

Osteoartrite

Osteoarthritis (Italian)

Questa scheda informativa si rivolge alle persone affette da osteoartrite. La scheda contiene informazioni generali per aiutarvi a comprendere quali effetti l'osteoartrite ha su di voi e cosa potete fare per tenerla sotto controllo.

Cos'è l'osteoartrite (OA)?

L'osteoartrite (OA) è un disturbo a carico delle articolazioni. In una articolazione normale, le estremità delle ossa sono ricoperte da uno strato di cartilagine. La cartilagine aiuta l'articolazione a muoversi liberamente e agisce da ammortizzatore sulle estremità delle ossa. In presenza dell'osteoartrite, la cartilagine subisce una degenerazione e diventa sottile. Ciò lascia le estremità delle ossa non protette, e l'articolazione perde la sua capacità di muoversi liberamente. L'osteoartrite colpisce soprattutto le persone di età superiore a 45 anni, ma può manifestarsi anche in soggetti più giovani. L'osteoartrite è diversa dall'osteoporosi. L'osteoporosi è un disturbo in cui le ossa diventano fragili e frangibili e quindi più propense a rompersi.

Quali sono i sintomi?

I sintomi dell'osteoartrite sono diversi da persona a persona. I sintomi dipenderanno anche da quali articolazioni sono interessate. L'osteoartrite tende a manifestarsi lentamente, nell'arco di mesi o addirittura anni. I sintomi più comuni sono dolore e rigidità delle articolazioni. Queste sensazioni sono di solito più acute dopo un periodo di riposo o di assenza di movimento dell'articolazione. Questi sintomi potrebbero ridurre la vostra capacità di svolgere le normali attività quotidiane, quali camminare, salire le scale e aprire barattoli.

Quali sono le cause del disturbo?

In molte persone le cause dell'osteoartrite non sono chiare. Apposite ricerche dimostrano che vi sono alcuni fattori che potrebbero mettervi a maggior rischio di contrarre l'osteoartrite in talune articolazioni, ad esempio:

- **ginocchia:** essere soprappeso, avere subito precedenti lesioni alle ginocchia, mansioni lavorative che comportano inginocchiarsi, arrampicarsi e accovacciarsi
- **anca:** essere soprappeso, avere subito precedenti lesioni all'anca, mansioni lavorative che comportano il sollevamento di carichi pesanti (comprese attività agricole)
- **mani:** avere precedenti di osteoartrite in famiglia.

Come viene diagnosticato il disturbo?

Il medico formulerà una diagnosi di osteoartrite in base ai vostri sintomi e a seguito di una visita medica. Una radiografia potrebbe rilevare un restringimento e cambiamenti nella sagoma della vostra articolazione. Tuttavia le radiografie non possono formulare una diagnosi della misura di disagio a cui andrete incontro. Una radiografia che rivela danni alle articolazioni non sempre significa che avrete dolore o disturbi di notevole gravità. D'altro canto, la vostra articolazione potrebbe essere molto dolente nonostante una radiografia normale. Analisi del sangue sono utili solo per escludere altri tipi di artrite.

Cosa mi succederà?

L'impatto dell'osteoartrite sulle vostre normali attività e sul vostro stile di vita dipende da quali articolazioni sono interessate. Tuttavia, le prospettive per la maggior parte delle persone affette da osteoartrite sono positive. Per molte persone l'osteoartrite sarà di lieve gravità e non causerà grossi problemi. L'osteoartrite a carico dell'anca e del ginocchio raramente è causa di invalidità ma, quando lo è, un intervento di artroprotesi è spesso molto efficace.

Esiste una cura per l'osteoartrite?

Attualmente non esiste una cura per l'osteoartrite. Sebbene vi siano trattamenti in grado di tenere efficacemente i sintomi sotto controllo, dovrete diffidare di prodotti o terapie che asseriscono di potere curare l'osteoartrite.

Quali trattamenti vi sono per l'osteoartrite?

