

# FISIOTERAPIA E ALLENAMENTO

Aggiornamenti e riflessioni su riabilitazione e dintorni

## OSTEOARTROSI: UN PROBLEMA GLOBALE

520 MILIONI DI PERSONE AL MONDO SOFFRONO DI OSTEOARTROSI (OA)

**60%**

DEI CASI DI OA E' RIFERIBILE AL GINOCCHIO

IN UNO STUDIO GLOBALE TRA 291 CONDIZIONI PATOLOGICHE, OA DI ANCA E GINOCCHIO SI E' CLASSIFICATA AL

**11°**

POSTO TRA I PRINCIPALI RESPONSABILI DI DISABILITA'

DAL 2010 AL 2019 GLOBALMENTE IL NUMERO DI PERSONE COLPITE DA OA E' AUMENTATO DEL

**48%**

**OA**

E' CARATTERIZZATA DA:

- DOLORE
- MENOMAZIONE
- RIGIDITA' ARTICOLARE
- RIDOTTA QUALITA' DELLA VITA

### COS'E' L'OSTEOARTROSI?

e' la condizione articolare patologica più comune. può interessare qualsiasi articolazione, più comunemente ginocchia, anche e mani.

può esordire con una lieve o importante lesione all'articolazione. All'inizio del processo, il corpo ha le risorse per riparare questi cambiamenti. Con il progredire della malattia, il sistema di riparazione non riesce a tenere il passo e i tessuti iniziano a danneggiarsi, conducendo ad una riduzione della cartilagine, rimodellamento osseo, noduli ossei ed infiammazione articolare.

### QUALI SONO LE CAUSE DELL'OA?

I fattori che aumentano il rischio di OA sono:

- sovrappeso ed obesità
- precedente storia di lesioni, di chirurgia articolare e/o di uso eccessivo dell'articolazione stessa
- genetica (ad esempio storia familiare di OA)
- età (il rischio aumenta con l'avanzare dell'età)
- sesso femminile

## POSSO FARE ESERCIZIO?

L'ESERCIZIO È APPROPRIATO PER TUTTE LE PERSONE CON OSTEOARTROSI, INDIPENDENTEMENTE DALL'ETA', DALLA GRAVITA' DEI SINTOMI O DAL LIVELLO DI DISABILITA'

L'ESERCIZIO:

- RITARDA O IMPEDISCE LA SOSTITUZIONE DELL'ARTICOLAZIONE (PROTESI)
- RITARDA O IMPEDISCE IL DECLINO FUNZIONALE DELL'ARTICOLAZIONE
- RIDUCE IL DOLORE ARTICOLARE

## QUALE ESERCIZIO E' PIÙ INDICATO?

- RINFORZO MUSCOLARE LOCALIZZATO 
- GINNASTICA POSTURALE 
- ESERCIZIO FUNZIONALE 
- ATTIVITA' FISICA GENERALE PER AUMENTARE LA CAPACITA' AEROBICA E RIDURRE AL MINIMO IL TEMPO DI SEDENTARIETA' 

"Qualsiasi esercizio è sicuro e meglio di nessun esercizio"

L'ARTROSI PUO' ESSERE GESTITA CON SUCCESSO GRAZIE ALLA FISIOTERAPIA