

CAPITOLO 5

ALTRE FORME DI OSTEOARTROSI

La letteratura medica descrive centinaia di malattie differenti dell'apparato locomotore, che vanno dal mal di schiena acuto, al gomito del tennista, dall'osteoartrosi alla poliosteoartrosi cronica. Le malattie artritiche sono anche denominate malattie reumatiche e includono tutte le patologie mediche del nostro apparato locomotore, in altre parole, delle ossa, articolazioni, muscoli, tendini e tessuto connettivo. E' utile distinguere tra osteoartrosi delle articolazioni vere e proprie e osteoartrosi dei tessuti molli.

Le patologie più importanti sono:

- osteoartrosi
- reumatismi articolari cronici (artrite reumatoide)
- gotta (artrite urica)
- malattia di Bechterew

L'osteoartrosi dei tessuti molli include patologie dolorose a livello dei muscoli, tendini, legamenti, ad esempio:

- mialgie
- fibromialgie
- sindrome del tunnel carpale
- gomito del tennista
- infiammazione alla guaina sinoviale
- borsite

L'osteoartrosi è descritta dettagliatamente nei capitoli 3 e 4

ARTITE REUMATOIDE

L'artrite reumatoide (reumatismi articolari cronici) colpisce le donne con una frequenza tre volte maggiore rispetto agli uomini, in particolare nella fascia di età compresa tra i 30 e i 50 anni.

La malattia a volte scompare da sé ma più spesso è caratterizzata da un decorso prolungato o dall'alternarsi di periodi di peggioramento e periodi di miglioramento.

Nonostante non sia una patologia molto comune, l'artrite reumatoide è probabilmente la più invalidante. Questo si verifica tipicamente nell'1/3% della popolazione, con una evidente maggioranza rappresentata dalle donne. E' una malattia multifattoriale, ciò significa che ha più di una causa. Le cause più comuni vengono descritte in seguito.

Fattore ereditario per l'artrite reumatoide

Si pensa che la predisposizione genetica giochi un ruolo importante. La ricerca ha identificato un fattore reumatoide (RF) conosciuto come HLA-DR4, che è un marker genetico sulla superficie della cellula. L'80% delle persone che soffrono di artrite reumatoide presentano anche un fattore reumatoide.

Infezioni virali

Alcuni ricercatori pensano che le infezioni virali siano il fattore che sostiene l'artrite reumatoide, in particolare nei soggetti che presentano un fattore reumatoide positivo.

Fattori di rischio concomitanti – dieta – antiossidanti

Una dieta bilanciata è una regola per una buona salute, il che è valido anche per l'artrite reumatoide.

Recenti ricerche hanno dimostrato che l'assunzione di antiossidanti (compresa la vitamina E, la vitamina C, il selenio ed il betacarotene) è benefica per il sistema immunitario. E' inoltre importante per chi soffre di artrite reumatoide mangiare molta frutta e verdura. Si potrà leggere di più in proposito nei capitoli successivi.

Il “fattore pesce”

Il pesce contiene gli acidi grassi essenziali Omega 3. Questi contribuiscono a mantenere in forma il sistema immunitario e i meccanismi di difesa.

Attività fisica

Come già detto tutte le articolazioni del corpo sono progettate per permettere il movimento, per questo è importante che vengano allenate. Se un'articolazione rimane inutilizzata per un lungo periodo i muscoli diventano atrofici, nel senso che si consumano per la mancanza di uso.

Si può quindi facilmente cadere in un circolo vizioso. L'attività fisica è un dovere. Ovviamente non stiamo parlando di seguire il piano di allenamento di un atleta di prima classe, ma eseguire attività normali, quotidiane, per esercitare i muscoli delle articolazioni.

Cause

L'artrite reumatoide è caratterizzata da reazioni infiammatorie nel tessuto connettivo e può anche causare sintomi in altri organi del corpo. La causa dell'artrite reumatoide non è conosciuta, ma esercitano una certa influenza le così dette condizioni auto-immunitarie. Il meccanismo della malattia fa sì che la difesa immunitaria di una persona attacchi erroneamente le articolazioni e il tessuto connettivo del proprio organismo, causando una reazione infiammatoria. Non si sa perché avvenga questa reazione errata nel sistema auto-immunitario, ma si sospetta il contributo di infezioni virali. Le persone con determinati tipi di tessuti corrono un rischio maggiore, quindi anche le condizioni genetiche sono determinanti.

