

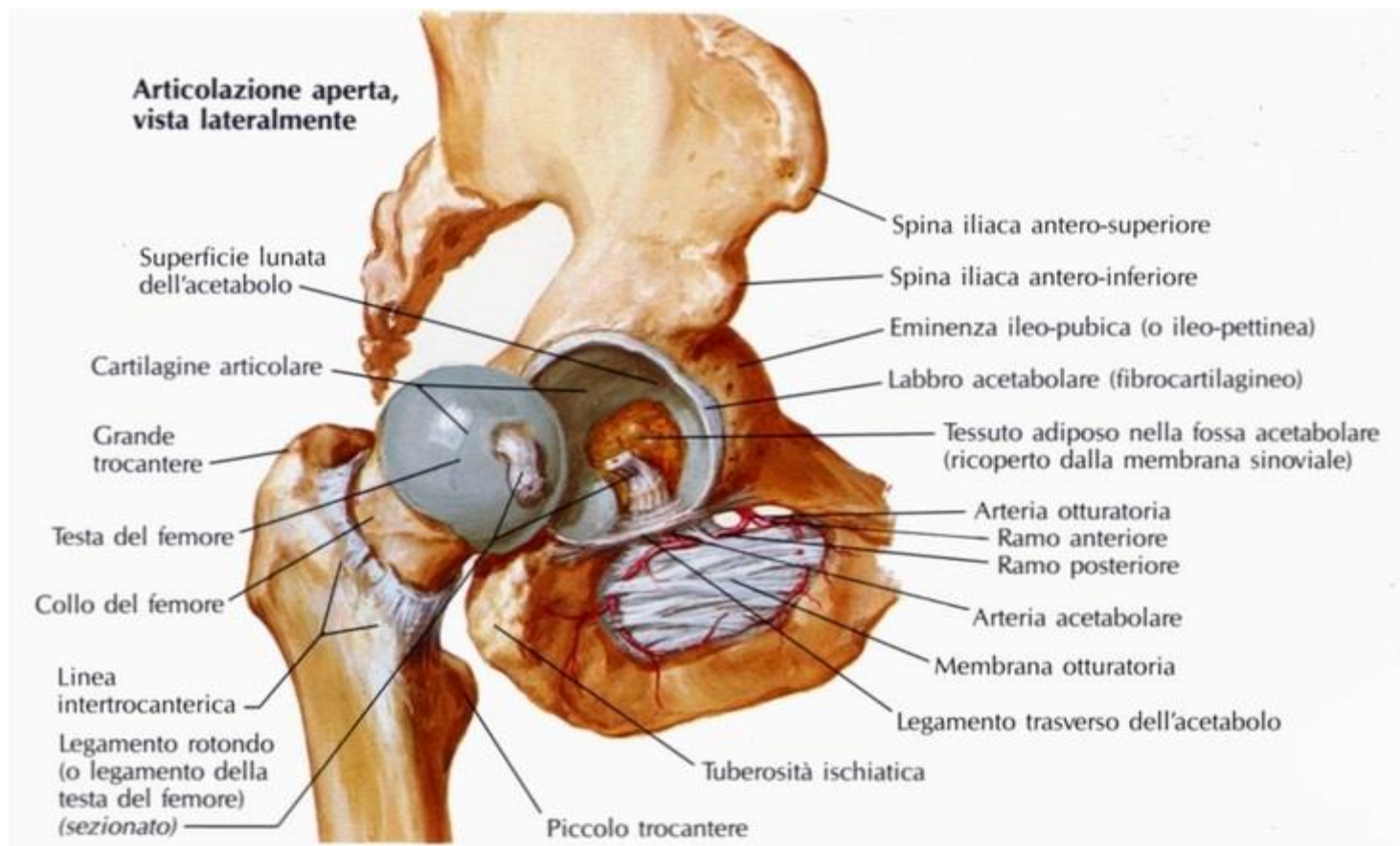


ARTROSI D' ANCA E DI GINOCCHIO: COSA FARE

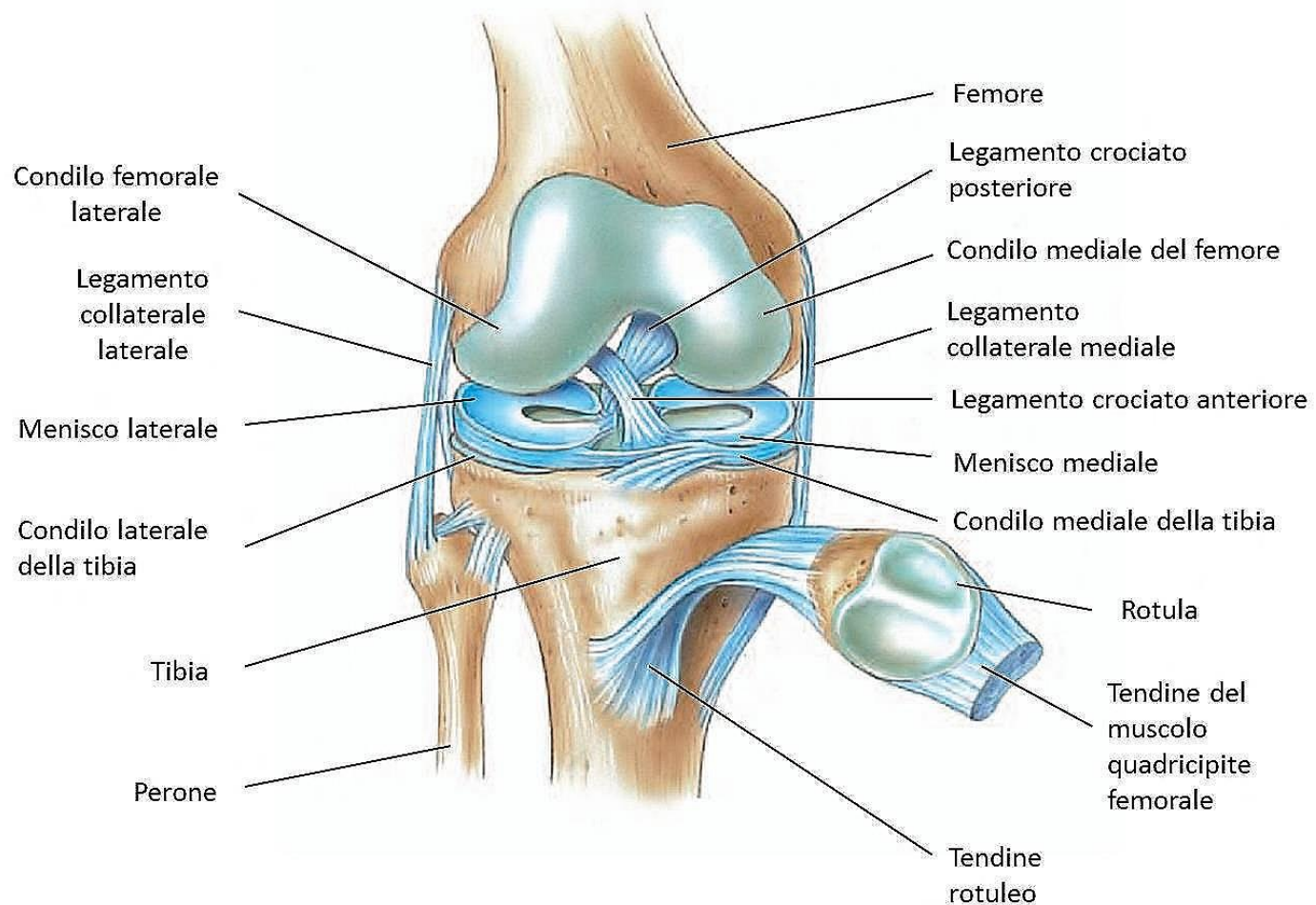
Bianzè, 28 gennaio 2020

Daniela Battù

L' ANCA



IL GINOCCHIO



Artrosi: definizione

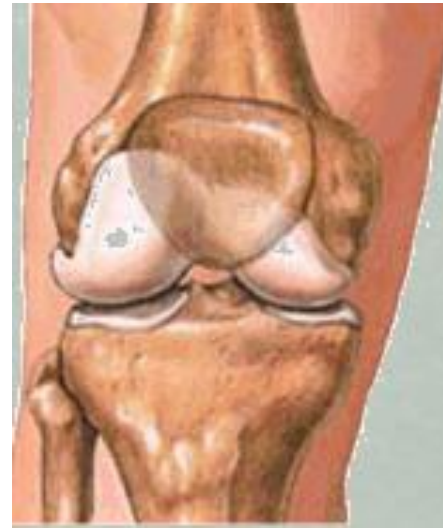
Anca artrosica



Anca normale



Ginocchio normale



ginocchio artrosico



L'osteoartrosi o osteoartrite, è una malattia degenerativa che interessa le articolazioni.

Artrosi: definizione

- È una delle cause più comuni di disturbi dolorosi,
- Colpisce circa il 10% della popolazione adulta generale, e il 50% delle persone che hanno superato i 60 anni di età.
- Sono più colpite le articolazioni più sottoposte ad usura, soprattutto al carico del peso corporeo.

