



PER SAPERNE DI PIÙ  
www.gpini.it  
www.thelancet.com

## LE INFILTRAZIONI

Si effettuano nell'articolazione iniettando farmaci o altre sostanze con finalità terapeutiche per limitare al massimo la chirurgia, oppure per cure post-intervento

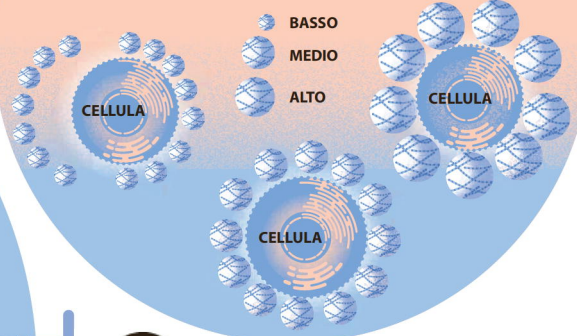
### FARMACI

Si somministrano antinfiammatori, condroprotettori e derivati degli steroidi se l'articolazione è particolarmente infiammata



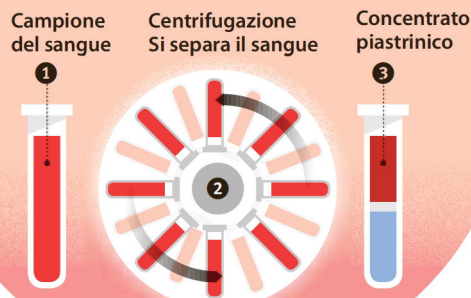
### ACIDO IALURONICO (AI)

Si utilizzano quelli ad alto, medio o basso peso molecolare. Tutti e tre i tipi svolgono un'azione lubrificante, antinfiammatoria e antidolorifica, soprattutto quelli ad alto peso molecolare indicati per i casi più gravi



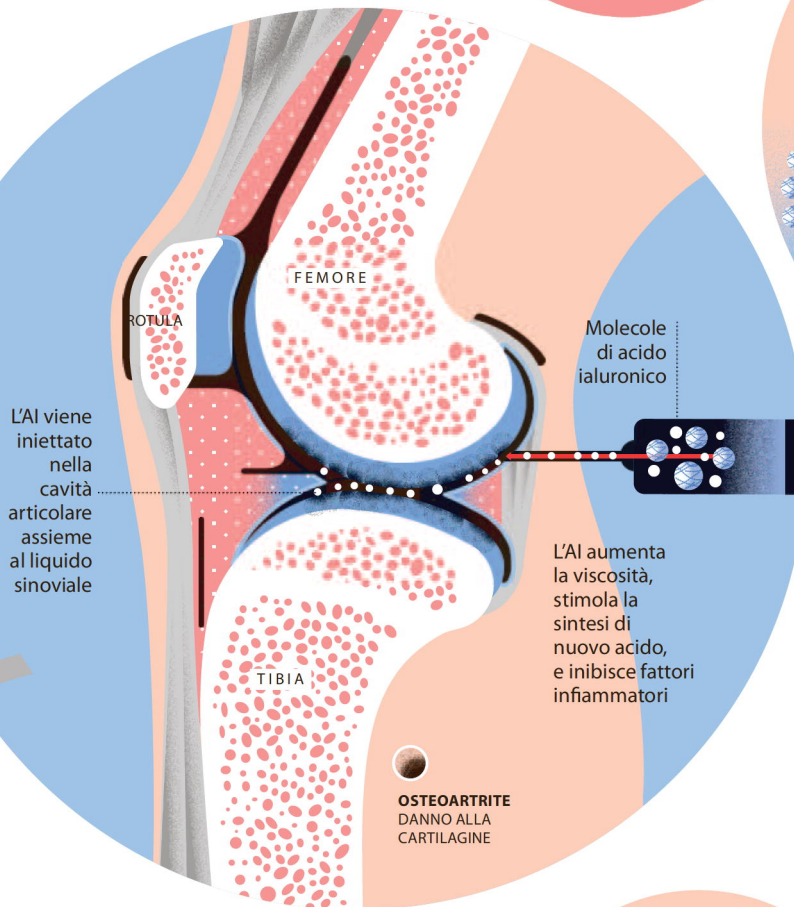
### FATTORI DI CRESCITA

Concentrato piastrinico autologo con proprietà antinfiammatorie. Il sangue è prelevato direttamente dal paziente