L'infiammazione si sviluppa specialmente nella membrana sinoviale del lato interno della capsula articolare. La membrana sinoviale infiammata trasferisce l'infiammazione alla cartilagine articolare sottostante, che viene distrutta.

Sintomi e diagnosi

La malattia insorge con una reazione infiammatoria nella membrana sinoviale, e spesso nelle articolazioni delle dita simmetricamente su entrambe le mani. I sintomi possono manifestarsi in maniera acuta o, più spesso, presentarsi gradualmente e lentamente. L'articolazione duole, si gonfia e diventa rigida, in particolare la mattina. Con il passare del tempo vengono colpite altre articolazioni comprese le mani, i gomiti, le ginocchia e i piedi. In numerosi casi le articolazioni si deformano e la persona può avere sintomi alla pelle, ai nervi, agli occhi, al cuore e ai polmoni. La frequenza degli attacchi, il numero delle articolazioni colpite e la gravità dei sintomi varia molto da individuo ad individuo. Una persona su 5 ha solo un singolo attacco nella sua vita, ma la maggior parte dei pazienti vedono un alternarsi di periodi positivi e negativi.

Gli esami del sangue mostrano un “fattore reumatico positivo” nel sangue. Gradualmente si presentano i cambiamenti tipici nell'articolazione, che possono essere visti con immagini a raggi X.

La diagnosi è fatta sulla base di sette criteri, quattro dei quali devono essere presenti:

- rigidità in una o più articolazioni al mattino
- infiammazione ad almeno tre aree articolari
- infiammazione alle articolazioni delle mani
- infiammazione delle articolazioni simmetrica
- rigonfiamenti artritici nel tessuto subcutaneo
- fattore reumatoide negli esami del sangue
- modificazioni tipiche nelle immagini a raggi X delle articolazioni

TERAPIA

L'artrite reumatoide non si riesce né a prevenire né a curare con le nostre conoscenze attuali. La terapia è adattata al paziente e dipende dalla gravità e durata della malattia e dalle necessità del paziente. E' fondamentale che i rubinetti, gli strumenti della cucina e così via siano della forma adatta per essere adoperati da mani deboli. Sono necessarie delle visite di controllo frequenti dal medico con consigli e informazioni sulla malattia. Farsi aiutare da un fisioterapista può migliorare

molto la situazione. Nuotare in piscina con acqua calda può prevenire ulteriori danni all'articolazione.

L'aggravamento della malattia può essere parzialmente rallentato da vari tipi di farmaci. Negli anni recenti i medici hanno iniziato a curare l'artrite reumatoide in modo più aggressivo, ad esempio anticipano l'uso di medicinali potenti, spesso entro un paio di mesi dalla diagnosi. La motivazione è che è fondamentale arrestare il logoramento delle articolazioni il più in fretta possibile. D'altra parte l'uso dei così detti medicinali contro l'osteoartrosi (acido salicilico, ibuprofene e farmaci derivati) è stato ridotto perché questi prodotti spesso causano effetti collaterali come emorragie nel tratto gastrointestinale. Il cortisone spesso è utilizzato come terapia di collegamento per il periodo antecedente al momento in cui medicine più potenti iniziano veramente a fare effetto.

Circa una persona, su tre colpite da artrite reumatoide, necessita di un intervento chirurgico. Per esempio, un'operazione può rimuovere la membrana sinoviale malata e correggere la deformazione, così che i dolori articolari diminuiscono. L'impianto di protesi articolari alle ginocchia, alle anche, alle dita, ai gomiti, alle spalle e alle caviglie è eseguito in quantità sempre crescenti.

L'articolazione che coinvolge le vertebre cervicali è colpita nei casi più gravi da artrite reumatoide. Piegare la testa in avanti con un movimento brusco può danneggiare gravemente l'articolazione colpita, quindi certi movimenti sono da evitare. Le cinture di sicurezza delle vetture, in queste circostanze, dovrebbero essere unite all'uso di collari cervicali.

Le articolazioni colpite dovrebbero essere tenute in attività, ma non sovraccaricate.

