



World
PT Day
2022

Osteoartrosi: un problema globale



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday

Osteoartrosi: un problema globale

OA È UNA DELLE PRINCIPALI CAUSE DI DISABILITÀ

520 MILIONI



DI PERSONE NEL MONDO SOFFRONO DI OSTEOARTRITE (OA)



60%

dei casi di OA è riferibile ad OA del ginocchio

In uno studio globale tra 291 condizioni patologiche, OA di anca e ginocchio si è classificata al

11°

posto tra i principali responsabili di disabilità

Nel 2017, al mondo

9.6

milioni di anni sono stati vissuti con disabilità causata da OA



Dal 1990 al 2019 globalmente il numero di persone colpite da OA è aumentato del

48%



Cos'è l'osteoartrosi?

L'OA è la condizione patologica articolare più comune. Può interessare qualsiasi articolazione, più comunemente le ginocchia, le anche e le mani.

L'OA è una malattia. Può iniziare con una lieve o importante lesione all'articolazione. All'inizio del processo della malattia, il corpo umano ha le risorse per riparare questi cambiamenti.

Con il progredire della malattia, il sistema di riparazione del corpo umano non riesce a tenere il passo ed i tessuti articolari iniziano a danneggiarsi, conducendo a una riduzione della cartilagine, a rimodellamento osseo, noduli ossei ed infiammazione articolare.

Nonostante questi cambiamenti, l'articolazione può ancora funzionare normalmente, senza alcun dolore o rigidità.



OA è caratterizzato da:

- dolore
- menomazioni funzionali
- debolezza muscolare
- rigidità articolare
- ridotta qualità della vita correlata alla salute

Quali sono le cause dell'OA?

La causa esatta dell'OA non è ancora chiara. I fattori che aumentano il rischio di OA includono:

- sovrappeso o obesità
- precedente storia di lesioni articolari, di chirurgia articolare e/o di uso eccessivo dell'articolazione stessa
- genetica (ad esempio: storia familiare di OA)

L'OA può essere diagnosticata clinicamente senza ulteriori indagini se una persona:

- ha 45 anni o più* e
- ha dolori articolari legati all'attività e
- non presenta rigidità articolare mattutina o rigidità mattutina che non duri più di 30 minuti

* L'OA può essere diagnosticata anche nelle persone di età inferiore ai 45 anni, comunemente dopo una lesione articolare traumatica



In che modo la fisioterapia può aiutare nell'OA?

L'esercizio fisico è il trattamento principale per l'OA. Oltre ad aiutarti nella scelta dei migliori esercizi, i fisioterapisti forniscono consigli, insegnandoti ad alleviare il dolore e come gestire l'OA. Possono insegnarti come migliorare i movimenti dell'articolazione e la deambulazione, così come rinforzare i tuoi muscoli.

Nel caso in cui avessi bisogno di chirurgia protesica, è probabile che tu possa vederla un fisioterapista sia prima che dopo l'operazione di sostituzione articolare. Il fisioterapista ti aiuterà a prepararti per ottenere il massimo beneficio dall'intervento chirurgico e ti aiuterà a recuperare nel miglior modo possibile dopo l'intervento chirurgico.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER

Allenarsi con l'osteoartrosi

Allenarsi prima di tutto

L'esercizio e l'attività fisica sono strategie di gestione, in sicurezza, di prima linea e basate sull'evidenza per l'osteoartrosi (OA).

Possono:

- ritardare o impedire la sostituzione dell'articolazione (chirurgia protesica)
- ritardare o impedire il declino funzionale dell'articolazione
- ridurre il dolore articolare



Posso fare esercizi?

L'esercizio è appropriato per TUTTE le persone con OA, indipendentemente dall'età, dalla gravità dei sintomi dell'OA o dal livello di disabilità.

I programmi di esercizio possono essere prescritti e adattati alle esigenze del singolo individuo, per garantire che l'esercizio sia realizzabile e sicuro.