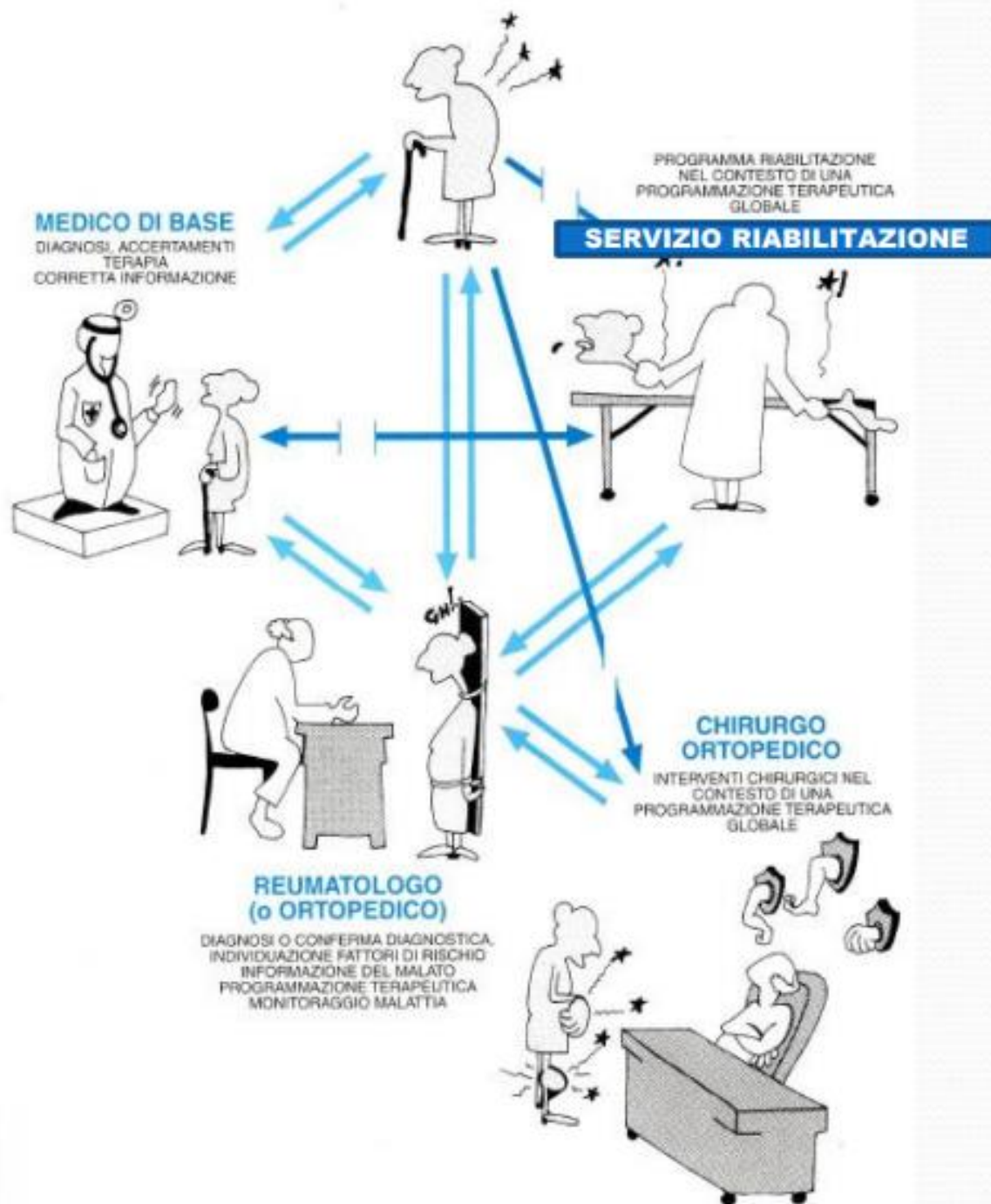


Obbiettivi del trattamento

- 1. Ridurre il dolore e la rigidità articolare.**
- 2. Mantenere e migliorare il movimento articolare.**
- 3. Ridurre la disabilità e l'handicap del paziente.**
- 4. Migliorare la qualità di vita del paziente.**
- 5. Limitare la progressione del danno articolare.**
- 6. Educare il paziente sulla gestione della malattia**



o
c
c
o
r
r
e



Artrosi: il trattamento

Il Trattamento ottimale dei pazienti con gonartrosi si basa sull'utilizzo combinato di metodiche farmacologiche e non:

