

Cos'è l'artrite?

What is arthritis? (Italian)

Questa scheda informativa contiene una descrizione di carattere generale dell'artrite. Offre informazioni sui tipi più comuni di artrite, su come l'artrite viene diagnosticata e su cosa potete fare per tenerla sotto controllo.

Cosa significa artrite?

Artrite è il nome di un gruppo di disturbi a carico delle articolazioni. Queste patologie provocano danni alle articolazioni che di solito provocano dolore e rigidità. L'artrite può colpire più parti dell'articolazione e quasi tutte le articolazioni del corpo.

Chi viene colpito dall'artrite?

Chiunque può contrarre l'artrite, compresi giovani e bambini. In Australia circa una persona su cinque ha l'artrite. Molti pensano che l'artrite sia un aspetto normale dell'invecchiamento. Ciò non è vero. In realtà, due persone affette da artrite su tre, hanno un'età compresa tra i 15 e i 60 anni. L'artrite può colpire persone di ogni estrazione, età e stili di vita.

Quali sono i sintomi?

L'artrite colpisce in vari modi, ma i sintomi più comuni sono:

- dolore
- rigidità delle articolazioni (limitazione dei movimenti)
- gonfiore delle articolazioni
- rossore e calore in una articolazione
- sintomi generali quali debolezza, perdita di peso o senso di malessere.

Questi sintomi potrebbero incidere sulla vostra capacità di svolgere normali attività quotidiane come camminare, salire le scale, montare e scendere dall'auto, aprire vasetti di vetro e abbottonarsi gli indumenti.

Vi sono tipi diversi di artrite?

Vi sono oltre 100 forme di artrite. Ogni tipo di artrite colpisce voi e le vostre articolazioni in modo diverso. Alcune forme di artrite possono anche interessare altre parti del corpo, ad esempio occhi, pelle e polmoni. Le forme più comuni di artrite sono:

Osteoartrite (OA): In una articolazione normale, le estremità delle ossa sono ricoperte da uno strato di cartilagine. La cartilagine aiuta l'articolazione a muoversi liberamente e ammortizza le estremità delle ossa. In presenza di OA, la cartilagine si disintegra e si assottiglia. Ciò lascia le estremità delle ossa senza protezione e l'articolazione perde la propria capacità di muoversi liberamente. I sintomi, quali dolore e rigidità sono solitamente più acuti dopo che l'articolazione non viene mossa per qualche tempo. La OA comunemente colpisce l'anca, le ginocchia, la colonna vertebrale (collo e schiena) e le dita.

Artrite reumatoide (AR): La AR è una malattia autoimmunitaria che provoca dolore e gonfiore nelle articolazioni. Il ruolo normale del vostro sistema immunitario è di combattere le infezioni per tenervi sani. Con una malattia autoimmunitaria, il sistema immunitario inizia ad attaccare gli stessi tessuti sani. In presenza di AR, il sistema immunitario prende di mira il rivestimento delle articolazioni, provocando infiammazione, dolore, gonfiore e lesioni alle

articolazioni. La AR di solito colpisce le articolazioni minori, quali quelle di mani e piedi, anche se può anche interessare articolazioni più grandi quali l'anca e le ginocchia. Di solito vengono colpite le articolazioni su entrambi i lati del corpo (es. entrambi i polsi o entrambe le ginocchia).

Gotta: Con la gotta, piccoli cristalli si formano nell'articolazione e attorno alla stessa, causando infiammazione, dolore e gonfiore. La gotta di norma colpisce una articolazione alla volta, spesso l'articolazione dell'alluce. Un attacco di gotta di solito si manifesta molto rapidamente e spesso di notte. L'articolazione diventa molto arrossata, gonfia ed estremamente dolente. Se non trattato, un attacco di gotta dura circa una settimana. Se la gotta non viene tenuta sotto controllo a dovere, gli attacchi potrebbero diventare più acuti e le articolazioni possono subire lesioni permanenti. Gli attacchi di gotta si possono prevenire con farmaci, mangiando sano, riducendo il consumo di alcol e mantenendo un peso sano.

Come faccio a sapere se ho l'artrite?

Dovreste interpellare il medico quanto prima se avete i sintomi dell'artrite. Il medico vi farà domande sui sintomi da voi accusati ed esaminerà le vostre articolazioni. Potrebbe sottoporvi a qualche analisi o a radiografie, ma queste sono normali nelle prime fasi dell'artrite. Potrebbero volerci più visite prima che il medico possa dirvi da quale tipo di artrite siete affetti. Ciò è dovuto al fatto che alcuni tipi di artrite possono essere difficili da diagnosticare nelle prime fasi della malattia. Il medico di famiglia potrebbe anche indirizzarvi ad un reumatologo, cioè ad uno specialista dell'artrite, per altre analisi.

Cosa posso fare?

Di buono c'è che vi sono molte semplici cose che potete fare per vivere bene con l'artrite:

- scoprite da quale tipo di artrite siete affetti e informatevi sulle varie opzioni terapeutiche
- tenetevi attivi: tenete le articolazioni mobili e i muscoli robusti
- informatevi sui modi di tenere sotto controllo il dolore: vi sono molte cose che potete fare per far fronte al dolore
- riducete la stanchezza: imparate a bilanciare riposo e normali attività quotidiane
- mantenete un peso sano: non esiste una dieta che può far guarire dall'artrite, ma un regime alimentare equilibrato fa bene alla vostra salute in generale
- prendetevi cura delle vostre articolazioni e protegetele: informatevi su ausili e dispositivi che possono agevolare il compimento di varie attività
- prendete atto delle vostre sensazioni e chiedete assistenza: poiché attualmente non esiste una cura per l'artrite, è naturale nutrire timore, apprensione, tristezza e talvolta rabbia. Siate consci di tali sensazioni e chiedete assistenza se iniziano ad incidere sulla vostra vita quotidiana.

CONTATTATE IL PIÙ VICINO ARTHRITIS OFFICE PER ALTRE SCHEDE INFORMATIVE SULL'ARTRITE.

Vi sono cose che potete fare per vivere bene con l'artrite.
Scoprite da quale tipo di artrite siete affetti.

© 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.