



GUIDA PER IL PAZIENTE

ARTROSI DEL GINOCCHIO

Sintomi, diagnosi e possibilità di cura.

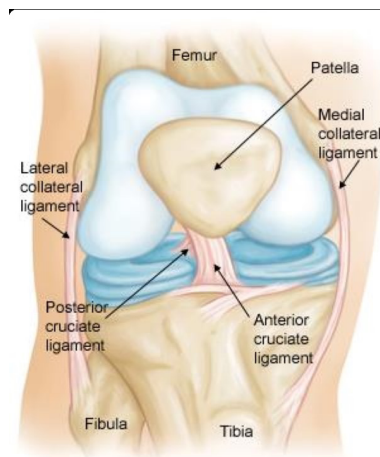
PROF. DANIELE MAZZA

Ortopedia e Traumatologia

CAPIRE L'ARTROSI

CHE COSA CAMBIA NEL GINOCCHIO

L'artrosi è una malattia dell'intera articolazione. La cartilagine si modifica e può assottigliarsi; anche osso, sinovia, menischi e tessuti circostanti possono essere coinvolti. Il dolore non dipende sempre in modo diretto da quanto appare alla radiografia.



Le strutture principali

- Femore, tibia e rotula formano l'articolazione.
- La cartilagine aiuta lo scorrimento; i menischi distribuiscono il carico.
- Legamenti e muscoli contribuiscono alla stabilità.

ORIGINI E FORME

NON TUTTI I DOLORI SONO UGUALI

Artrosi primaria

Può svilupparsi gradualmente per l'interazione tra predisposizione individuale, carico articolare e altri fattori. Non esiste un'unica causa.

Artrosi post-traumatica

Può seguire fratture articolari, lesioni meniscali o legamentose e precedenti interventi. Può comparire anche a distanza di anni.

Artrite reumatoide

È una malattia infiammatoria sistemica, distinta dall'artrosi. Può interessare più articolazioni e richiede una valutazione reumatologica e terapie specifiche.

Peso corporeo, forza muscolare, allineamento e livello di attività influenzano sintomi e possibilità di trattamento. La valutazione resta individuale.

I SINTOMI

QUANDO CHIEDERE UNA VISITA

Segni frequenti

- Dolore durante il cammino, sulle scale o alzandosi da una sedia.
- Rigidità dopo il riposo, spesso di breve durata, e difficoltà a piegare o stendere il ginocchio.
- Gonfiore episodico, rumori articolari, riduzione della distanza percorribile.
- Nei casi più avanzati, deformità e dolore anche a riposo o di notte.

Contatta rapidamente un medico

Un ginocchio molto caldo e gonfio con febbre, l'impossibilità improvvisa di caricare o un forte dolore dopo trauma richiedono una valutazione tempestiva.

L'intensità dei sintomi può oscillare: una fase di peggioramento non significa necessariamente che l'artrosi stia progredendo rapidamente.

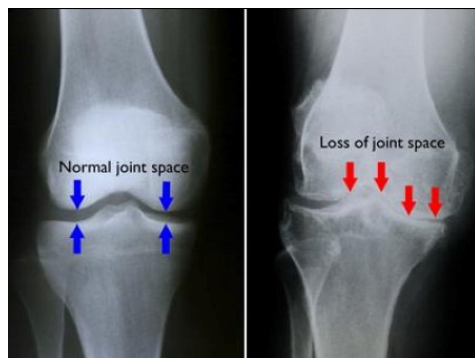
COME SI FA DIAGNOSI

VISITA ED ESAMI

La visita valuta sede del dolore, movimento, gonfiore, allineamento, stabilità, cammino e impatto sulle attività. Il medico considera anche eventuali altre cause di dolore, comprese anca e colonna.

Esami quando servono

- Radiografie del ginocchio, spesso in piedi e in diverse proiezioni, per vedere spazio articolare, osteofiti e asse.
- Risonanza magnetica o TC soltanto se una domanda clinica specifica o la pianificazione del trattamento lo richiedono.
- Esami del sangue se si sospetta un'artrite infiammatoria o un'altra malattia.



Le immagini vanno interpretate insieme ai sintomi: una radiografia alterata non basta da sola a decidere un intervento.

PRIMI TRATTAMENTI

GESTIRE DOLORE E FUNZIONE

Il trattamento parte dai sintomi e dagli obiettivi della persona. Le scelte si rivedono nel tempo, perché un'opzione utile oggi può non essere sufficiente più avanti.

Misure quotidiane

- Adatta le attività che provocano dolore, mantenendo una quota di movimento tollerabile.
- Se indicato, ridurre il peso può alleggerire il ginocchio e migliorare i sintomi.
- Un percorso di fisioterapia può migliorare forza, mobilità e sicurezza del cammino; va personalizzato.
- Un bastone o altri ausili possono aiutare nelle fasi più difficili.

