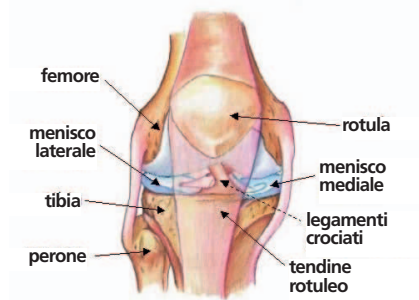




IL GINOCCHIO MI FA MALE

La gonalgia (ginocchio doloroso) è un disturbo che affligge più del 20% della popolazione adulta, ciò significa che 2 persone su 10 ne soffrono.

L'articolazione del ginocchio è molto complessa: sopporta il peso del corpo, consente di stare in piedi, garantisce flessibilità e movimento agli arti inferiori e può essere colpita da traumi, malattie infiammatorie, **traumi distorsivi** o, semplicemente, **dal sovraccarico**.



Fattori di rischio

Ci sono persone che possono essere più a rischio di altre per diverse cause quali:

- obesità: l'eccesso di peso aumenta il carico sulle articolazioni del ginocchio e accelera il rischio di osteoartrosi (collasso degenerativo delle giunture)
- eccessivo uso: lascia i muscoli affaticati e stressa eccessivamente le giunture causando una reazione infiammatoria
- età superiore ai 55 anni
- instabilità: muscoli tesi o deboli offrono minor supporto alle giunture
- problemi di natura meccanica: anomalie strutturali, come avere una gamba più corta, ossa non allineate (es. ginocchio valgo) o piedi piatti
- attività sportiva: per l'eccesso di uso e carico sulle articolazioni
- traumi e/o fratture avuti in passato

Cosa Fare

Quando si manifesta il dolore al ginocchio un'accurata visita dal proprio medico può aiutare a scegliere il trattamento più appropriato.

Il medico, dopo aver effettuato la visita, valuterà se è il caso di richiedere ulteriori approfondimenti.

Gli esami diagnostici, infatti, eseguiti solo per confermare quanto la visita ha già evidenziato e che non cambiano nulla come possibilità di cura, non fanno altro che esporre le persone a inutili percorsi e a dannose radiazioni o a campi magnetici.

Quando, invece, si rileva la necessità di tali prestazioni di approfondimento, i medici di famiglia e i medici specialisti della provincia di Modena hanno concordato una specifica presa in carico per i pazienti sofferenti di dolore al ginocchio.

Raccomandazioni:

- Controllare il peso e, se necessario, ridurlo;
- Fare regolare e tranquilla attività motoria (passeggiate, bicicletta, nuoto, ballo) per mantenere un buon tono muscolare senza, però, sollecitare troppo le ginocchia;
- Osservare la specifica attività di mobilizzazione e rinforzo muscolare, quando indicate dal proprio medico o dallo specialista;
- Assumere farmaci per il controllo del dolore o antinfiammatori esclusivamente se consigliati dal medico e solamente alla dose e per il periodo indicati;
- Nella stagione fredda una ginocchiera di lana può essere di aiuto.

Meglio il ghiaccio o un panno caldo?

Come risposta generale si può dire che quando il dolore è:

- di penetrante intensità, a seguito di un trauma, è meglio usare il ghiaccio
- cronico, cioè persiste per un certo periodo di tempo, è meglio apporre un panno caldo

In ogni caso è opportuno farsi consigliare dal proprio medico.