



Artrosi del ginocchio

L'artrosi è l'infiammazione di una o più articolazioni. Dolore, gonfiore e rigidità sono i sintomi principali dell'artrosi. Qualsiasi articolazione del corpo può essere colpita dalla malattia, ma è particolarmente comune nel ginocchio.

L'artrosi al ginocchio può rendere difficile svolgere molte attività quotidiane, come camminare o salire le scale. È una delle principali cause di tempo di lavoro perso e una grave disabilità per molte persone.

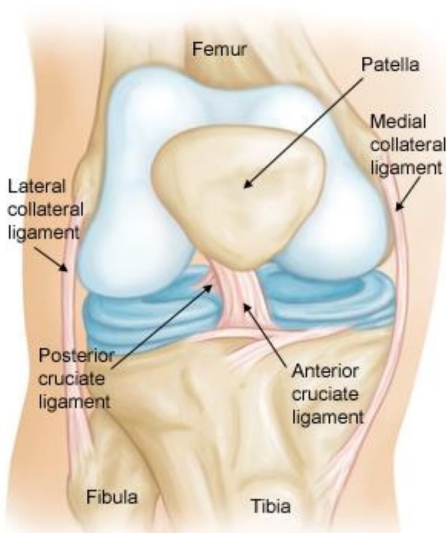
Sebbene non esista una cura per l'artrosi, sono disponibili molte opzioni di trattamento per aiutare a gestire il dolore e mantenere le persone attive.

Anatomia

Il ginocchio è l'articolazione più grande e più forte del tuo corpo. È costituito dalla parte più distale del femore, dall'estremità superiore della tibia e dalla rotula. Le estremità delle tre ossa che formano l'articolazione del ginocchio sono ricoperte di cartilagine articolare, una struttura liscia e scivolosa che protegge e ammortizza le ossa mentre pieghi e raddrizzi il ginocchio.

Due strutture di cartilagine chiamati menisco agiscono come "ammortizzatori" tra il femore e la tibia. Sono resistenti e gommosi per aiutare ad attutire l'articolazione e mantenerla stabile.

L'articolazione del ginocchio è circondata da un sottile rivestimento chiamato membrana sinoviale. Questa membrana rilascia un fluido che lubrifica la cartilagine e riduce l'attrito.



Normale anatomia del ginocchio. Il ginocchio è costituito da ossa, cartilagine, legamenti e tendini.

Descrizione

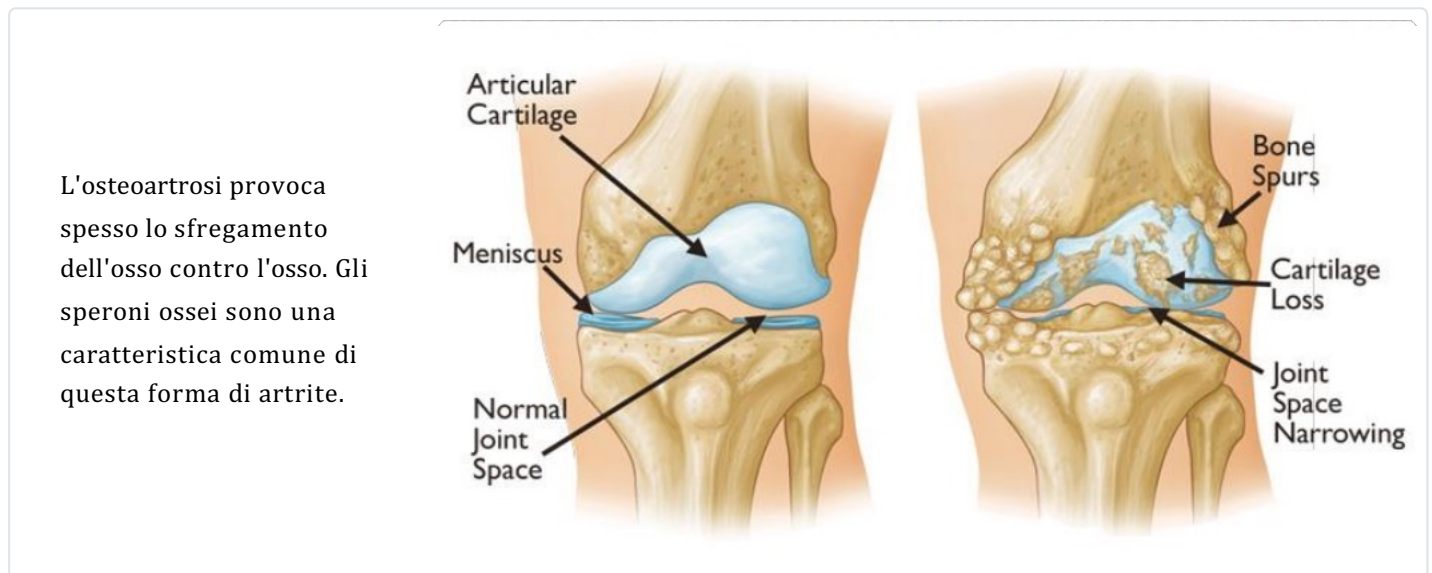
I principali tipi di artrite che colpiscono il ginocchio sono l'artrosi, l'artrite reumatoide e l'artrosi post-traumatica.