Obiettivo realistico

Controllare il dolore e conservare autonomia. Non è necessario attendere un ginocchio "perfetto" alla radiografia per trarre beneficio dalle cure.

FARMACI

BENEFICI E PRECAUZIONI

I farmaci si scelgono tenendo conto di età clinica, altre malattie e terapie già assunte. Usa la dose e la durata concordate con il medico.

Possibilità da valutare

- Antinfiammatori topici: possono aiutare con un assorbimento generale inferiore rispetto alle compresse.
- Antinfiammatori per bocca: possono ridurre il dolore, ma richiedono cautela per stomaco, reni, cuore e pressione.
- Paracetamolo: beneficio spesso modesto; può avere un ruolo se altre opzioni non sono adatte.

Evita il fai da te

Non associare più antinfiammatori né prolungarne l'uso senza parere medico. Gli oppioidi non sono una soluzione abituale per l'artrosi cronica.

I farmaci per l'artrite reumatoide sono prescritti per quella malattia e non curano l'artrosi comune.

INFILTRAZIONI E ALTRO

CHE COSA ASPETTARSI

Corticosteroidi

Possono dare sollievo temporaneo in pazienti selezionati. Frequenza, rischi e opportunità vanno valutati caso per caso, soprattutto se si considera una protesi.

Acido ialuronico

I risultati sono variabili e le linee guida non ne raccomandano l'uso di routine. Discuti costi e probabilità di beneficio.

PRP e terapie cellulari

Le prove sono ancora eterogenee e non dimostrano una ricrescita affidabile della cartilagine. Non sostituiscono trattamenti consolidati.

Glucosamina, agopuntura e campi magnetici hanno evidenze limitate o discordanti. Prima di sostenere costi o rinviare altre cure, confronta aspettative e dati con il medico.

QUANDO OPERARE

LA DECISIONE CONDIVISA

La chirurgia si considera se dolore e limitazioni restano importanti nonostante un percorso non chirurgico adeguato. Contano la qualità di vita, l'esame clinico, le immagini e gli obiettivi personali.

Possibili interventi

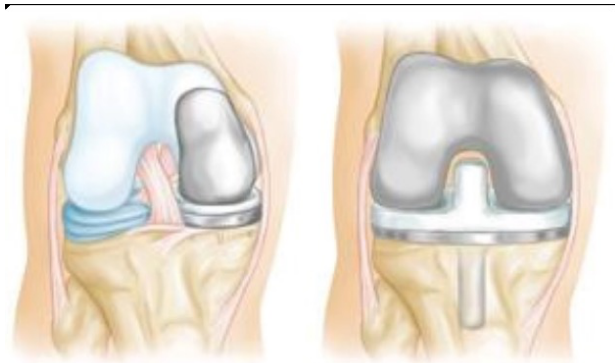
- Osteotomia: in casi selezionati modifica l'asse della gamba per spostare il carico da una zona usurata.
- Protesi monocompartimentale: sostituisce un solo compartimento quando gli altri sono conservati e il ginocchio ha requisiti adeguati.
- Protesi totale: sostituisce le superfici articolari danneggiate quando la malattia è più estesa.

Artroscopia

Il semplice "lavaggio" o la pulizia artroscopica non è generalmente indicato per trattare la sola artrosi. Può avere indicazioni diverse in problemi specifici.

PROTESI DI GINOCCHIO

BENEFICI E LIMITI



La protesi mira soprattutto a ridurre il dolore e migliorare le attività quotidiane. La scelta tra impianto parziale e totale dipende dalla distribuzione del danno, dai legamenti, dalla deformità e dalla valutazione chirurgica.

Da discutere prima di decidere

- Risultato atteso e possibili limiti di movimento o attività.
- Rischi: infezione, coaguli, rigidità, dolore persistente, usura o mobilizzazione dell'impianto.
- Preparazione, anestesia, degenza e tempi di ripresa secondo il caso.

LA TUA VISITA

DOMANDE UTILI

Porta queste informazioni

- Quando è iniziato il dolore e quali attività limita.
- Farmaci, allergie, malattie, interventi e infiltrazioni precedenti.
- Radiografie e altri esami già eseguiti, possibilmente con immagini.

Chiedi al medico

- Quale diagnosi spiega meglio i miei sintomi?
- Quali trattamenti hanno senso per me e come ne valuteremo l'efficacia?
- Quando sarebbe opportuno rivalutare la situazione o considerare la chirurgia?

Annotazioni

Ginocchio: destro / sinistro

Terapie già provate: _____

Prossimo controllo: _____

Prof. Daniele Mazza