In generale si deve ricordare che le articolazioni malate non tollerano grandi pesi e che dei manici più larghi dovrebbero essere utilizzati per salvaguardare le articolazioni delle dita. Inoltre le mani dovrebbero essere utilizzate, quando è possibile, sempre insieme e i pesi dovrebbero essere distribuiti sulle articolazioni più grandi dell'organismo.

GOTTA

La gotta è caratterizzata da dolori ricorrenti, gonfiori e arrossamenti che regolarmente colpiscono un'articolazione. Fino all'1% della popolazione è colpita, gli uomini in età anche giovanile mentre le donne più frequentemente sviluppano la malattia dopo la menopausa.

CAUSE

Alcune persone formano troppo acido urico durante il metabolismo, e questo analita si trova in quantità eccessiva nel sangue. L'acido urico si può depositare nell'articolazione sotto forma di cristalli aguzzi e appuntiti. Ciò provoca acuti attacchi di dolore.

SINTOMI

L'articolazione si gonfia eccessivamente, diventa rossa e presenta dolori pulsanti. La malattia colpisce più frequentemente la prima articolazione dell'alluce e in questo caso viene definita podagra, ma altre articolazioni del corpo possono esserne colpite. La pelle in corrispondenza delle articolazioni fa male al tatto. Spesso c'è febbre.

La gotta si presenta con attacchi, spesso nel corso di molti anni. Un attacco può essere scatenato da alimentazione con carne rossa, fagioli, piselli, dolci o vino, alcol e birra. La malattia è stata chiamata "gotta del ricco" per secoli. Oggi il fattore scatenante probabilmente più importante è l'abuso di alcol, esiste anche una tendenza ereditaria. Inoltre la malattia può svilupparsi come complicazione alle terapie con chemioterapie e farmaci diuretici.

TERAPIA

Gli attacchi possono essere curati con riposo, riscaldamento e medicinali antidolorifici e antinfiammatori. Il drenaggio dei cristalli dall'articolazione colpita attraverso l'uso di un ago e una successiva iniezione di cortisone può essere efficace. L'acido salicilico non dovrebbe essere utilizzato contro i dolori perché questo tipo di farmaco aumenta il livello di acido urico nel sangue e quindi aggrava la situazione.

In alcuni casi gli attacchi continuano e colpiscono altre articolazioni, quindi c'è un rischio di lesioni permanenti alle articolazioni e disabilità. La terapia preventiva è consigliata in questi casi: possono essere utilizzate farmaci come il Probenecid che abbassa il livello di acido urico nel sangue e determina il drenaggio dei depositi di acido urico. Inoltre dovreste evitare i generi alimentari indicati sopra, limitare l'uso dell'alcol, bere grandi quantità d'acqua ed evitare di essere sovrappeso.

MALATTIA DI BECHTEREW

Questa malattia, che viene anche chiamata spondilosteoartrosi anchilopoietica, è un tipo speciale di osteoartrosi che colpisce particolarmente gli uomini. La malattia ha inizio in età giovanile e colpisce la spina dorsale nelle articolazioni intra-vertebrali, che con il tempo vengono completamente distrutte dall'infiammazione, così che la spina dorsale, e quindi la schiena, diventa rigida. La malattia colpisce anche le articolazioni del bacino e a volte quelle tra lo sterno, la clavicola e le costole.

CAUSE

Le cause della malattia sono sconosciute, ma quasi tutti i pazienti colpiti dalla malattia di Bechterew presentano un antigene di istocompatibilità, HLA- B27, che si trova solo nell'8% della popolazione. Queste persone potrebbero essere particolarmente sensibili a batteri che provocano una reazione paradossa nel sistema di difesa immunitario.

All'inizio la malattia di Bechterew si presenta con dolore e rigidità nella parte inferiore della schiena o nelle anche. I dolori sono più intensi dopo il riposo e sono particolarmente accentuati al mattino.

Altri sintomi possono essere dolori al torace, perdita di appetito, stanchezza e a volte irritazione e arrossamento agli occhi.

Le modifiche infiammatorie alla colonna dorsale possono portare gradualmente a rigidità permanente e a riduzione della mobilità alla schiena, che diventa curva. Si riduce anche la mobilità del torace che, nei casi più gravi, rende difficile la respirazione.