Osteoartrosi

L'artrosi è la forma più comune di artrite del ginocchio. È di tipo degenerativo e si verifica più spesso nelle persone di età pari o superiore a 50 anni, sebbene possa verificarsi anche nelle persone più giovani.

Nell'osteoartrosi, la cartilagine dell'articolazione del ginocchio si logora gradualmente. Man mano che la cartilagine si consuma, diventa sfilacciata e ruvida e lo spazio protettivo tra le ossa diminuisce. Ciò può provocare lo sfregamento dell'osso sull'osso e produrre speroni ossei dolorosi.

L'osteoartrosi di solito si sviluppa lentamente e il dolore che provoca peggiora nel tempo.



Artrite reumatoide

L'artrite reumatoide è una malattia cronica che attacca più articolazioni in tutto il corpo, compresa l'articolazione del ginocchio. È simmetrico, il che significa che di solito colpisce la stessa articolazione su entrambi i lati del corpo.

Nell'artrite reumatoide, la membrana sinoviale che ricopre l'articolazione del ginocchio inizia a gonfiarsi. Ciò si traduce in dolore al ginocchio e rigidità.

L'artrite reumatoide è una malattia autoimmune. Ciò significa che il sistema immunitario attacca i propri tessuti. Il sistema immunitario danneggia i tessuti normali (come cartilagine e legamenti) e colpisce l'osso.

Artrosi post-traumatica

L'artrosi post-traumatica è una forma di artrosi che si sviluppa dopo una lesione al ginocchio. Ad esempio, un osso fratturato può danneggiare la superficie articolare e portare all'artrosi anni dopo la lesione. Lesioni meniscali e lesioni ai legamenti possono causare instabilità e ulteriore usura dell'articolazione del ginocchio che, nel tempo, può provocare artrosi.

Sintomi

Un'articolazione del ginocchio affetta da artrosi può essere dolorosa e infiammata. Generalmente, il dolore si sviluppa gradualmente nel tempo, sebbene sia possibile anche un'insorgenza improvvisa. Ci sono anche altri sintomi:

- L'articolazione può diventare rigida e gonfia, rendendo difficile piegare e estendere il ginocchio.
- Il dolore e il gonfiore possono peggiorare al mattino o dopo essersi seduti o a riposo.
- L'attività vigorosa può far aumentare il dolore.
- Frammenti sciolti di cartilagine e altri tessuti possono interferire con il regolare movimento delle articolazioni. Il ginocchio può bloccarsi durante il movimento. Potrebbe scricchiolare, fare clic, scattare o emettere un rumore stridente (crepitio).
- Il dolore può causare una sensazione di debolezza o flessione del ginocchio.
- Molte persone con artrosi notano un aumento del dolore articolare con i cambiamenti del tempo.

Visita medica

Durante l'appuntamento, il medico parlerà con te dei tuoi sintomi e della tua storia medica, effettuerà un esame clinico e possibilmente prescriverà test diagnostici, come radiografie o esami del sangue.

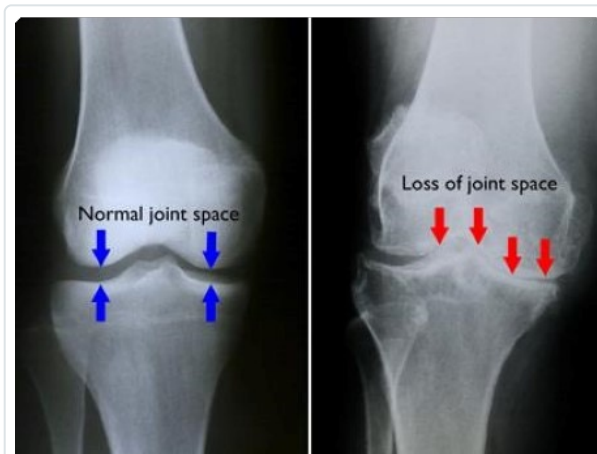
Esame fisico

Durante l'esame obiettivo, il medico cercherà:

- ◆ Gonfiore articolare, calore o arrossamento
- ◆ Tumefazione intorno al ginocchio
- ◆ Range di movimento passivo (assistito) e attivo (auto-diretto).
- ◆ Instabilità dell'articolazione
- ◆ Crepitio (una sensazione di sfregamento all'interno dell'articolazione) al movimento
- ◆ Dolore quando il peso è posizionato sul ginocchio
- ◆ Problemi con la tua andatura (il modo in cui cammini)
- ◆ Qualsiasi segno di lesione ai muscoli, ai tendini e ai legamenti che circondano il ginocchio
- ◆ Coinvolgimento di altre articolazioni (un'indicazione di artrite reumatoide)

Test di imaging

- ◆ **Raggi X.** Questi test di imaging forniscono immagini dettagliate di strutture dense, come l'osso. Possono aiutare a distinguere tra varie forme di artrite. I raggi X di un ginocchio artrite possono mostrare un restringimento dello spazio articolare, cambiamenti nell'osso e la formazione di speroni ossei (osteofiti). Le radiografie più frequentente sono richieste sotto carico (in piedi).
- ◆ **Altri test.** Occasionalmente, può essere necessaria una risonanza magnetica (MRI) o una tomografia computerizzata (TC) per determinare la condizione dell'osso e dei tessuti molli del ginocchio.



Sinistra In questa radiografia di un ginocchio normale, lo spazio tra le ossa indica cartilagine sana (freccie).

Destra Questa radiografia di un ginocchio artrosico mostra una grave perdita di spazio articolare.

Test di laboratorio

Il medico può anche raccomandare esami del sangue per determinare quale tipo di artrosi hai, inclusa l'artrite reumatoide, e gli esami del sangue aiuteranno con una diagnosi corretta.

Trattamento

Non esiste una cura per l'artrosi, ma ci sono una serie di trattamenti che possono aiutare ad alleviare il dolore e la disabilità che può causare.

Trattamento non chirurgico

Come con altre condizioni artrosico, il trattamento iniziale dell'artrite del ginocchio non è chirurgico. Il medico può raccomandare una serie di opzioni di trattamento.

Modifiche dello stile di vita. Alcuni cambiamenti nella tua vita quotidiana possono proteggere l'articolazione del ginocchio e rallentare il progresso dell'artrite.

- ◆ Ridurre al minimo le attività che aggravano la condizione, come salire le scale.
- ◆ L'esercizio fisico è raccomandato per l'osteoartrosi per migliorare il dolore e la funzione. Passare da attività ad alto impatto (come il jogging o il tennis) ad attività a basso impatto (come il nuoto o il ciclismo) ti consentirà di essere attivo e di esercitare meno stress sul ginocchio. Esercizi di equilibrio, agilità e coordinazione, combinati con l'esercizio tradizionale, possono aiutare a migliorare la funzione e la velocità della camminata.
- ◆ Perdere peso può ridurre lo stress sull'articolazione del ginocchio, con conseguente riduzione del dolore e aumento della funzionalità.

Fisioterapia. Esercizi specifici possono aiutare ad aumentare la mobilità e la flessibilità, oltre a rafforzare i muscoli della gamba. Il tuo medico o un fisioterapista può aiutarti a sviluppare un programma di esercizi individualizzato che soddisfi le tue esigenze e il tuo stile di vita.

Altri rimedi. Applicare calore o ghiaccio o indossare bende elastiche per fornire supporto al ginocchio può fornire un certo sollievo dal dolore.

Farmaci. Diversi tipi di farmaci sono utili nel trattamento dell'artrite del ginocchio. Poiché le persone rispondono in modo diverso ai farmaci, il tuo medico lavorerà a stretto contatto con te per determinare i farmaci e i dosaggi che sono sicuri ed efficaci per te.

Gli antidolorifici da banco e non oppioidi e i farmaci antinfiammatori sono solitamente la prima scelta di terapia per l'artrosi del ginocchio. Come tutti i farmaci, gli antidolorifici da banco possono causare effetti collaterali e interagire con altri farmaci che stai assumendo. Assicurati di discutere i potenziali effetti collaterali con il tuo medico.