- 1. Educazione ed autogestione**
- 2. Valutazione da parte di un fisioterapista**
- 3. Lavoro aerobico**
- 4. Potenziamiento muscolare ed esercizi in acqua**
- 5. Riduzione del peso corporeo**
- 6. Utilizzo di ausili per il cammino**



TIPOLOGIA DI ESERCIZIO

- **Esercizi di rinforzo muscolare**
- **Ricondizionamento aerobico**
- **Esercizi di mobilità articolare**
- **Esercizi di allungamento muscolare**
- **Esercizi di proprioccezione (equilibrio)**
- **Esercizi di coordinazione**
- **Esercizi in acqua**
- **Educazione posturale**
- **Costruzione di uno stile di vita attivo**

- La scelta delle modalità di apprendimento dello svolgimento di attività fisica deve essere improntata allo svolgimento frequente di esercizi ad intensità moderata (EULAR 2013)
- La progressione dei carichi deve essere graduale ed adattata alle capacità del paziente
- L'esercizio va sospeso in caso di comparsa di dolore, gonfiore alle articolazioni e sensazione di fatica perdurante



UTILIZZO DI AUSILI

- Si raccomanda l'uso di calzature confortevoli (EULAR)
- Non si deve trascurare l'opportunità di ricorrere, se necessario, ad ausili per la deambulazione (EULAR)
- L'uso di un bastone o stampella nella mano controlaterale all'arto affetto riduce le pressioni di contatto a livello acetabolare
- (McGibbon et al., 2003), riduce il dolore e migliora la funzionalità (Neumann, 1989)



Artrosi: il trattamento

PARACETAMOLO

- Farmaco di prima scelta per il controllo del dolore nei pazienti con un'artrosi di grado lieve-moderato
- Dose massima 4 g al dì (3 g in caso di epatopatie compensate)
- Non rischi di sanguinamento G/E
- Non rischi di insufficienza renale

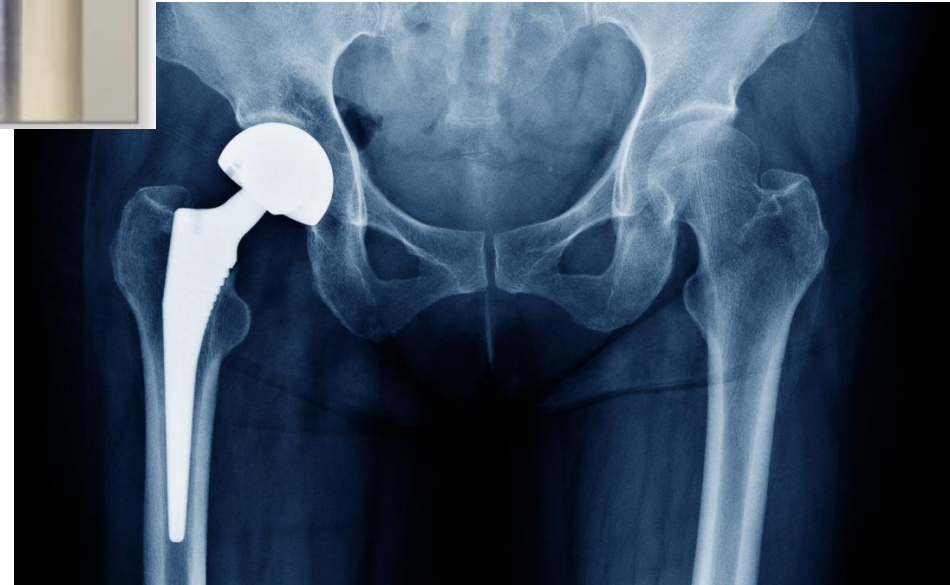
In assenza di una adeguata risposta al trattamento o in presenza di elevato dolore e/o sintomatologia infiammatoria deve essere presa in considerazione una terapia farmacologica alternativa o l'impiego di trattamenti adiuvanti.