TERAPIA

Un allenamento fisico regolare, per esempio il nuoto, è importante per rafforzare la schiena e i muscoli del torace. I pazienti traggono grande beneficio da esercizi di respirazione ed educazione della postura per prevenire una schiena piegata o incurvata. Si consiglia l'uso a letto di un cuscino duro. I farmaci antinfiammatori possono essere necessari per ridurre il dolore e la rigidità. Nella maggioranza dei casi la malattia prende un corso benigno e solo una minoranza sviluppa gravi deformazioni. Due persone colpite su tre lavorano ancora dopo 20 anni di malattia.

MIALGIE

Molte persone hanno provato ad alzarsi con un dolore intenso al collo, con i muscoli che sembrano stringhe tirate, e il più piccolo movimento del collo e delle spalle provoca sofferenza. Le mialgie al collo e alla schiena possono anche svilupparsi in un modo più fastidioso sottoforma di prolungati e irritanti dolori al collo o come mal di testa causato dalla tensione.

La mialgia si presenta come un ispessimento del muscolo. Benché il muscolo intero sembri completamente colpito, il dolore proviene da un unico nodulo, il punto di innesco da cui i dolori si irradiano nel resto del gruppo muscolare.

CAUSE

Le cause comuni di mialgia sono posture errate, il dormire in posizioni sbagliate, o tenere la testa piegata da un lato o in avanti per un lungo periodo.

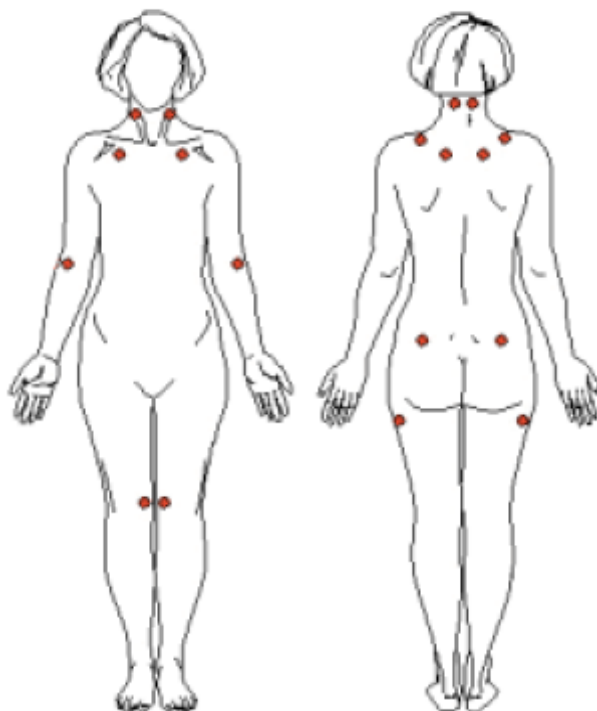
Ansia, nervosismo, stress e confusione spesso accompagnano le mialgie nel collo e nelle spalle. Quando la causa è lo stress da lavoro, i dolori al collo generalmente sono più accentuati durante la settimana, mentre il lunedì si presentano attenuati.

PREVENZIONE E TRATTAMENTO

Ci sono molti metodi differenti di trattamento. Tutti questi alleviano il dolore nel breve termine ma non guariscono nel lungo termine. La prevenzione è di gran lunga più importante. Una volta che si presenta la mialgia, il riscaldamento e i massaggi sono tra le terapie che possono alleviare dolori acuti. Le medicine naturali con oli essenziali di Menta o estratti dell'artiglio del diavolo possono rilassare i muscoli e attenuare i dolori.

La prevenzione più importante è di variare i movimenti e non mantenere il muscolo in tensione per lunghi periodi. Pause con esercizi di rilassamento e posture corrette sono fondamentali. Correggere le posture con le tecniche di sollevamento di oggetti idonei, l'eliminazione dei carichi in posizioni statiche, l'assenza di freddo, sedia e altezza del tavolo adatta ecc. sono molto importanti.

FIBROMIALGIA



La fibromialgia è una condizione che copre una vasta gamma di sintomi nei tendini (fibro-) e nei muscoli (mio-) innanzitutto dolori (-algos) e da qui deriva il nome della malattia. Indica una situazione in cui si provano dolori prolungati ai muscoli e ai tendini distribuiti lungo tutto il corpo, specialmente al collo, alle spalle e alla regione lombare. I sintomi peggiorano con l'attività fisica e con clima freddo e umido. I dolori spesso sono accompagnati da difficoltà nel dormire, mal di testa, stanchezza, stress e problemi allo stomaco. La patologia si presenta più frequentemente nelle donne e spesso ha inizio nella fascia di età compresa tra i 30 e 40 anni.