Un altro tipo di antidolorifico è un farmaco antinfiammatorio non steroideo o FANS. I FANS, come l'ibuprofene e il naprossene, sono disponibili sia da banco che su prescrizione e in forma orale e topica (gel). I FANS orali sono raccomandati per migliorare il dolore e la funzione nelle persone con artrosi del ginocchio. Tuttavia, i FANS dovrebbero essere usati con cautela, o evitati, nelle persone con determinate condizioni di salute, come la malattia coronarica, l'insufficienza cardiaca congestizia e la malattia renale cronica. Parla con il tuo medico se i FANS sono adatti a te. Il paracetamolo è un semplice antidolorifico da banco che può essere efficace nel ridurre il dolore da artrosi, specialmente per le persone che non possono tollerare i FANS tradizionali.

Un inibitore della COX-2 è un tipo speciale di FANS che può causare meno effetti collaterali gastrointestinali. I marchi comuni di inibitori della COX-2 includono Celebrex (celecoxib) e Mobic (meloxicam, che è un inibitore parziale della COX-2). Un inibitore della COX-2 riduce il dolore e l'infiammazione in modo da poter funzionare meglio. Se stai assumendo un inibitore della COX-2, non dovresti usare un FANS tradizionale (prescrizione o da banco). Assicurati di informare il tuo medico se hai avuto un infarto, ictus, angina, coaguli di sangue, ipertensione o se sei sensibile all'aspirina, ai sulfamidici o ad altri FANS.

I FANS topici sono disponibili anche per il trattamento del dolore al ginocchio. C'è una forte raccomandazione a provare questo tipo di trattamento per il controllo del dolore, soprattutto se non si è in grado di tollerare i FANS orali.

L'uso di farmaci narcotici orali, compresi gli oppioidi, dovrebbe essere evitato. Questa classe di farmaci non è efficace per il trattamento del dolore dovuto all'artrosi del ginocchio.

I corticosteroidi (noti anche come cortisone) sono potenti agenti antinfiammatori che possono essere iniettati nell'articolazione. Queste iniezioni possono fornire sollievo dal dolore e ridurre l'infiammazione; tuttavia, gli effetti non durano indefinitamente. Il medico può raccomandare di limitare il numero di iniezioni a tre o quattro all'anno, per articolazione, a causa di possibili effetti collaterali. In alcuni casi, il dolore e il gonfiore possono aumentare immediatamente dopo l'iniezione ed esiste la possibilità di danni o infezioni articolari a lungo termine. Con frequenti iniezioni ripetute o iniezioni per un lungo periodo di tempo, il danno articolare può effettivamente aumentare anziché diminuire.

I farmaci antireumatici modificanti la malattia (DMARD) vengono utilizzati per rallentare la progressione dell'artrite reumatoide. Vengono comunemente prescritti farmaci come il metotrexate, la sulfasalazina e l'idrossiclorochina. Inoltre, i DMARD biologici come etanercept (Enbrel) e adalimumab (Humira) possono ridurre la risposta immunitaria iperattiva del corpo. Poiché oggi esistono molti farmaci diversi per l'artrite reumatoide, spesso è necessario uno specialista in reumatologia per gestire efficacemente i farmaci.

La glucosamina e il condroitin solfato sono sostanze presenti naturalmente nella cartilagine articolare, possono essere assunti come integratori alimentari. Sebbene gli studi sui pazienti indichino che questi integratori possono alleviare il dolore, non ci sono prove a sostegno dell'uso di glucosamina e condroitin solfato per ridurre o invertire la progressione dell'artrosi. Inoltre, la Food and Drug Administration degli Stati Uniti non testa gli integratori alimentari prima che vengano venduti ai consumatori. Questi composti possono causare effetti collaterali e interazioni negative con altri farmaci. Consultare sempre il proprio medico prima di assumere integratori alimentari.

Terapie alternative. Molte forme alternative di terapia non sono provate, ma può essere utile provare, a condizione di trovare un professionista qualificato e di tenere informato il medico della tua decisione. Le terapie alternative per trattare il dolore includono l'uso di agopuntura, terapia a impulsi magnetici, plasma ricco di piastrine e iniezioni di cellule staminali.

L'agopuntura utilizza aghi sottili per stimolare specifiche aree del corpo per alleviare il dolore o intorpidire temporaneamente un'area. Anche se è usato in molte parti del mondo e le prove suggeriscono che può aiutare ad alleviare il dolore dell'artrosi, ci sono pochi studi scientifici sulla sua efficacia. Assicurati che il tuo agopuntore sia certificato e non esitare a chiedere informazioni sulle sue pratiche di sterilizzazione.