### CELLULE STAMINALI

Vengono prelevate dal tessuto adiposo addominale. Hanno azione antinfiammatoria (in fase di studio)



FONTE CONSULENZA PROF. ENRICO ARNALDI, UNITÀ ORTOPEDIA ARTROSCOPICA E RICOSTRUTTIVA DEL GINOCCHIO, ISTITUTO HUMANITAS, MILANO INFOGRAFICA PAULA SIMONETTI

sibili in centri specializzati».

Gonartrosi, ma non solo. Il ginocchio è una delle articolazioni più sottoposte a traumi, soprattutto per il trend in aumento degli atleti amatoriali. Basta essere su un campo di tennis, di calcetto o su una pista da sci per rimanere a terra. Con una smorfia di dolore e vittima di una distorsione. Cosa è successo? Semplicemente che il brusco movimento di rotazione ha causato una lesione al menisco. E allora, ancora una volta, viene in aiuto la chirurgia. Quella artroscopica che, dalla fine degli anni '80, ha rivoluzionato l'approccio terapeutico e i risultati. Il menisco è una struttura fibrocartilaginea particolarmente sofisticata, ma altrettanto delicata. È composta da tessuti che svolgono molte funzioni, precisa il chirurgo, dalla capacità di ammortizzare gli stress biomeccanici (durante il salto, la corsa, i movimenti di rotazione e gli accosciamenti) fino ad assicurare la stabilità dell'articolazione, aiutando nella stessa funzione i legamenti: «Fino a pochi anni fa, quando il menisco si rompeva, non restava che toglierlo, mentre oggi, quando è possibile si cerca di ripararlo. E questo accade grazie alla chirurgia artroscopica». Si pratica in genere due sole minincisioni, al massimo di 5 millimetri. Attraverso questi fori, si introducono gli strumenti dedicati: dal primo passa l'ottica che, collegata a una minitelecamera ad alta definizione, permette di visualizzare su un grande monitor il campo operatorio. Dall'altra incisione, invece, passano gli strumenti concepiti proprio per suturare il menisco. Ma lo sport espone anche i legamenti a improvvisa rottura. Basta un'estensione brusca della gamba o una violenta rotazione del ginocchio per ritrovarsi sul campo da gioco con il "crociato anteriore" fuori uso. «Anche in questo caso si interviene con la chirurgia mininvasiva - conclude Arnaldi - ricostruendo la struttura legamentosa. Si utilizzano tessuti prelevati dal ginocchio stesso (tendine rotuleo o semitendinoso-gracile). È un innesto che viene fissato con miniviti o altri presidi, in modo da garantire una buona funzionalità al nuovo legamento».

Ma la chirurgia non è esaustiva. Serve poi il recupero funzionale. Parliamo della riabilitazione. Un periodo di tempo che varia (da uno a cinque mesi) e che è in relazione alla tipologia di intervento subito e all'obiettivo da raggiungere. Ovviamente, per un dilettante dello sport gli esercizi saranno meno gravosi che per un professionista: «In questa fase è fondamentale una sintonia perfetta tra chirurgo, paziente e riabilitatore».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Seduto a terra e con la schiena appoggiata si stira una gamba alla volta...

...si mantiene la posizione per 5 secondi. 10 ripetizioni



# PELLE PIÙ PURA CAPELLI PIÙ FORTI

La pelle e i capelli ci avvisano dello stato di benessere del nostro organismo. Le impurità della pelle e la fragilità dei capelli possono essere anche conseguenza di carenze nutrizionali e di un alterato equilibrio della flora batterica intestinale.