DIAGNOSI

La malattia è ancora poco compresa e definita, ma spesso si impiegano i seguenti criteri:

- dolori diffusi per almeno tre mesi in entrambe le metà destra e sinistra del corpo, sia al di sopra che al di sotto dell'ombelico
- dolori e debolezza in almeno 12 su 18 punti di parti lungo tutto il corpo

I test di laboratorio ed i raggi X danno esiti normali.

Gli esami al microscopio dei muscoli non mostrano particolari modificazioni. E non si tratta neanche di una indisposizione collegata all'emozionale.

TERAPIA

L'allenamento con attività fisica può alleviare il fastidio ma la fisioterapia passiva con massaggi di riscaldamento e blocchi ha solo un effetto temporaneo. Raramente sono utili i farmaci, a parte quelli per migliorare il sonno (antidepressivi in dosi limitate). Molte persone sono disturbate dai sintomi da anni e presumibilmente sono state trascurate dal sistema sanitario a causa della scarsa conoscenza della malattia.

SINDROME DEL TUNNEL CARPALE

Il tunnel carpale è la zona del polso dove i nervi, i vasi sanguigni e i tendini corrono dall'avambraccio al palmo. Uno stretto legamento tendineo attraversa il polso e tiene insieme le strutture.

CAUSE E SINTOMI

Se il nervo mediano del palmo viene pizzicato nel tunnel carpale, disturbi nel tatto e una riduzione nella forza si verificheranno nel palmo, nel pollice e nell'indice. Spesso si sentono dolori brucianti al palmo, che possono diventare molto forti di notte.

Sintomi simili possono colpire le piante dei piedi se un nervo viene pizzicato dietro al nodulo interno della caviglia.

In questo caso si parla di sindrome del tunnel-tarsale.

La patologia spesso si presenta senza cause conosciute, ma l'esercizio eccessivo, la gravidanza, un metabolismo non efficiente e l'artrite reumatoide sono tra i fattori che aumentano il rischio di sindrome del tunnel carpale, che colpisce particolarmente le donne nella fascia di età compresa tra i 40 e i 60 anni.

TERAPIA

La terapia è un intervento sotto anestesia locale, durante cui si pratica un taglio molto piccolo nella cute sopra il polso. Un artroscopio viene inserito attraverso il foro e il legamento "stretto" viene tagliato. Le donne incinte non vengono operate in quanto la patologia sparisce dopo il parto.

GOMITO DEL TENNISTA

Nel gomito del tennista il dolore è localizzato sulla parte esterna dell'avambraccio subito sotto il gomito. I dolori sono accentuati quando si muove il polso, mentre i movimenti del gomito non provocano dolore. I muscoli dell'avambraccio sono uniti all'osso con dei tendini e i numerosi muscoli agiscono su una zona relativamente piccola. Se il dolore è localizzato nella parte interna del gomito, si parla di gomito del golfista.

CAUSE

Il gomito del tennista è abbastanza spesso causato dal colpo di rovescio nel tennis, ma la condizione è più spesso legata ad un infortunio sul lavoro, per esempio in seguito a lavoro costante con un cacciavite, delle forbici o un pennello, attrezzi che iperestendono il braccio.

Specialmente esposte al rischio sono le persone che compiono molti movimenti costanti, come imbianchini, lavoratori industriali e macellai. Anche il lavoro prolungato con il mouse del computer comporta rischi simili.

TERAPIA

Il trattamento include soprattutto il sollievo del braccio possibilmente integrato con medicinali antidolorifici o contro l'osteoartrosi.

Una fasciatura stretta intorno al braccio subito sotto il gomito può ridurre il carico sulle giunzioni dei muscoli, così che il malato può migliorare.

A volte il medico può iniettare medicinali anestetici locali e cortisone intorno ai tendini. Il fisioterapista userà il calore, gli ultrasuoni, il massaggio, la terapia laser ed esercizi di stretching, mentre un rinforzo ortopedico interno all'avambraccio a volte può essere utile. La rimozione del tessuto infiammato potrebbe essere la soluzione ai casi più gravi.

