



## L'ARTROSI DEL GINOCCHIO

- Diagnosi:** la Vostra diagnosi è: artrosi del ginocchio
- Lesione:** sono presenti cambiamenti degenerativi della cartilagine e delle ossa che compongono l'articolazione del ginocchio, tale degenerazione si sviluppa nell'arco di parecchi anni e spesso viene a lungo ignorata, si tratta di una patologia cronica. La cartilagine non è rifornita di sangue ed ha scarse capacità riparative quando lesionata. Impatti eccessivi, bruschi movimenti di taglio, traumi o carichi prolungati creano rotture, ulcerazioni ed anche erosione della cartilagine fino a raggiungere l'osso sottostante (sub condrale). Quando l'osso è esposto si ha un incremento del dolore e lo sfregamento delle superfici ossee ha come risultato l'infiammazione, la comparsa di versamento (idartro) e lo sviluppo di "speroni" ossei. Quando l'artrosi è conclamata si avrà una deformità dell'arto.
- Cause più comuni:** le cause più comuni sono: il sovrappeso, deformità meccaniche dell'arto (congenite o conseguenti a traumi) e sovraccarichi legati all'attività o lo sport.
- Sintomi tipici:** sintomi tipici includono il dolore, la rigidità ed il gonfiore del ginocchio. Questi sintomi limitano la capacità di camminare, salire e scendere le scale, accovacciarsi e possono influenzare il livello di attività e lo stato generale di salute.
- Trattamento:**
1. Dieta dimagrante, raggiungere un peso corporeo ottimale limitando l'apporto di grassi può diminuire il dolore.
  2. Assunzione di integratori quali la Glucosamina ed il Condroitinsolfato oltre a Sali minerali a calcio. Nella donna in menopausa è utile associare una terapia medica specifica.
  3. Terapia antinfiammatoria e/o viscosupplementazione intrarticolare con acido ialuronico secondo la necessità, in base al dolore. Le nuove terapie ortopediche mediante i cosiddetti "fattori di crescita" o P.R.P. (Platelet Rich Plasma) mostrano risultati positivi soprattutto nelle fasi iniziali.
  4. Attività fisica regolare (es. bicicletta, nuoto, paestra) mirata a conservare il range di movimento ed il tono-trofismo muscolare. La corsa leggera jogging deve essere effettuata su brevi distanze e su terreno regolare, il nuoto e la cyclette sono considerate sicure.
  5. In caso di deformità assiale del ginocchio es. varismo una specifica ginocchiera di scarico associata all'uso di ghiaccio locale può efficacemente ridurre il dolore
  6. La soluzione chirurgica può essere necessaria nei casi più gravi e quelli che non rispondono alla terapia.
- Precauzioni:**
1. Evitare sovraccarichi e seguire tutte le raccomandazioni al fine di alleviare il dolore.
  2. I farmaci antinfiammatori devono essere assunti con il cibo; se proseguite la terapia antinfiammatoria per sei mesi o più a lungo, dovrete effettuare un esame del sangue per controllare eventuali effetti collaterali.
  3. Non diventate sedentari, esercizi sicuri sono raccomandati ogni giorno (camminate, bicicletta, esercizi in acqua, ecc...). attività sporadiche che infiammano l'articolazione del ginocchio devono essere evitate.
  4. Evitate superfici dure e scarpe con la suola troppo rigida.
  5. Evitate di dormire o mantenere a lungo la posizione con le ginocchia flesse.

Recupero: Le cure non chirurgiche possono ridurre il dolore e consentire una ripresa delle comuni attività nei casi più gravi, la soluzione definitiva è la protesi di ginocchio.

Prevenzione: Molti sono i rimedi proposti dalla medicina naturale. Il primo passo per un approccio benefico all'artrite è quello di ripristinare il corretto funzionamento del sistema immunitario.

Gli antiossidanti proteggono le articolazioni dal deterioramento. Le vitamine C ed E, il betacarotene il tè verde, ma in particolare gli estratti dei semi della vite (proantocianidine) sembrano essere utili a questo scopo. È stato scoperto che alti dosaggi di antiossidanti, in particolare la vitamina C, possono ridurre il rischio di perdita di cartilagine e il peggioramento della malattia in persone con osteoartrite.

Da molto tempo si conoscono le proprietà degli acidi grassi essenziali, (omega-3 e omega-6) nel trattamento dell'artrite. Gli oli omega-3 e omega-6 li possiamo trovare nei pesci e in alcune piante (olio di semi di lino, di enagra e di borragine). In teoria però, questi acidi grassi essenziali possono generare problemi perché si ritiene possano favorire la formazione di radicali liberi nell'organismo, con conseguenti pericoli di malattie cardiache e circolatorie. Quindi è consigliato assumere assieme agli acidi grassi anche sostanze antiossidanti.

Ma la scoperta più recente e per certi versi rivoluzionaria è quella relativa ad una sostanza naturale che possiamo trovare in microscopiche quantità anche nei cibi di ogni giorno: formaggi, cioccolato, burro. Il cetilmiristoleato, CMO, questo il suo nome, è un estere degli acidi grassi di bovino che sta dimostrando notevoli proprietà come immunomodulatore. La sua efficacia è stata clinicamente provata non solo per il trattamento dell'artrite ma anche per molte altre malattie di origine autoimmune).

Il CMO è particolarmente efficace quando preso assieme alla glucosamina e condroitina solfato e al sea cucumber o cucumaria, un animaletto marino, un'echinoderma (la stessa famiglia delle stelle marine) che in Oriente ed nell'Oceania è utilizzato nell'alimentazione da migliaia di anni ed è qui riconosciuto per le sue potenti capacità come anti-infiammatorio.

Una sostanza naturale che sta suscitando un crescente interesse è l'MSM (metilsulfonilmetano, solfuro bioattivo) che sembra possa essere molto efficace nell'alleviare il dolore e l'infiammazione in tutti i tipi di artrite.

Alcuni studi hanno dimostrato che i pazienti che prendevano farmaci anti-infiammatori non-steroidi hanno potuto ridurre di metà la loro dose senza ridurre l'efficacia, se assunti assieme alle foglie di ortica (in capsule). Anche altre erbe si sono dimostrate utili nel portare sollievo ai sofferenti di artrite. Cat's claw (unghia di gatto o uncaria tomentosa), riconosciuta anche a livello medico ufficiale per le sue caratteristiche anti-infiammatorie e di supporto nel trattamento di tumori. Boswellia (boswellia serrata), un rimedio tradizionale della medicina Ajurvedica: un'erba caratteristica dell'India con eccellenti proprietà anti-infiammatorie e antidolorifiche, un'erba tutt'ora oggetto di studi, come pure lo zenzero, anch'esso utilizzato nella medicina Ajurvedica come anti-infiammatorio. Fra le erbe forse la più efficace è l'ortica dioica (foglie di ortica) che riesce a contrastare alcune citochine (TNF, fattore di necrosi tumorale e IL-6b, interleuchina 6beta) implicate nella distruzione della cartilagine e che provocano dolore ed infiammazioni. Molti pazienti sono riusciti a ridurre anche della metà le quantità di farmaci anti-infiammatori aggiungendo a questi gli estratti di ortica.

Delle creme contenenti capsaicina, un composto che troviamo nei peperoncini di cajenna, possono aiutare a lenire il dolore quando applicate direttamente sulle articolazioni. Un aiuto può provenire anche dall'artiglio del diavolo, olio di eucalipto (topico) e da integrazioni con zinco, rame e manganese.