## LIEVITO SOHN, STO BENE E SIVEDA

LIEVITO SOHN apporta nutrienti che svolgono varie funzioni come: contribuire al riequilibrio della flora batterica intestinale (fermenti lattici), alla riduzione della stanchezza (Acido Pantotico, Folato, Vitamine PP, B2, B6, B12), alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo (Vitamina B2), al mantenimento della normale funzione del sistema immunitario (Folato, Vitamine B6, B12), della pelle e dei capelli (Biotina e Zinco).

LIEVITO SOHN è indicato nei casi di compromesso equilibrio della flora batterica, stanchezza fisica mentale, cambi di stagione, stress, che possono coinvolgere anche la pelle e i capelli.

Integratore alimentare. Leggere le avvertenze. IN FARMACIA



Bustine aroma pesca

Compresse deglutibili

Ciao, sono Michela Coppa. Pelle e Capelli sono molto importanti per chi, come me, lavora nel mondo dello spettacolo. Il mio segreto? Iniziare ogni giornata con Lievito Sohn.

NUOVO con Zinco e Biotina

## Farmaci. Il paracetamolo

non combatte l'infiammazione. Ha solo proprietà analgesiche. Meglio prevenire

## Amata ma inutile tachipirina

PRENDI LA tachipirina, ti sentirai subito meglio. Quante volte ce lo siamo sentito dire? Spesso. Troppo. Soprattutto quando c'è un dolore che ci perseguita. E questo succede anche quando fa male il ginocchio. Ma se è vero che il paracetamolo (è il nome della molecola) allevia il sintomo dolore, è

anche provato che se l'infiammazione è la causa del dolore si deve ricorrere ad altro. Una meta-analisi pubblicata di recente su *Lancet* lo dice a chiare lettere: tra i farmaci più utilizzati per la gonartrosi, il paracetamolo è il meno efficace. Anzi, per gli autori della ricerca dell'università di Berna che hanno valutato 74 studi di confronto tra antinfiammatori non steroidei e paracetamolo, gli effetti di quest'ultimo non superano quelli del placebo. È una conferma, premette Gerolamo Bianchi, direttore di Reumatologia alla Asl 3 di Genova: «Eppure sono in tanti a curare l'artrosi con il paracetamolo che ha solo proprietà analgesiche. I farmaci più efficaci sono il diclofenac, l'etericoxib e il naprossene». La gonartrosi è una delle più frequenti forme di artrosi e tra i fattori di rischio, oltre al sovrappeso che è al primo posto, figurano il fumo e le anomalie di carico del ginocchio. «La conseguenza è il cosiddetto maleallineamento - precisa il docente - che può essere scoperto durante l'adolescenza, già alla fine dello sviluppo. La diagnosi non ha bisogno di particolari esami, basta la visita dallo specialista per rilevare se il ginocchio devia all'esterno

## Non fumare, evitare il sovrappeso e rafforzare la coscia

(varo) o all'interno (valgo) dando luogo alle "gambe a X". Ne consegue un carico irregolare sulla superficie articolare, perché il peso non viene distribuito omogeneamente sul femore (50 per cento sulla parte mediale, l'altra metà sulla parte laterale) e sulla tibia, anche qui senza eccedenze per lato». Gli esami radiologici non servono per verificare che le gambe siano dritte, ma diventano fondamentali successivamente per confermare la presenza di artrosi. «Le lastre vanno fatte soltanto se c'è sintomatologia dolorosa - avverte Bianchi - e bisogna attuare strategie di prevenzione». Che significa combattere il sovrappeso, evitare sport come calcetto o tennis che sovraccaricano le gambe, mantenere un buon tono dei muscoli della coscia (quadricipite).

(g.d.b)

© RIPRODUZIONE RISERVATA