MOUSE ARM (sindrome del mouse)

Il mouse del computer è uno strumento brillante, in teoria, a dal punto di vista della salute è fondamentalmente nocivo perché può sforzare il braccio, le spalle e il collo, specialmente se non viene usato correttamente.

CAUSE

Il problema è che il mouse non è progettato in accordo con l'anatomia umana. Quando muovete il mouse i movimenti interessano principalmente i muscoli intorno alla spalla e gli estensori e flessori (muscoli che si stendono e piegano) nell'avambraccio, movimenti per i quali questi muscoli non sono né destinati né abituati a fare.

SINTOMI

Il mouse può produrre dei dolori nella parte esterna del gomito nel punto di attacco dei muscoli dell'avambraccio. I dolori insorgono, in parte, quando il polso viene iperesteso verso il basso, in parte quando si preme sui pulsanti del mouse con l'indice. Lo sforzo è più grande se l'indice è mantenuto in una posizione di attesa sollevato sopra il pulsante. I sintomi sono gli stessi del gomito del tennista.

Il mouse può sforzare il polso. I suoi pulsanti si trovano ad un livello più elevato rispetto al tavolo, così il polso deve essere piegato verso il basso perché le dita raggiungano la parte superiore del mouse quando si "cliccano" i pulsanti. Un'infiammazione dolorosa della guaina sinoviale del polso si presenta quando questo è sforzato.

Quando si muove il mouse con piccoli e precisi movimenti, non si utilizzano le dita ma più che altro i muscoli intorno alle spalle. Questi muscoli non sono abituati a questo genere di movimento, così il risultato può essere una dolorosa tensione muscolare e mialgia alla spalla e al collo.

PREVENZIONE

È importante tenere il braccio vicino al corpo. Se, al contrario, il mouse è tenuto lontano dal corpo, ci può essere una rotazione verso l'esterno e un'elevazione dell'articolazione della spalla, che viene sforzata. Un cuscinetto di supporto per l'avambraccio può ridurre il carico stazionario sui muscoli della spalla e dell'avambraccio.

I consigli seguenti possono contribuire alla prevenzione di danni provocati dall'uso del mouse:

- usare i tasti delle funzioni e i percorsi abbreviati della tastiera. Spesso sono più rapidi del mouse. Molti programmi permettono di stabilire da sé questi percorsi abbreviati.
- allenare entrambe le mani ad usare il mouse e alternare il loro uso
- non tenere mai il corpo nella stessa postura di lavoro per periodi lunghi anche se sembra comoda
- evitare di ruotare la spalla all'esterno, tenere il braccio vicino al corpo, con l'avambraccio a riposo sulla superficie di lavoro. Usare un cuscinetto di supporto
- scegliere una tastiera più piccola per avvicinare il mouse al centro del corpo
- stirare di tanto in tanto il corpo

INFIAMMAZIONE DELLA GUAINA SINOVIALE

Dove i tendini lunghi dell'avambraccio e della gamba inferiore attraversano le ossa e le articolazioni, vengono fatti passare in canali speciali, chiamati guaine del tendine o guaine sinoviali. L'interno di questi canali è rivestito da membrane lisce per ridurre la frizione. In ogni caso, lo sforzo prolungato o intenso può irritare queste guaine e tradursi in gonfiore e fragilità. Spesso si avverte una specie di crepitio lungo le guaine a causa dei depositi di una proteina del sangue, la fibrina.

TERAPIA

La causa dell'infiammazione della guaina sinoviale deve essere identificata e rimossa, altrimenti la condizione si ripresenterà facilmente dopo la cura. Spesso è una condizione legata al lavoro causata da movimenti costanti ripetuti in un processo lavorativo.

La terapia è riposo, calore e un tutore di supporto, se possibile gli ultrasuoni e, se necessari, i medicinali antidolorifici. Il sollievo è importante per evitare che la situazione diventi cronica.

BORSITE

L'organismo spesso protegge le zone vulnerabili dalla pressione e forma piccoli cuscinetti o sacchi, chiamati borse, ad esempio per la rotula, per il gomito o per la spalla. Queste borse possono reagire allo sforzo che si presenta ad esempio quando si sta inginocchiati per un lungo periodo e che provoca gonfiore, debolezza e rossore. Tale condizione è chiamata borsite.

