

Reumatismo

Rimedi consigliati

Nel linguaggio colloquiale con «reumatismo» si intende il dolore relativo all'apparato locomotore (schiena, articolazioni, muscoli, tendini, legamenti, borse sierose). Il termine reumatismo deriva dal greco e significa flusso o corrente. Nell'antichità si credeva che le «malattie legate allo scorrimento» fossero la causa dei disturbi reumatici.



La maggior parte di noi ha avuto mal di schiena o addirittura dolori in una zona articolare. Spesso tali dolori si manifestano dopo un particolare sforzo, ad esempio dopo un lungo lavoro di giardinaggio, dopo che si è stati a lungo seduti ecc. Non appena si ritorna alla normalità o ci si muove più spesso, questo dolore di solito scompare nel

giro di una o due settimane. Questo è normale e non sono necessari accertamenti o terapie.

Il reumatismo può assumere quattro diverse forme

1. «Reumatismo dei tessuti molli»: dolore nella zona dei tessuti molli (tendini, legamenti, muscoli, borse sierose)
2. «Artrosi»: dolori articolari dovuti all'usura
3. «Artrite»: dolori articolari dovuti a infiammazioni
4. Dolori articolari dovuti ad alcune malattie, ad esempio la gotta

Reumatismo dei tessuti molli

Con questo tipo di reumatismi, sono soprattutto i muscoli, i tendini e i tessuti sotto la pelle a dolere. Sono tipici anche la contrattura e l'indurimento dei muscoli e l'irritazione di borse sierose e tendini. Una postura scorretta (ad esempio al computer) o un carico scorretto (sollevamento, trasporto, movimenti monotoni) o un sovraccarico costante possono portare a tale dolore. Il reumatismo dei tessuti molli può anche derivare dall'artrosi. In alcuni casi non è possibile trovare la causa del dolore. La fibromialgia (nota anche come reumatismo generalizzato dei tessuti molli) è una malattia comune nelle donne di mezza età. Tipici sono il dolore in tutto il corpo e sintomi aggiuntivi come la stanchezza. Impor-

Quando si deve vedere un medico?

Si dovrebbe ricorrere al medico quando i dolori articolari durano più di due settimane o se si manifestano arrossamenti, surriscaldamento e gonfiore attorno all'articolazione.

tante nel trattamento è l'allentamento e il rafforzamento della muscolatura, nonché la prevenzione di una postura scorretta («scuola per la schiena»). Anche l'addestramento al rilassamento può aiutare.

Artrosi

La causa più comune dei dolori articolari è l'usura della cartilagine nell'articolazione (= artrosi). Sono principalmente interessate le articolazioni dell'anca e del ginocchio. L'artrosi può verificarsi anche a mani, spalle e gomiti. Quando i dischi intervertebrali cartilaginei della colonna vertebrale si consumano, possono verificarsi dolori alla schiena o anche un danno discale doloroso (ernia del disco).

Artrosi: tipico è il dolore iniziale

Tipico per l'artrosi è il cosiddetto dolore di avviamento. I giunti reagiscono anche in modo particolarmente violento ai sovraccarichi (ad esempio in discesa per lunghi periodi). L'artrosi grave provoca dolore anche a riposo e di notte e limita la mobilità.

Perché le articolazioni si consumano?

È normale che la cartilagine articolare e i dischi intervertebrali si usurino con l'età. Questo logorio a volte porta solo a lievi disturbi. Tuttavia, alcuni fattori favoriscono l'usura delle articolazioni e quindi aggravano anche i sintomi dell'artrosi:

- il sovrappeso mette a dura prova le articolazioni;
- carico errato (ad es. postura errata della colonna vertebrale, deformazioni del piede ecc.);
- muscolatura poco allenata o unilateralmente caricata.

Cosa si può fare contro l'artrosi e il reumatismo dei tessuti molli?

Riduzione del peso e allenamento muscolare

La migliore terapia dell'artrosi è quella di limitare l'usura delle articolazioni. Il sovrappeso deve essere ridotto in modo che le articolazioni non siano sottoposte a ulteriori sollecitazioni. I consigli dietetici spesso facilitano la perdita di peso. L'allenamento muscolare specifico o la ginnastica aiuta a rafforzare i muscoli deboli. I muscoli forti danno sollievo alle articolazioni. Studi scientifici hanno dimostrato che l'esercizio fisico regolare nel corso degli anni è il trattamento più efficace per i problemi alla schiena o per l'artrosi moderata del ginocchio (Moffet JK.

