità è variabile. Quando clinicamente evidente, però, l'artrosi può compromettere le comuni attività quotidiane, come camminare e fare le scale, e le attività lavorative.

Quali le cause

Si tratta di una patologia legata a diversi fattori di rischio, prosegue il dott. D'Apolito. Alcuni sono «non modificabili»: predisposizione genetica, età (aumenta con l'invecchiamento), sesso (è più frequente nelle donne), etnia. Fattori «modificabili» invece sono sovrappeso e obesità, malallineamento del ginocchio (varo o valgo), attività lavorative usuranti, attività sportive ad alto impatto. Ma anche precedenti infortuni (fratture, lesioni meniscali e/o dei legamenti crociati), interventi chirurgici e malattie metaboliche.

Sintomi e diagnosi

La manifestazione precoce più frequente è il dolore. Si può presentare dopo una camminata, salendo o scendendo le scale o piegando al massimo il ginocchio. Può poi comparire gonfiore, legato alla presenza di versamento articolare per il processo infiammatorio in atto e alla comparsa di escrescenze ossee (osteofiti). Il ginocchio, a causa dell'usura delle superfici articolari, può progressivamente deformarsi e possono presentarsi rumori articolari durante il movimento (scrosci, crepitii).

La diagnosi si basa sull'esame clinico e sulle radiografie. Nel sospetto di artrosi del ginocchio, il Medico di Medicina Generale può prescrivere radiografie in ortostatismo (cioè in piedi, sotto carico) nelle due proiezioni standard e la radiografia assiale di rotula. Generalmente sono sufficienti a far diagnosi e ad indicare il percorso terapeutico più adatto al paziente. Durante la visita specialistica, può essere indicata anche l'esecuzione di altre proiezioni radiografiche specifiche, risonanza magnetica o TAC.

Come si cura

Il trattamento di prima linea per i casi meno gravi è conservativo (cioè non chirurgico), precisa l'ortopedico D'Apolito, esperto di cura di anca e di ginocchio. Prevede l'uso di farmaci, terapie riabilitative e fisiche, infiltrazioni intrarticolari. I farmaci antinfiammatori/antidolorifici possono essere prescritti per le fasi acute della malattia, o utilizzati per controllarne i sintomi. La fisioterapia, anche affiancata da terapie strumentali, è molto utile in fase iniziale per mantenere e migliorare il movimento articolare, la forza muscolare, il controllo propriocettivo dell'articolazione. Le infiltrazioni



Gonartrosi: per i casi avanzati, il trattamento è solitamente chirurgico



Rocco D'Apolito

di cortisone vengono utilizzate con parsimonia per i casi accompagnati da una prevalente componente infiammatoria (artrosinovite). Quelle con acido ialuronico agiscono con un'azione lubrificante, di cuscinetto ammortizzatore transitorio, e sul ricircolo delle sostanze all'interno dell'articolazione. In casi selezionati, si possono praticare infiltrazioni biologiche di plasma ricco in piastrine (PRP) e cellule sta-

minali mesenchimali

Per i casi conclamati o avanzati, il trattamento è generalmente chirurgico. Laddove indicato, è possibile eseguire interventi mini-invasivi di sostituzione articolare (come le protesi monocompartimentali), che permettono di intervenire sul solo compartimento del ginocchio danneggiato, preservando tutti i legamenti e la parte ossea sana o poco danneggiata dell'articolazione. Per i restanti casi, la scelta ricade sulla protesi totale.

Come prevenire

La gonartrosi si può anche prevenire, conclude il dott. D'Apolito, intervenendo sui fattori di rischio modificabili: ridurre o controllare il peso corporeo, modificare o limitare le attività che gravano sulle ginocchia, mantenere un tono muscolare adeguato. Tutti i trattamenti conservativi, poi, possono rallentare la progressione della malattia, se diagnosticata e trattata nelle fasi iniziali.