La borsa sopra la spalla, ad esempio, può diventare molto debole e dolorante. Lo stesso accade a quella del gomito. Una borsa infiammata non dovrebbe mai essere curata col calore, ma dovrebbe essere curata a casa con impacchi freddi, ad esempio con la borsa del ghiaccio. Nei casi più gravi, il medico può svuotare la parte e iniettare un anestetico locale e cortisone direttamente nella borsa. La terapia successiva è volta alla riduzione dello sforzo.

ALTRE PATOLOGIE CORRELATE ALL'OSTEOARTROSI

- **Sindrome di Sjogren**

E'una malattia auto-immune che colpisce principalmente la produzione di lacrime e saliva, ma anche accompagnata da patologie muscolari e articolari (osteoartrosi)

- **Sclerodermia**

Questa è una malattia auto-immune, una delle tante patologie del collagene che attacca il tessuto connettivo.

- **Morbo di Raynaud**

I sintomi sono molto intensi, vaso-spasmi nelle mani, piedi, orecchie e naso, sintomi scatenati dal freddo o dallo stress emotivo.

Questa condizione è spesso collegata all'artrite reumatoide e alla sclerodermia

- **Lupus**

Questa è un'altra malattia auto-immune che provoca infiammazione della pelle, delle articolazioni, del sangue e dei reni. Una delle sue forme è conosciuta come SLE (lupus eritematoso sistemico) e colpisce l'intero corpo con sintomi di patologie articolari.

PANORAMA DELLE CURE

<p>Diagnosi</p> <p>Osteoartrosi (OA)</p>	<p>Trattamento tradizionale</p> <p>1- consigli dietetici sul peso</p> <p>2- esercizio fisico e fisioterapia</p> <p>3- trattamento del dolore</p> <ul style="list-style-type: none"> - Paracetamolo - MSAIDS (inibitori dei Cox-2) - Iniezioni di cortisone o acido ialuronico - Chirurgia 	<p>Trattamento complementare</p> <p>1- diete specifiche per esempio vegetariane o digiuni</p> <p>2- programmi di esercizio speciali per esempio yoga, t'ai chi, accompagnati da fisioterapia</p> <p>3- Zinaxin</p>
<p>Artrite reumatoide (RA)</p>	<p>1- il principio di base è una cura con antinfiammatori rapida e attiva con steroidi seguita da DMARD O DMOAD come metotrexato, cloroquina, oro, inibitori del TNF-alfa ecc.</p> <p>2- cura del dolore con gli stessi schemi dell'osteartrosi</p> <p>3- in generale lo stesso programma dietetico e di esercizio applicato all'osteartrosi</p> <p>4- la chirurgia può essere necessaria specialmente per le piccole articolazioni</p>	<p>Segue in larga misura gli stessi principi esposti per l'osteartrosi, anche gli acidi grassi polinsaturi come FLA e oli di pesce producono qualche effetto</p>
<p>Fibromialgia (FMS)</p> <p>Fondamentalmente non rappresenta una sindrome reumatica (viene generalmente considerata come una sindrome basata su meccanismi neuroendocrini) ma viene ancora classificata tra le artriti a causa dei suoi sintomi legati a muscoli e articolazioni</p>	<p>1- cura antidepressiva a basse dosi</p> <p>2- è stato dimostrato che un allenamento cardiovascolare a bassa intensità può ridurre efficacemente i sintomi nel complesso</p> <p>3- più importante comunque è la cura a lungo termine, condotta principalmente attraverso esercizi comportamentali in cui sono coinvolti diversi meccanismi psicologici</p>	<p>1- bio retroattiva EMG</p> <p>2- agopuntura</p> <p>3- integratori dietetici come sopra</p>
<p>Altre patologie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sindrome di Sjogren (SS) - Spondilite di Bechterew - Traumi sportivi - Sindrome di affaticamento cronico (CFS) - Lupus - Morbo di Raynaud - Sclerodermia 	<p>La cura delle prime tre condizioni segue ampiamente i principi dell'OA e dell'RA. Nella sindrome di Sjogren, bisogna tenere conto anche della secrezione ridotta (scarsa produzione di lacrime) e con mucose secche, nella bocca e nel naso. Per CFS non esistono momentaneamente tradizionali cure riconosciute</p>	<p>Segue prevalentemente i principi esposti per OA ed RA. E' stato dimostrato che gli acidi grassi polinsaturi come GLA esercitano un effetto benefico su CFS</p>