



CONDROPATIA FEMORO TIBIALE

- Diagnosi:** si tratta di un danno della cartilagine articolare del ginocchio in zona di carico.
- Lesione:** questa condizione consiste in una sofferenza della cartilagine articolare che può determinare profonde fissurazioni che arrivano allo strato sub condrale e quindi all' esposizione dell' osso stesso (4° grado). Questa condizione rappresenta l'anticamera dell'artrosi in molti pazienti.
- Causa:** la causa più comune è un'usura anormalmente accelerata dello strato di cartilagine del Vostro ginocchio, può essere la conseguenza di un precedente trauma violento (spesso non riconosciuto), di obesità, o di prolungati sforzi sotto carico su superfici dure. Può anche svilupparsi in seguito ad un precedente trauma o per la perdita della fibrocartilagine (menisco) deputata ad ammortizzare gli urti del comparto laterale del Vostro ginocchio.
- Sintomi:** tra i sintomi tipici c'è il dolore, che è correlato ad attività sotto carico ed è alleviato dal riposo. Il dolore è spesso localizzato alla parte ove è presente la lesione. Leggero gonfiore e debolezza sono comunemente presenti. Alcuni pazienti sperimentano anche una sensazione di pseudoblocco del ginocchio.
- Trattamento:**
1. Perdita di peso, correzione di anomalie di carico o posturali.
 2. Regolare esercizio fisico, che però non sottoponga il ginocchio a carichi eccessivi (es. bicicletta, nuoto,...).
 3. Terapia anti-infiammatoria e/o anti-dolorifica + viscosupplementazione. L'assunzione di integratori alimentari quali la cartilagine di squalo o condroitinsolfato e glucosamina può avere effetto benefico.
 4. Deambulazione su superfici morbide con calzature idonee.
 5. Chirurgia artroscopica per rimuovere il tessuto danneggiato e infiammato. La stimolazione chirurgica della cartilagine degenerata ha successo nei casi in cui la cartilagine circostante sia in buono stato.
 6. Correzione chirurgica dell'asse di carico dell'arto inferiore mediante osteotomia in caso di ginocchio varo/valgo.
- Precauzioni:**
- Nessun metodo di trattamento ha un successo ottimale, se preso singolarmente. Voi dovrete seguire tutte le raccomandazioni, al fine di alleviare il dolore e rallentare lo sviluppo del danno cartilagineo.
 - Gli anti-infiammatori devono essere assunti col cibo. Se proseguite al terapia per 6 mesi o più, è consigliabile effettuare esami del sangue per controllare che non ci siano effetti collaterali.
 - Evitate le attività non consentite, che comportino elevate pressioni sul ginocchio, come il calcio, la corsa, il basket ed il tennis.
- Recupero:** un recupero completo è raro. Il trattamento è finalizzato a migliorare la funzionalità del ginocchio e a ritardare lo sviluppo dell' artrosi. Nei casi trattati chirurgicamente mediante artroscopia, il recupero è previsto in 3/4 mesi, dipendendo dall'estensione del danno, in caso di osteotomia il pieno recupero si ha nell'arco di 6 mesi.