

# Prevenire l'osteoartrite

## L'OSTEOARTROSI È IL TIPO DI ARTRITE PIÙ COMUNE

La prevenzione ed il trattamento precoce sono fondamentali per fermare i danni causati dall'osteoartrite (OA).

Nei prossimi decenni il mondo si accinge ad affrontare un forte aumento della domanda di chirurgia protesica del ginocchio, con alcuni paesi che prevedono un aumento del 900%.



Per alcune persone, l'OA peggiora nel tempo, motivo per cui è importante ricevere aiuto al manifestarsi dei primissimi sintomi.

Anche se soffri già di OA, ci sono passi che puoi seguire in questo momento per evitare un peggioramento e per migliorare la tua qualità di vita ed il tuo benessere.



L'esercizio fisico regolare riduce il rischio di OA, fratture dell'anca, rischio di cadute negli anziani e può prevenire o ritardare la necessità dell'intervento chirurgico.



### Fattori di rischio per l'osteoartrite

- **precedente lesione articolare:** a qualsiasi età (anche da bambino o giovane adulto)
- **sovrappeso/obesità:** sollecita le articolazioni (in particolare le articolazioni "portanti" come anca e ginocchio) ed aumenta l'infiammazione articolare
- **età:** il rischio di OA aumenta con l'avanzare dell'età
- **essere una donna:** l'OA è più comune nelle donne rispetto agli uomini

- **storia familiare:** l'OA può essere familiare, sebbene gli studi non abbiano identificato un singolo gene responsabile

I fattori di rischio maggiormente modificabili sono le lesioni articolari e l'obesità



### Lesione articolare

Dopo una lesione articolare, la riabilitazione che coinvolge l'esercizio terapeutico (e l'educazione del paziente) dovrebbe essere la prima linea di trattamento, indipendentemente dal fatto che sia necessario un intervento chirurgico o meno.

È importante tornare ai livelli di attività fisica raccomandati e mantenere forti i muscoli intorno all'articolazione dopo un infortunio.

Se hai difficoltà ad aumentare la tua attività fisica o altri compiti fisici (legati al tuo lavoro o alle tue attività di svago), confrontati con un fisioterapista per rendere le cose più facili attraverso il suggerimento di esercizi specifici.



### Perdita di peso

Essere sovrappeso o soffrire di obesità aumenta il rischio di sviluppare OA, mettendo a dura prova le tue articolazioni ed aumentando l'infiammazione delle articolazioni. Se appropriato, perdere peso può aiutare a ridurre il rischio di una persona di sviluppare OA e può migliorare i sintomi nelle persone che già soffrono di OA.

5kg o 5%



=

90%

minor probabilità di problemi al ginocchio dopo 6 anni



### Prevenire le lesioni articolari

Consulta un fisioterapista per realizzare un programma di allenamento personalizzato, questo può ridurre il rischio di lesioni al ginocchio fino al 50% e può aiutare a prevenire l'OA.

Se pratici già molto sport, contatta un fisioterapista per consigli su come prevenire gli infortuni e su come implementare un allenamento di forza specifico per lo sport che pratici.



World Physiotherapy

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



World PT Day 2022

8 SEPTEMBER