La protesizzazione

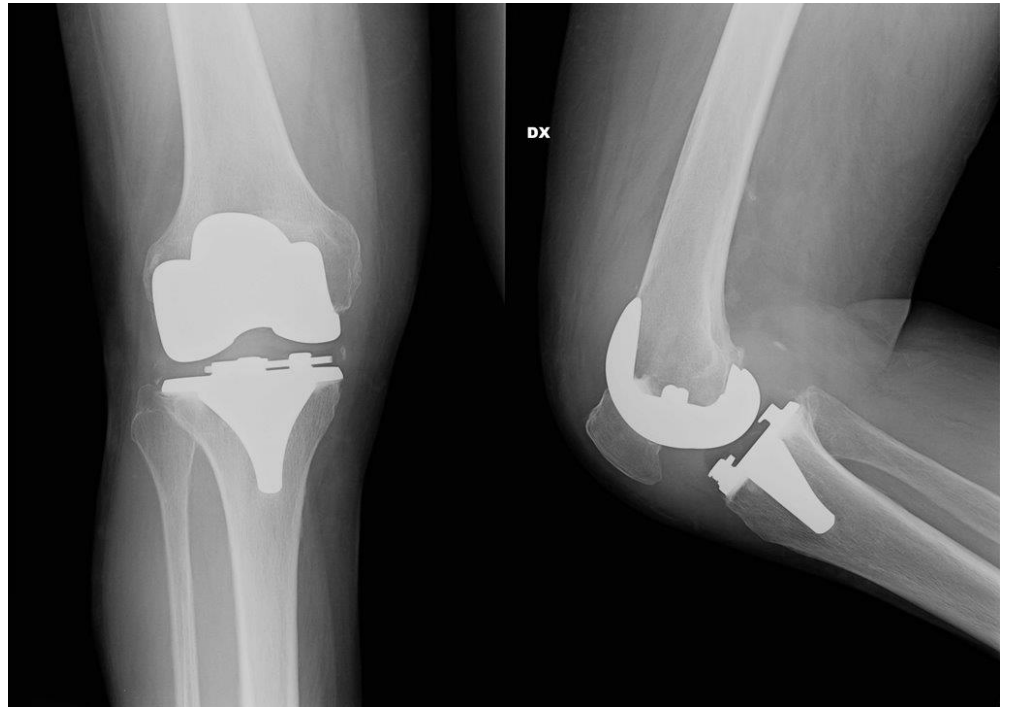
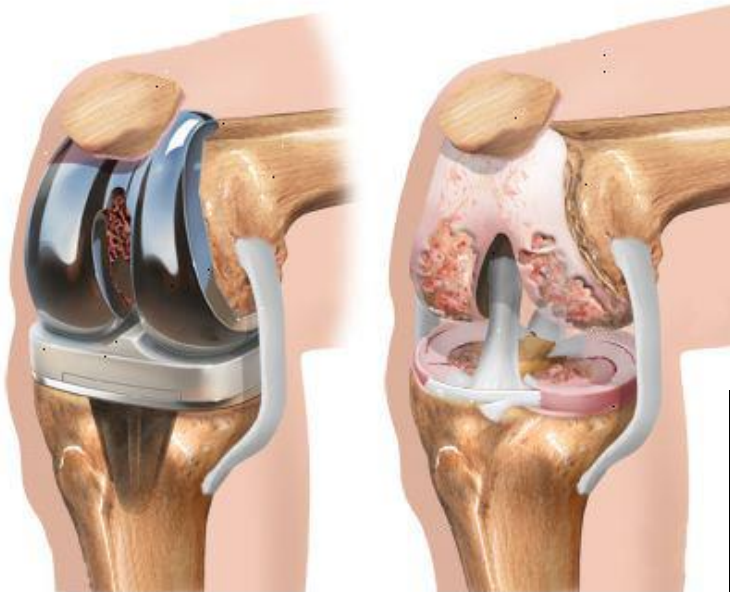


anca



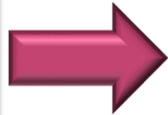
La protesizzazione

ginocchio



IL TRATTAMENTO FISIOTERAPICO post-operatorio

Ridurre il dolore
e il gonfiore
periarticolare,
recuperare ROM
, forza
muscolare ed
autonomia nel
cammino
secondo **la
nostra pratica
clinica e le
evidenze**



- ✓ Applicazione di TNM (riduzione ematoma e gonfiore)
- ✓ Applicazioni di ghiaccio (controllo del gonfiore, del dolore, dell'infiammazione)
- ✓ Mobilizzazioni passive ed attive assistite per il recupero del ROM
- ✓ Presa di coscienza della corretta attivazione muscolare
- ✓ Rinforzo muscolare prima isometrico poi isotonico globale a seconda del decondizionamento del paziente
- ✓ Stretching di IC e flessori dell'anca
- ✓ Riallenamento ai passaggi posturali corretti
- ✓ Training per la simmetrizzazione del carico in statica eretta e durante il cammino
- ✓ Training per la simmetrizzazione del passo
- ✓ Training del cammino con ausili via via minori
- ✓ Rieducazione del corretto schema del passo
- ✓ Utilizzo di ET

GRAZIE PER L'ATTENZIONE!!!

