

Artrosi e artrite

Cause, decorso, terapia

L'artrosi è una malattia molto diffusa, con la quale la maggior parte delle persone deve confrontarsi nel corso della propria vita. Secondo le statistiche delle casse malattia, essa è assai incisiva in termini di costi per prestazioni mediche, assenza dal lavoro e invalidità. L'artrosi è una malattia caratterizzata da processi degenerativi cronici di degradazione e cambiamento della cartilagine articolare, a cui fanno seguito cambiamenti secondari della capsula, dell'osso e della muscolatura. La patologia si sviluppa quale reazione a un rapporto errato tra le prestazioni dei tessuti e il sovraccarico locale in una o più articolazioni. L'artrosi è più grave della normale usura dell'articolazione legata all'età.

Cause dell'artrosi

La causa più frequente dell'artrosi è una sollecitazione eccessiva ed errata delle articolazioni, ad esempio dovuta a sovrappeso, discipline sportive stressanti per le articolazioni, sovraccarichi unilaterali, le sioni che possono causare una contusione della cartilagine e altro.

Decorso dell'artrosi

All'inizio sussiste un danno alle cellule della cartilagine dell'articolazione, dovuto alle cause dell'artrosi indicate sopra, che in seguito provoca una degradazione dei cosiddetti proteoglicani della cartilagine. I proteoglicani sono una componente importante della matrice cellulare di diverse cellule del corpo. A causa della degradazione dei proteoglicani, nell'articolazione viene rilasciata una maggiore quantità di enzimi, che portano a una degradazione del collagene e della sostanza di base della cartilagine articolare. Questo scatena un circolo vizioso. Gli enzimi liberati degradano a loro volta i proteoglicani, il collagene e la sostanza di base, causando la liberazione di altri enzimi. In tal modo la cartilagine dell'articolazione coinvolta perde vieppiù solidità ed elasticità.

Lo strato di cartilagine si assottiglia sempre più. Si formano microfenditure e microfessure. La superficie liscia della cartilagine, importante per un movimento privo di abrasione per sfregamento dei singoli elementi dell'articolazione, va gradualmente persa. A questo punto il movimento può produrre piccolissime particelle di abrasione, che possono aderire alla pelle interna dell'articolazione. Questo provoca uno stimolo infiammatorio, che può portare a un'infiammazione dell'articolazione (artrite). A causa dell'infiammazione vengono liberati altri enzimi, che danneggiano la cartilagine.



Una delle misure più importanti della terapia in caso di artrosi è la **cinesiterapia**.

Il circolo vizioso subisce un'accelerazione. Ogni attacco di artrite accelera l'artrosi. L'artrite può provocare il rigonfiamento della rispettiva articolazione e dolori acuti.

Cosa accade in seguito?

L'artrosi può procedere inosservata per molti anni senza mai causare dolore. Dopo un lungo periodo senza sofferenze può svilupparsi un'artrosi attivata con dolori. Sempre più essa può farsi notare con dolori e limitazioni di movimento. Le ripetute infiammazioni provocano la riduzione della capsula che avvolge l'articolazione, causando una limitazione della mobilità.

Poiché la muscolatura attorno all'articolazione può accorciarsi o indebolirsi, l'articolazione non può più essere sufficientemente accompagnata e stabilizzata nel suo movimento. Di conseguenza forze che agiscono sulla stessa non possono più essere distribuite in modo corretto. Questo sovraccarica ulteriormente l'articolazione danneggiata. La cartilagine si consuma ulteriormente, portando infine alla sua scomparsa.

Terapia

In questo articolo per la terapia dell'artrosi viene presentata solo la chinesiterapia. Viene tematizzato anche il trattamento dell'artrite, che è per lo più causata dalle particelle di erosione. Ogni attacco di artrite accelera il decorso dell'artrosi. In questo articolo l'alimentazione è completamente tralasciata. (Nota della redazione: il tema dell'alimentazione è affrontato in un altro articolo di questo numero.)

