

# Osteoartrosi: realtà o mito?

MITO



**L'osteoartrite (OA) colpisce solo le persone anziane**

## REALTÀ

Sebbene l'OA sia più comune con l'avanzare dell'età, può colpire e colpisce anche persone tra i venti ed i trent'anni. Fino al 50% dei giovani e dei giovani adulti svilupperà OA entro 10-15 anni da una lesione articolare. Ciò significa che dovranno vivere più a lungo con l'OA, il che può comportare una maggiore disabilità ed una diminuzione della qualità della vita. Per questo motivo, ai giovani con una lesione articolare deve essere insegnato come contenere il rischio di OA.

MITO



**Ho bisogno di una radiografia o di una risonanza magnetica per diagnosticare l'OA**

## REALTÀ

NON esiste una forte relazione tra i sintomi dell'OA (compreso il dolore) ed i cambiamenti strutturali articolari osservati in radiografia o alle scansioni di risonanza magnetica. Di fatto, le radiografie di alcune persone potrebbero mostrare numerose alterazioni articolari, senza alcuna associazione ad esperienze di dolore. Ciò significa che fare affidamento solo sulle informazioni provenienti dalle indagini strumentali può essere inutile.

La radiografia convenzionale, le scansioni alla risonanza magnetica o gli esami del sangue sono necessari solo se il medico ha bisogno di escludere altre cause di dolore articolare.

MITO



**Più dolore = più danno**

## REALTÀ

L'esperienza del dolore è complessa e NON direttamente correlata ai cambiamenti strutturali dell'articolazione. Maggiore dolore non significa necessariamente maggiori cambiamenti strutturali nell'articolazione. La tua esperienza di dolore è influenzata dalle tue emozioni, umore, ansia, stress, sonno ridotto, affaticamento, livelli di attività e stato di infiammazione locale.

MITO



**Non importa quello che faccio, la mia OA può solo peggiorare**

## REALTÀ

Ci sono suggerimenti positivi ed attivi che puoi seguire per alleviare il dolore associato all'OA, come ad esempio camminare e fare esercizi di rinforzo ed equilibrio.

Solo circa un terzo delle persone peggiora nel tempo, mentre molti possono apprezzare un miglioramento del dolore e della disabilità. La maggior parte delle persone sperimenterà periodi in cui il dolore è migliore o peggiore, ma nel complesso mai con andamento negativo.

Il tuo fisioterapista sarà in grado di guidarti su come mantenerti attivo.

MITO



**L'esercizio danneggerà ulteriormente la mia articolazione**

## REALTÀ

È vero il contrario.

L'esercizio ed il movimento sono SICURI e restano la migliore difesa contro l'OA.

Agiscono come lubrificante per le articolazioni e le aiutano a mantenersi sane. Molte persone evitano di usare le articolazioni in presenza di dolore per paura di peggiorare la loro situazione. Ma quando non muoviamo le nostre articolazioni, queste diventano più rigide ed i muscoli si indeboliscono.

Parla con il tuo fisioterapista in merito agli esercizi più giusti per te.

MITO



**OA significa "deterioramento" o "osso contro osso"**

## REALTÀ

L'OA NON è causata dall'"usura" nel tempo dell'articolazione dovuta al suo uso. L'OA è una malattia che interferisce con il modo in cui la cartilagine delle nostre articolazioni si ripara da sola.

L'OA non è inevitabile e non tutti la svilupperanno con l'età.

**Essere fisicamente attivi, rinforzare i muscoli intorno all'articolazione e perdere peso, se necessario, sono le cose più importanti che puoi fare per gestire la tua osteoartrite.**

**Un fisioterapista saprà consigliarti il miglior programma di esercizi per te.**



**World  
Physiotherapy**

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)



**World  
PT Day  
2022**

**8 SEPTEMBER**