I trattamenti per l'osteoartrite variano a seconda delle articolazioni colpite e della gravità del disturbo. Non vi è modo di prevedere esattamente quale trattamento darà i migliori risultati per il vostro disturbo. Ogni trattamento presenta effetti benefici e rischi. Il medico potrebbe dover provare diversi trattamenti prima di trovare quello che fa per voi. A grandi linee, il trattamento di solito comprende:

- semplici rimedi analgesici, usando farmaci come il paracetamolo
- farmaci antinfiammatori non steroidei (FANS)
- un programma di esercizi fisici formulato per far fronte alle vostre esigenze
- un programma di perdita di peso, se siete sovrappeso
- artroprotesi, se i vostri sintomi non vengono più tenuti sotto controllo con altre terapie.

Il più vicino Arthritis Office dispone di schede informative su farmaci, attività fisica, mangiare sano e soluzioni chirurgiche.

Cosa posso fare?

Rivolgetevi al medico per il trattamento e i consigli del caso. Il medico vi aiuterà ad ottenere il giusto trattamento per tenere sotto controllo i vostri sintomi. Consultate la scheda informativa intitolata *Working with your healthcare team (collaborare con il team sanitario)*.

Informatevi sull'artroprotesi e svolgete un ruolo attivo nel vostro trattamento. Non tutte le informazioni che leggete o sentite sono attendibili e pertanto dovete sempre parlare al medico o al team sanitario dei trattamenti cui avete intenzione di sottoporvi. Fonti attendibili di ulteriori informazioni sono elencate nella sezione che segue. Corsi

di autogestione della propria salute mirano ad aiutarvi ad acquisire le conoscenze per essere attivamente coinvolti nella vostra assistenza sanitaria. Rivolgetevi al più vicino Arthritis Office per i particolari di tali corsi.

Imparate modi di gestire il dolore. Consultate la scheda informativa *Dealing with pain (come gestire il dolore)*.

Rimanete attivi. L'attività fisica è fortemente consigliata per le persone affette da osteoartrite. L'attività fisica mantiene le vostre articolazioni e i vostri muscoli sani e flessibili e previene altri disturbi di carattere sanitario. Potreste trovare utile rivolgervi ad un fisioterapista o ad altro operatore sanitario per i consigli del caso. Consultate le schede informative intitolate *Physical activity (attività fisica)* e *Working with your healthcare team (collaborare con il team sanitario)*.

Seguite una dieta sana. Non vi sono diete in grado di curare l'osteoartrite, ma una dieta bene equilibrata vi aiuterà a raggiungere e a mantenere un peso sano. Consultate la scheda informativa intitolata *Healthy eating (mangiare sano)*.

Trovate il giusto equilibrio per la vostra vita. Informatevi su dispositivi che agevolano i compiti quotidiani e su come trovare il giusto equilibrio tra riposo e attività. Consultate la scheda informativa intitolata *Saving energy (risparmiare energia)*.

Prendete atto delle vostre sensazioni e richiedete assistenza. Poiché attualmente non esiste una cura per l'osteoartrite è naturale provare paura, frustrazione, tristezza e talvolta rabbia. Siate consci di tali sensazioni e ottenete aiuto se cominciano ad avere ripercussioni sulla vostra vita quotidiana. Consultare la scheda informativa *Arthritis and emotions (artrite ed emozioni)*.

RIVOLGETEVI AL PIÙ VICINO ARTHRITIS OFFICE PER ULTERIORI SCHEDE INFORMATIVE SULL'ARTRITE.

Informatevi sull'osteoartrite e sulle opzioni terapeutiche a vostra disposizione.

Vi sono molte cose che potete fare per convivere senza grossi problemi con l'osteoartrite.

© Copyright Arthritis Australia 2007. Revisione febbraio 2012. **Fonte:** Un elenco esaustivo della bibliografia usata per realizzare questa scheda informativa è disponibile presso il più vicino Arthritis Office. L'Australian General Practice Network, l'Australian Physiotherapy Association, l'Australian Practice Nurses Association, la Pharmaceutical Society of Australia e il Royal Australian College of General Practitioners hanno contribuito alla realizzazione della presente scheda informativa. Il governo australiano ha erogato sovvenzioni a supporto di questa iniziativa.

Il più vicino Arthritis Office dispone di informazioni e di iniziative educative e di supporto per le persone affette da artrite

Numero verde 1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

Clausola esonerativa: La presente scheda informativa è pubblicata da Arthritis Australia a soli scopi informativi e non deve essere usata in luogo di pareri medici.