La terapia a impulsi magnetici è indolore e funziona applicando un segnale pulsato al ginocchio, che viene posto in un campo elettromagnetico. Come molte terapie alternative, la terapia a impulsi magnetici deve ancora essere provata.

I trattamenti biologici come il plasma ricco di piastrine (PRP) e le iniezioni di cellule staminali comportano il prelievo di cellule dal proprio corpo e la reiniezione in un'articolazione dolorante.

- Il PRP utilizza un componente del tuo stesso sangue, le piastrine, che sono state separate dal tuo sangue, concentrate e iniettate nel tuo ginocchio. Le piastrine contengono "fattori di crescita" ritenuti utili nel ridurre i sintomi dell'infiammazione.
- Le cellule staminali sono cellule precursori che possono anche essere prelevate dal proprio corpo e iniettate nel ginocchio. Dal momento che sono cellule di base, possono avere il potenziale per crescere in nuovi tessuti e quindi guarire le superfici articolari danneggiate.

Sebbene entrambi i trattamenti siano promettenti, gli studi clinici devono ancora confermare il loro valore nel trattamento dell'osteoartrosi.

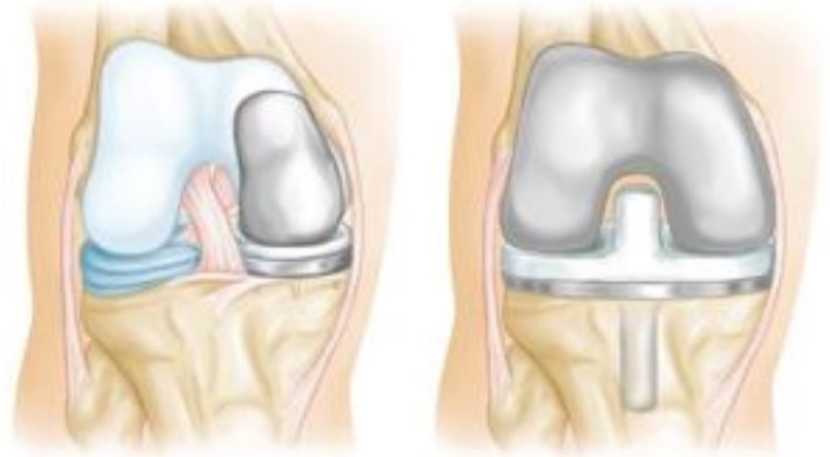
Trattamento chirurgico

Il medico può raccomandare un intervento chirurgico se il dolore da artrite causa disabilità e non viene alleviato con un trattamento non chirurgico. Come per tutti gli interventi chirurgici, ci sono alcuni rischi e possibili complicazioni con diverse procedure al ginocchio. Il tuo medico discuterà con te delle possibili complicazioni prima dell'operazione.

Osteotomia. In un'osteotomia del ginocchio, la tibia o il femore vengono tagliati e poi stabilizzati per alleviare la pressione sull'articolazione del ginocchio. L'osteotomia del ginocchio viene utilizzata quando si ha un'artrosi in fase iniziale che ha danneggiato solo un lato dell'articolazione del ginocchio. Spostando il peso dal lato danneggiato dell'articolazione, un'osteotomia può alleviare il dolore e migliorare significativamente la funzionalità del ginocchio artrosico.

Protesi totale del ginocchio o protesi parziale del ginocchio (monocompartimentale). Il medico rimuoverà la cartilagine e l'osso danneggiati, quindi posizionerà nuove superfici articolari in metallo o plastica per ripristinare la funzione del ginocchio.

(**Sinistra**) Una sostituzione parziale del ginocchio è un'opzione quando il danno è limitato a una sola parte del ginocchio. (**Destra**) Una protesi totale di sostituzione del ginocchio.



Recupero

Dopo qualsiasi tipo di intervento chirurgico per l'artrosi del ginocchio, c'è un periodo di recupero. I tempi di recupero e riabilitazione dipendono dal tipo di intervento eseguito.

Il medico può raccomandare la terapia fisica per aiutarti a recuperare la forza del ginocchio e ripristinare la mobilità. A seconda della procedura, potrebbe essere necessario indossare una ginocchiera o utilizzare le stampelle o un bastone per un certo periodo.

Nella maggior parte dei casi, la chirurgia allevia il dolore e consente di svolgere più facilmente le attività quotidiane.

Dr. Daniele Mazza

ORTHOPEDIC SURGEON

Scannerizza il qr code per aver accesso a tutti i miei social



Tutti i miei social