Terapia dell'artrosi e dei reumatismi dei tessuti molli

- Il trattamento precoce è importante
- › Riduzione del peso
 - › Correzione della postura scorretta e del carico errato
 - › Ginnastica; stretching, rafforzamento della muscolatura
 - › Trattamento del dolore a breve termine
 - antidolorifici, iniezioni, gel
 - massaggio, caldo, freddo, elettroterapia, ultrasuoni
 - medicina manuale (chiropratica)
 - › La sostituzione delle articolazioni è in parte possibile per le articolazioni molto danneggiate
 - › Supporto psicologico

Randomised controlled trial of exercise for low back pain. Br. Med J 1999). Spesso è più facile allenarsi in gruppo o in un centro fitness. La Rheumaliga offre gruppi speciali per la ginnastica reumatica. Il vostro medico sarà lieto di consigliarvi il tipo di esercizio fisico più adatto a voi. Posture scorrette e carichi errati dovrebbero essere evitati il più possibile nella vita di tutti i giorni e sul lavoro. Un fisioterapista può mostrarvi come sollevare e trasportare carichi e come sedervi correttamente. I problemi mentali o le paure possono portare a tensioni e quindi a un aumento del dolore articolare. I disturbi artrosici e i reumatismi dei tessuti molli sono spesso alleviati anche discutendo con uno specialista le difficoltà psicologiche.

Queste raccomandazioni spesso non sono facili da seguire. Spesso è necessario modificare alcune abitudini di vita: ad esempio, la dieta, le esigenze lavorative o altre condizioni di vita. Anche se non è facile, è la cosa migliore che si possa fare per se stessi. Si può così influenzare efficacemente il decorso della malattia e alleviare il dolore.

Trattamento del dolore solo a breve termine

Il sollievo dal dolore è solo una misura a breve termine. Lo scopo del trattamento è ridurre dolore in modo che diventi possibile, ad esempio, l'allenamento muscolare o la ginnastica. Il dolore può essere trattato con antidolorifici (paracetamolo, antinfiammatori non steroidei), iniezioni, fisioterapia o medicina manuale. I condroprotettivi sono sostanze che dovrebbero proteggere la cartilagine articolare. Possono essere assunti in compresse o iniettati direttamente nell'articolazione interessata. La loro efficacia è controversa. Purtroppo, i preparati a base di erbe non sono stati

finora sufficientemente studiati scientificamente.

Sostituzione delle articolazioni con «articolazioni artificiali»

Se il dolore è insopportabile per voi nonostante i medicinali e la fisioterapia, o se la limitazione del movimento dovuta all'artrosi è molto fastidiosa, un'articolazione usurata può essere sostituita con una artificiale.

Cosa potete fare personalmente

- Nonostante l'artrosi, esercizio fisico quotidiano con poco carico (stretching, ginnastica, allenamento leggero)
- Mantenete una buona postura sul posto di lavoro: altezza ottimale del tavolo e della sedia
- Riducete il sovrappeso: così date sollievo alle articolazioni
- Bagni di zolfo a casa
- Immergetevi in un bagno per reumatismi
- Gli impacchi caldi aiutano a lenire il dolore cronico e ad alleviare la contrattura
- I muscoli contratti possono essere allentati con tecniche di rilassamento



Dolori articolari dovuti a infiammazioni (artrite)

L'artrite è un'infiammazione delle articolazioni. Le forme più comuni sono

- poliartrite cronica
- artrite con psoriasi
- spondilite anchilosante
- artrite in risposta all'infezione da batteri o virus

La causa di molte forme di artrite è sconosciuta. Alcune di esse possono anche essere ereditate.

Segni tipici di artrite

L'artrite si manifesta con rigidità, arrossamento e gonfiore doloroso di una o più articolazioni. Il dolore e la rigidità sono tipicamente più forti al mattino presto. Sono particolarmente colpite le piccole articolazioni delle dita di mani e piedi nonché delle mani stesse. Tuttavia, possono verificarsi anche infiammazioni alle articolazioni del piede e del polso, nonché dell'anca e del ginocchio. In alcune forme (per esempio la spondilite anchilosante), sono particolarmente colpiti la colon-

na vertebrale e l'osso sacro. Nel corso del tempo, l'infiammazione ripetuta può attaccare le articolazioni e le ossa, con conseguente deformazione e malposizione delle articolazioni.