Cinesiterapia – mobilizzazione a scopo terapeutico

Tutte le strutture del corpo umano, quali ad esempio la cartilagine delle articolazioni, le ossa, la muscolatura, ecc., reagiscono a un cosiddetto stimolo funzionale. Se il movimento che fa seguito a uno stimolo funzionale avviene regolarmente, le strutture corporee reagiscono con processi di adattamento. Uno stimolo funzionale sufficientemente frequente e intenso consente, ad esempio, di aumentare la forza muscolare, stabilizzare le ossa e rendere la cartilagine più spessa e resistente. In assenza dello stimolo funzionale «movimento» o se esso è insufficiente, le strutture summenzionate si degradano. I muscoli diventano più deboli e la cartilagine più sottile e meno resistente.

«Migliore è la costituzione e lo spessore delle strutture, più esse sono resistenti e solide.»

Se gli stimoli funzionali sono spesso troppo forti, le ossa, la cartilagine, i tendini, ecc. possono subire danni. Una delle misure più importanti della terapia in caso di artrosi è la chinesiterapia, grazie alla quale tutte le strutture articolari – cartilagine, tendini, capsula e altri – ricevono regolarmente lo stimolo funzionale importante per il loro mantenimento e sviluppo. È importante che questi stimoli non siano troppo forti, ovvero non effettuati con pesi o resistenze eccessivi, come ad esempio la bicicletta in caso di artrosi dell'anca o del ginocchio. Inoltre è importante che la chinesiterapia venga effettuata più volte alla settimana (almeno tre o quattro volte) per almeno 30 minuti (meglio ancora per 60 minuti). In caso di dolori o altri problemi, occorre modificare i parametri di movimento.

Una cinesiterapia regolare consente di:

- Incrementare la produzione di sinovia
La sinovia rende liscia la superficie della cartilagine, riducendo l'abrasione durante il movimento. Inoltre la sinovia nutre la cartilagine dell'articolazione e la rifornisce di tutte le sostanze importanti per il suo funzionamento.
- Intensificare il metabolismo nella cartilagine provocando processi rigenerativi.
- Aumentare lo spessore e la stabilità della cartilagine, proteggendola meglio dall'usura.
- Mantenere la mobilità
Con il passare del tempo le articolazioni colpite dall'artrosi diventano rigide. Il movimento regolare impedisce o rallenta questo processo.
- Migliorare i dolori causati dall'artrosi. Questo è stato dimostrato dagli studi.
- Sciogliere le tensioni muscolari
La muscolatura attorno all'articolazione si rafforza ed è in grado di proteggere meglio l'articolazione.
- Rafforzare i tendini affinché guidino e stabilizzino meglio l'articolazione. Le forze che agiscono sull'articolazione sono meglio distribuite.

Profilassi e terapia dell'artrite

Ogni attacco di artrosi può portare ripetutamente a un'artrite dovuta alle particelle di abrasione della cartilagine che provocano uno stimolo infiammatorio sulla capsula dell'articolazione. Questa si manifesta con gonfiore, arrossamento, eccessivo riscaldamento, dolori e limitazione del movimento dell'articolazione coinvolta.

Ogni attacco di artrite accelera l'artrosi poiché mette in circolo più enzimi che danneggiano la cartilagine. Perciò è importante trattare rapidamente, rispettivamente evitare (prevenire) l'artrite in modo da non accelerare il progredire dell'artrosi. Inoltre, il ripetersi di attacchi di artrite causa una riduzione della capsula infiammata e quindi una limitazione del movimento. Il movimento leggero e regolare della rispettiva articolazione favorisce la rimozione delle particelle di abrasione della pelle interna della capsula dell'articolazione, riducendo lo stimolo infiammatorio.

Osservazioni finali

Personalmente ritengo che una chinesiterapia eseguita con costanza, in modo regolare e a lungo termine, sia fondamentale per la cura dell'artrosi. A mio avviso è il trattamento conservativo più efficace.

Patric Warten

Patric Warten

Naturopata
Laufener Strasse 15 | 71720 Oberstenfeld | T +49 7062 676519