In che modo fare esercizi aiuta?

Può essere difficile continuare a muoversi quando si ha l'osteoartrosi, ma rimanere il più attivi possibile può migliorare il dolore, ridurre gli altri sintomi di OA ed aiutarti a rimanere indipendente. Un fisioterapista può aiutarti a rendere l'esercizio più semplice. L'esercizio può:

- ridurre il **dolore**
- aumentare la tua **funzione fisica** e la capacità di svolgere le attività che ti interessano
- migliorare la tua **forza muscolare**, che protegge e sostiene le articolazioni
- ridurre la **rigidità articolare**
- migliorare il tuo **equilibrio** e potenzialmente ridurre il rischio di cadute



- migliorare i **livelli di energia** e ridurre la sensazione di stanchezza
- aiutarti a mantenere il tuo **peso salutare**, che è importante per la gestione dell'OA
- migliorare il tuo **umore**
- aumentare lo **stato di salute cardiovascolare**
- aiutarti a **dormire meglio**

Il tuo fisioterapista può anche raccomandare la **mobilizzazione** e lo **stretching**, in particolare per l'osteoartrosi dell'anca.

L'esercizio è medicina

Esercizi regolari di rinforzo ed attività fisica ti aiuteranno a gestire la tua OA in modo da poter compiere le attività quotidiane che sono importanti per te.

La ricerca sull'OA dell'anca e del ginocchio dimostra che fare esercizio aiuta significativamente a ridurre il dolore, più del Paracetamolo, rispetto a chi non effettua nessun esercizio. In questo contesto, l'esercizio è "medicina".



Quali esercizi devo fare?

L'esercizio dovrebbe rappresentare il trattamento principale per la tua OA. Dovrebbe includere:

- rinforzo muscolare localizzato
- movimento dell'articolazione
- schemi di movimento normali
- attività fisica generale per aumentare la capacità aerobica e ridurre al minimo il tempo di sedentarietà



L'osteoartrosi può essere gestita con successo. Chiedi consiglio ad un fisioterapista sulla tipologia di esercizi giusti per te.



Frequenza dell'attività fisica e dell'esercizio

Costruisci lentamente e segui il tuo ritmo di esercizio, in modo da poter raggiungere i livelli di attività fisica consigliati.



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday

Prevenire l'osteoartrite

L'OSTEOARTROSI È IL TIPO DI ARTRITE PIÙ COMUNE

La prevenzione ed il trattamento precoce sono fondamentali per fermare i danni causati dall'osteoartrite (OA).

Nei prossimi decenni il mondo si accinge ad affrontare un forte aumento della domanda di chirurgia protesica del ginocchio, con alcuni paesi che prevedono un aumento del 900%.



Per alcune persone, l'OA peggiora nel tempo, motivo per cui è importante ricevere aiuto al manifestarsi dei primissimi sintomi.

Anche se soffri già di OA, ci sono passi che puoi seguire in questo momento per evitare un peggioramento e per migliorare la tua qualità di vita ed il tuo benessere.



L'esercizio fisico regolare riduce il rischio di OA, fratture dell'anca, rischio di cadute negli anziani e può prevenire o ritardare la necessità dell'intervento chirurgico.



Fattori di rischio per l'osteoartrite

- **precedente lesione articolare:** a qualsiasi età (anche da bambino o giovane adulto)
- **sovrappeso/obesità:** sollecita le articolazioni (in particolare le articolazioni "portanti" come anca e ginocchio) ed aumenta l'infiammazione articolare
- **età:** il rischio di OA aumenta con l'avanzare dell'età
- **essere una donna:** l'OA è più comune nelle donne rispetto agli uomini

- **storia familiare:** l'OA può essere familiare, sebbene gli studi non abbiano identificato un singolo gene responsabile

I fattori di rischio maggiormente modificabili sono le lesioni articolari e l'obesità



Lesione articolare

Dopo una lesione articolare, la riabilitazione che coinvolge l'esercizio terapeutico (e l'educazione del paziente) dovrebbe essere la prima linea di trattamento, indipendentemente dal fatto che sia necessario un intervento chirurgico o meno.