Il trattamento precoce è importante

La maggior parte delle forme di artrite non è curabile e procede in modo cronico per fasi. Medicamenti e fisioterapia possono influire positivamente sui sintomi e sul decorso. È importante iniziare il trattamento il prima possibile, per ridurre o evitare così le deformazioni e le malposizioni.

Terapia farmacologica: la «terapia sintomatica» (medicamenti antinfiam-

matori non steroidei) è usata per trattare il dolore e il gonfiore durante un'infiammazione acuta. La «terapia di base» (ad es. metotrexato, prodotti biologici) previene e ritarda la distruzione delle articolazioni. La fisioterapia, la ginnastica per pazienti, la terapia occupazionale, i massaggi, i trattamenti termici (freddi o caldi) possono essere utilizzati come complemento. In caso di infiammazione acuta, la terapia del freddo è particolarmente importante. Il paziente deve muoversi di nuovo il prima possibile, altrimenti possono verificarsi problemi alle articolazioni e ai muscoli. Pertanto, anche la ginnastica e/o la terapia fisica devono essere applicate «per fasi» (la

Informazioni su Internet

- > www.rheuma-online.de
- > www.rheumaliga.ch
- > www.rheuma-net.ch (Società svizzera di reumatologia)
- > www.bechterew.ch (Associazione svizzera della spondilite anchilosante)
- > www.arthritis.ch (Associazione svizzera dei poliartritici)
- > www.rheuma-schweiz.ch



Indirizzi di contatto

> Lega svizzera contro il reumatismo

Josefstrasse 92
8005 Zurigo
Tel. 044 487 40 00

> Associazione svizzera dei poliartritici

Feldeggstrasse 69
8008 Zurigo
Tel. 044 422 35 00

> Associazione svizzera della spondilite anchilosante

Leutschenbachstrasse 45
8050 Zurigo
Tel. 044 272 78 66

fase infiammatoria acuta). Spesso è necessaria anche una terapia occupazionale per le mani, nella quale si impara come vivere al meglio con una funzione articolare fortemente limitata. *Interventi chirurgici:* le malposizioni delle articolazioni possono essere in parte corrette chirurgicamente oppure è possibile sostituire le articolazioni gravemente distrutte con articolazioni artificiali.

Rimedi

■ Troppa poca attività fisica può a volte aggravare i sintomi: concordate con il vostro medico o fisioterapista un programma di esercizi che soddisfi le vostre esigenze e possibilità

- Gli impacchi freddi o tiepidi possono essere molto utili nelle fasi acute
- Il calore e il movimento nel bagno per reumatismi possono alleviare il dolore cronico

Gotta

Non tutto ciò che viene comunemente detto gotta lo è. In senso stretto, il termine vale solo per il dolorosissimo gonfiore e rossore dell'articolazione dell'alluce. Allo stesso tempo aumenta anche il livello di acido urico nel sangue. La gotta dovrebbe essere accertata e curata dal punto di vista medico. Negli attacchi acuti di gotta, il dolore viene combattuto con medicinali

(anti-infiammatori non steroidei). I medicinali contro l'alto livello di acido urico possono prevenire gli attacchi di gotta. Devono essere assunti per un lungo periodo di tempo.

Rimedi

- Astenetevi da bevande alcoliche, in particolare grappa e birra (anche se analcolica)
- Bevete almeno 2-3 litri al giorno
- Limitate il consumo di carne e frutti di mare
- Mangiate latticini ogni giorno
- Riducete il peso in eccesso

COLOPHON

© 2016 by associazione mediX svizzera

Il dossier sulla salute mediX «Reumatismo» è stato aggiornato nel marzo 2016.

Responsabile di redazione:

> Dott. Uwe Beise

Autrice:

> Dott.ssa Hana Sajdl, Medicina fisica e riabilitazione FMH

Tutte le informazioni contenute in questo dossier sulla salute si basano sullo stato attuale delle conoscenze. Non hanno alcuna pretesa di completezza. Non sostituiscono la consulenza o il trattamento medico professionale nei singoli casi. È esclusa qualsiasi responsabilità dell'associazione mediX svizzera, della redazione, degli autori e della rete di medici menzionati nella prima pagina.

Tutti i dossier sulla salute mediX sono disponibili su Internet all'indirizzo www.medix.ch o su:
mediX svizzera, Sumatrasstr. 10, 8006 Zurigo, telefono 044 366 53 75, info@medix.ch