

Convivere con l'artrite

Che cos'è?

Artrite è un termine medico sul quale la maggior parte delle persone fa ancora molta confusione. Il termine **artrite** significa semplicemente: **infiammazione** acuta o cronica di un'articolazione che si manifesta con gonfiore, arrossamento della cute che ricopre l'articolazione interessata e vivo dolore con conseguente immobilità.

L'osteoartrite (o **artrosi**), invece, è una malattia degenerativa delle articolazioni. È provocata dall'usura e dal logoramento dovuto all'invecchiamento che provocano un deterioramento della cartilagine nella parte finale delle ossa.

L'**artrite reumatoide (AR)** è un'infiammazione cronica che interessa l'intero organismo e spesso si presenta con sintomi articolari. È una malattia autoimmune, cioè una condizione nella quale il sistema immunitario attacca i propri tessuti. L'AR coinvolge diverse articolazioni contemporaneamente e provoca anche anemia, affaticabilità, perdita di peso, febbre e invalidità.

La **gota** è un tipo di artrite causata da un aumento dei livelli di acido urico nei liquidi del corpo e nel sangue. L'acido urico favorisce la formazione di cristalli che si depositano nei giunti e in altri tessuti, inclusi i reni, causando notevoli danni che provocano infiammazioni.

Come si cura?

Il trattamento **classico farmacologico** delle artriti comprende essenzialmente la soppressione dell'infiammazione con antinfiammatori e antidolorifici, e come ultima risorsa la chirurgia.

Come avviene in tutte le infiammazioni, anche nelle artriti i sintomi sono dovuti alla liberazione delle prostaglandine che provocano il gonfiore dei tessuti molli circostanti l'articolazione e il dolore.

Il paracetamolo, l'acido acetilsalicilico (ASA) e i farmaci antinfiammatori non steroidei (FANS) sono i farmaci più indicati per i dolori articolari, e riducono dolore e infiammazione impedendo la produzione di prostaglandine.

Tutti i FANS possono essere assunti per bocca, sotto forma di compresse o confetti, oppure applicati sulla parte dolorante sotto forma di pomata o crema. I FANS in vendita senza ricetta da assumere per via orale sono soltanto due: diclofenac e ibuprofene. La scelta degli antinfiammatori non steroidei in pomata è invece molto più vasta.

Il principale effetto collaterale degli antinfiammatori per via orale è lo sviluppo di lesioni sulla parete dello stomaco e del duodeno. Da questo punto di vista, l'ASA è più aggressivo dei FANS.

>> Per questa ragione, non si devono assumere più farmaci antinfiammatori contemporaneamente: se si è preso un FANS, non si deve poi assumere un'aspirina e viceversa.

Per molti dei principi attivi contenuti nei FANS esistono i generici equivalenti. L'impiego degli steroidi (cortisonici) richiede invece sempre il consiglio del medico e la prescrizione è obbligatoria.

Prevenzione e stile di vita

Per alleviare i dolori e rallentare la perdita della mobilità, è possibile mettere in atto alcune precauzioni, evitando di svolgere attività quotidiane che affatichino le articolazioni già indebolite.

Per prima cosa è bene imparare a usare meglio le articolazioni, anche quelle già attaccate dalle artriti:

- dedicarsi all'**attività fisica**, seguendo un programma personalizzato studiato con lo specialista;
- sono **sconsigliati** gli sport come tennis, calcio oppure sci, che prevedono movimenti bruschi;
- camminare fa bene, ma bisogna tenere una posizione corretta: le articolazioni delle anche e delle ginocchia devono essere diritte, la testa alta, le spalle indietro e le braccia libere di muoversi lungo i fianchi;
- nei casi di forme di artrosi alle mani o di artrite reumatoide, afferrare gli oggetti con le mani, allargando l'impugnatura di posate, spazzolini, rasoi e altro (avvolgere il manico in semplici tubi di gommapiuma);
- per sollevare un oggetto pesante utilizzare entrambe le mani per distribuire uniformemente il peso;
- per premere i pulsanti, come gli interruttori della luce, utilizzare il palmo di una mano o una matita;
- evitare movimenti di torsione dei polsi e delle mani, come quelli che si fanno per strizzare panni e stracci;
- evitate lavori ripetuti e continui, come l'uso dell'ago o dell'uncinetto, che sollecitano per lunghe ore le piccole articolazioni delle dita;
- mantenere il peso forma per non aumentare il carico delle articolazioni portanti;
- evitare di stare a lungo in piedi per compiere attività come stirare o cucinare; cercare di svolgere queste attività stando seduti su sgabelli alti regolabili, in modo che il peso del corpo sia appoggiato, ma con le gambe che rimangono diritte;
- le signore dovrebbero preferire sempre scarpe comode e con tacco; il tacco deve essere largo e non superiore ai 5 centimetri; anche la punta deve essere larga per non comprimere le dita.