È importante tornare ai livelli di attività fisica raccomandati e mantenere forti i muscoli intorno all'articolazione dopo un infortunio.

Se hai difficoltà ad aumentare la tua attività fisica o altri compiti fisici (legati al tuo lavoro o alle tue attività di svago), confrontati con un fisioterapista per rendere le cose più facili attraverso il suggerimento di esercizi specifici.



Perdita di peso

Essere sovrappeso o soffrire di obesità aumenta il rischio di sviluppare OA, mettendo a dura prova le tue articolazioni ed aumentando l'infiammazione delle articolazioni. Se appropriato, perdere peso può aiutare a ridurre il rischio di una persona di sviluppare OA e può migliorare i sintomi nelle persone che già soffrono di OA.



=



minor probabilità di problemi al ginocchio dopo 6 anni



Prevenire le lesioni articolari

Consulta un fisioterapista per realizzare un programma di allenamento personalizzato, questo può ridurre il rischio di lesioni al ginocchio fino al 50% e può aiutare a prevenire l'OA.

Se pratichi già molto sport, contatta un fisioterapista per consigli su come prevenire gli infortuni e su come implementare un allenamento di forza specifico per lo sport che pratichi.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER

Corsa e osteoartrosi



Domande comuni

Molte persone pensano che la corsa danneggi la cartilagine delle nostre articolazioni, chiedendosi:

- La corsa mi provoca l'**osteoartrosi (OA)**?
- La corsa mi **rovinerà le ginocchia**?
- La corsa mi farà **male alle anche**?

Tuttavia, l'evidenza mostra che la corsa ed altri esercizi sono generalmente sicuri per la cartilagine articolare.



Novità in ricerca

- Alcune ricerche suggeriscono che i **corridori occasionali** possono avere una **minore incidenza di artrosi di ginocchio e anca** rispetto ai non corridori/persone sedentarie e ai corridori competitivi.
- Il ruolo della corsa **non è ad oggi chiaro** nell'OA, in particolare per quanto concerne la **corsa competitiva**.
- La corsa **può proteggere** da futuri interventi chirurgici di **protesi di ginocchio**.
- La cartilagine generalmente **si riprende bene** da una singola sessione di corsa e sembra adattarsi altrettanto all'esposizione ripetuta.



Come correre in sicurezza



Inizia lentamente - se non sei abituato a correre, inizia con soli due minuti e aumenta gradualmente.



Fai un po' di **esercizi di rinforzo** per rafforzare i muscoli, i tendini e i legamenti, come squat e affondi. Puoi farlo con un peso, man mano che migliori.



Se hai **dolore al ginocchio che persiste per più di un'ora** dopo l'allenamento, o la mattina dopo un allenamento, è un segno che l'articolazione potrebbe essere stata **sovraccaricata**. **Non smettere di allenarti e fare esercizio**, ma adatta ciò che stai facendo, ad esempio **considera allenamenti più brevi e più frequenti** - invece di correre per 30 minuti, esegui 2 sessioni x 15 minuti di corsa.



Considera la superficie su cui corri - una superficie erbosa piana e solida o una pista da corsa ridurranno al minimo l'impatto sulle gambe.



Investi in scarpe da corsa comode e di buona qualità, soprattutto se corri su cemento o asfalto.

Un fisioterapista può guidarti su come iniziare a migliorare la tua corsa se hai o sei a rischio di sviluppare osteoartrosi. L'esercizio fisico offre anche molti altri benefici per il tuo corpo e la tua mente!



**World
Physiotherapy**

www.world.physio/wptday



**World
PT Day
2022**

8 SEPTEMBER