

Capitolo 1

Vivere con l'osteoartrosi

Vivere con l'osteoartrosi può costituire un grande sforzo per il malato. Questo perché l'osteoartrosi può danneggiare il corpo e l'anima. Ma "avere l'osteoartrosi" non vuol dire essere malato di osteoartrosi. Nel primo caso l'osteoartrosi si è fermata nel corpo, nel secondo l'osteoartrosi è arrivata sino all'anima, dove non si deve annidare. Molte persone mostrano sintomi di osteoartrosi a livelli più o meno elevati. E' veramente una patologia molto diffusa e nel mondo è considerato il secondo motivo più frequente per cui ci si reca dal medico. Solo le malattie infettive inducono più spesso il paziente a recarsi dal medico. L'osteoartrosi è anche uno dei motivi più frequenti per lunghi periodi di assenza dal lavoro. A volte i sintomi scompaiono. E' il caso di tendini eccessivamente sollecitati da una corsa o di stiramenti muscolari per un movimento errato di un muscolo freddo. Altre volte i sintomi sono persistenti e cronici e richiedono trattamenti a lungo termine con farmaci o, talvolta, anche un intervento chirurgico. E' quindi molto importante che la terapia sia efficace e allo stesso tempo priva di importanti effetti collaterali.

Note:

Può essere difficile per il paziente determinare da solo se i sintomi sono dovuti semplicemente ad un disturbo passeggero che non porta ad una malattia, oppure se sono l'inizio di una patologia artritica che è destinata a durare a lungo e che quindi necessita di terapia.

Se il paziente non ha risposte appropriate a queste domande si dovrebbe recare dallo specialista:

- Perché fa male l'articolazione?
- Perché l'articolazione è gonfia?
- Perché questo stato si prolunga da parecchi giorni?

Questo è anche valido se il paziente già soffre di osteoartrosi e i suoi sintomi:

- Sono improvvisamente peggiorati
- Si sono aggiunti nuovi sintomi

Cosa è l'osteoartrosi?

L'osteoartrosi non è una sola malattia, è il nome attribuito a una coorte di malattie. La letteratura medica descrive come osteoartrosi un gran numero di affezioni dell'apparato locomotore, dal mal di schiena acuto al gomito del tennista.

Una caratteristica comune a tutte queste affezioni è che esse colpiscono il nostro apparato locomotore, innanzi tutto la schiena, le articolazioni e i muscoli. Le malattie osteoartrosiche più gravi sono quelle che colpiscono le articolazioni:

- Osteoartrosi
- Gotta
- Malattia di Bechterew

L'osteoartrosi nei tessuti molli interessa muscoli, tendini e legamenti, per esempio:

- Reumatismo muscolare
- Fibromialgia
- Sindrome del tunnel carpale
- Gomito del tennista
- Mouse arm
- Tenosinovite
- Borsite

Molte malattie osteoartrosiche sono più frequenti tra le donne che tra gli uomini. L'età è altrettanto importante ed è proporzionale al rischio di osteoartrosi.

Una vita sana

L'organismo dovrebbe essere "utilizzato" e tenuto continuamente in movimento. Ciò vale anche per chi soffre di osteoartrosi.

Immaginate la catena di una bicicletta. Se non viene usata si arrugginisce, scricchiola e cigola se dopo tanto tempo viene riutilizzata. Lo stesso può accadere anche al nostro organismo. Allenamento ed esercizi possono dare inizio ad un processo "positivo" che permette un miglior funzionamento, non solo delle articolazioni ma di tutto l'organismo. L'organismo ha altri bisogni per funzionare in maniera ottimale, tra i quali una dieta sana. Potete soddisfare facilmente le richieste caloriche del vostro corpo mangiando in un fast-food, potete divertirvi facendo zapping tra mille canali televisivi. Potete incontrare il mondo intero con internet senza muovere più di due dita. In molti posti di lavoro si passa il giorno intero davanti al computer e al telefono. Spesso l'ufficio è così ergonomico che non dobbiamo muoverci molto per raggiungere ogni strumento di lavoro ed addirittura per bere un caffè negli intervalli. Se il paziente non è attento rischia di mangiare in modo non sano e di non fare abbastanza movimento. A lungo termine l'organismo non riesce a reggere e tanto meno il sistema articolare a rischio può farlo. Un'attitudine positiva alla vita e un buon rapporto con la famiglia, gli amici e i colleghi di lavoro porta a un grande vantaggio per il vero benessere e una buona qualità di vita. Una vita migliore con l'osteoartrosi comincia quando ci si assumono delle responsabilità verso la propria vita. A quel punto scoprirete che i vostri sforzi si trasformeranno velocemente in una migliore qualità di vita.