

salute la scelta giusta
di Gerardo Antonelli e
Rossana Cavaglieri

RIMETTI IN MOTO IL TUO

ginocchio

Scricchiola, si gonfia,
fa male, si blocca...

Ma grazie a chiropratica,
farmaci mirati e chirurgia
dolce torna come nuovo!

Sei fra quelle che hanno passato l'inverno in una sorta di letargo fisico, e ora che fa caldo si scatenano, fra bici, corsa e partite a tennis? Attenta: le tue ginocchia potrebbero non reggere lo stress, provocandoti dolori o addirittura bloccandoti. Infatti non c'è niente di peggio, per queste articolazioni, che passare dalla sedentarietà (alla lunga prosciuga il liquido sinoviale) o un blando e sporadico allenamento a un'attività frenetica e senza preparazione.

Nulla è irreparabile

In questo caso i tendini si infiammano, i legamenti soffrono, traumi e distorsioni sono in agguato. Sei anche in sovrappeso? Per il *Johnston County Osteoarthritis Program*, hai il 60 per cento di probabilità di soffrire addirittura di artrosi alle ginocchia. Per fortuna, i tre problemi più diffusi alle articolazioni possono essere risolti bene e presto. Persino il temuto strappo dei legamenti o la rottura del menisco, grazie a una chirurgia che si fa sempre più dolce. Quindi, prevenire è meglio, ma riparare è possibile. Leggi qui.

36%

DEGLI SPORTIVI
PRATICA ATTIVITÀ
CHE METTONO
A RISCHIO
CARTILAGINI
E MENISCHI

Per allenarti: sport.uncome.it/articolo/quali-sono-i-migliori-esercizi-per-rinforzare-le-ginocchia-5064.html

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

salute la scelta giusta

Se il ginocchio cede e fa male

RIMETTILO IN SESTO CON LA CHIROPRACTICA

Capita quando meno te lo aspetti e non ti senti più sicura quando ti muovi. Le manipolazioni dolci lo riequilibrano

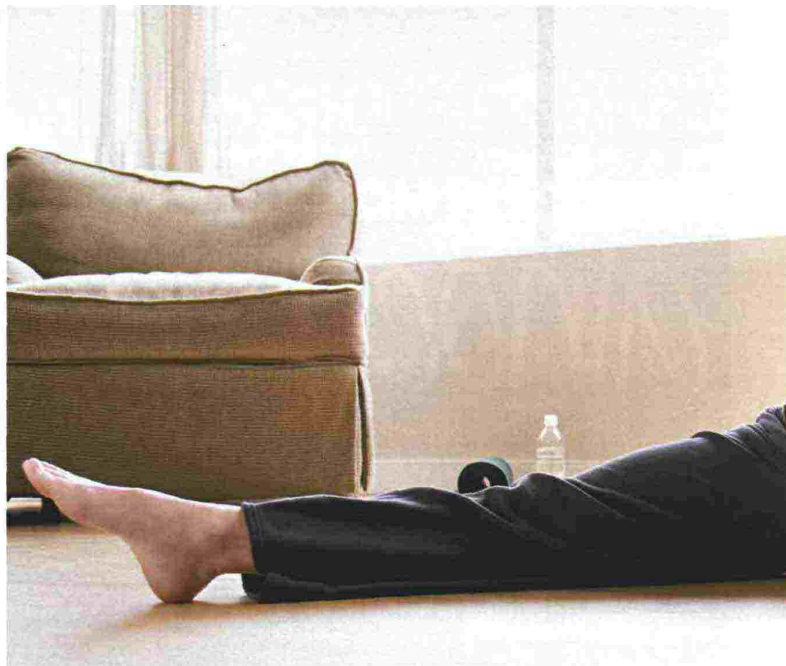
» **SINTOMI** All'improvviso il ginocchio cede e, se lo sforzi, fa male. Forse in passato hai subito dei traumi ai legamenti, ora risolti, che però ti hanno lasciato una sensazione di instabilità e debolezza. Se hai superato i 45 anni potresti anche avere un po' di artrosi, rivelata dallo scricchiolio dell'articolazione quando la pieghi.

SOLUZIONE Chiropratica e osteopatia sono le tecniche più indicate per prevenire, e in molti casi anche curare, questi problemi di instabilità del ginocchio. «Che fa parte di una catena di articolazioni, dal piede fino al bacino, che va riequilibrata nel suo insieme», spiega Michel Golay, chiropratico di fama internazionale alla clinica svizzera **Lonhea Alpine Clinic** (lonhea.com). «Dopo un'analisi della postura il trattamento è manuale e serve per ripristinare gradualmente la funzionalità dei tessuti e sciogliere tutte le contratture».

RISULTATI Per la chiropratica il corpo sa guarirsi da solo, una volta rimesso nelle giuste condizioni, cioè riequilibrato. Quindi, già dal primo trattamento avvertirai un miglioramento, ma per guarire ci vorranno un ciclo di cinque-sei sedute (dai 50 ai 100 euro).

IL CONSIGLIO IN PIÙ

Il tuo ginocchio è "debole"? Rinforzalo con un semplice esercizio. «Eviterà, per il futuro, il sovraccarico dell'articolazione, rafforzando i muscoli che lo sostengono», spiega Michel Golay. «Fai così: da seduta ruota le caviglie più volte. Poi, sdraiata, alza e abbassa prima una gamba, tenedola tesa, poi ripeti con l'altra». Inizia gradualmente per pochi minuti, ma fallo ogni giorno.



Se è gonfio e non puoi muoverlo

PUNTA SU GHIACCIO E RIPOSO

Sei incorsa nella borsite, una delle infiammazioni più diffuse. Tranquilla, basta fare uno stop, un po' di ghiaccio e un ciclo di antinfiammatori

» **SINTOMI** La borsite è un'infiammazione che colpisce le aree intorno alle articolazioni, compreso il ginocchio, che si gonfia, diventa caldo e duole molto, rendendo impossibile anche il movimento più semplice. «Questa reazione è causata da un'infiammazione delle borse: sono dei "cuscinetti" che proteggono i tessuti molli come muscoli e tendini», spiega il dottor Davide Susta, docente di Sport medicine all'Università di Dublino (Irlanda). È un classico problema da sovraccarico: attacca chi sollecita, in modo ripetuto, sempre la stessa articolazione. Ma può anche colpire chi riprende a fare sport dopo una lunga sosta, o non è abbastanza allenato per reggere le prime attività.

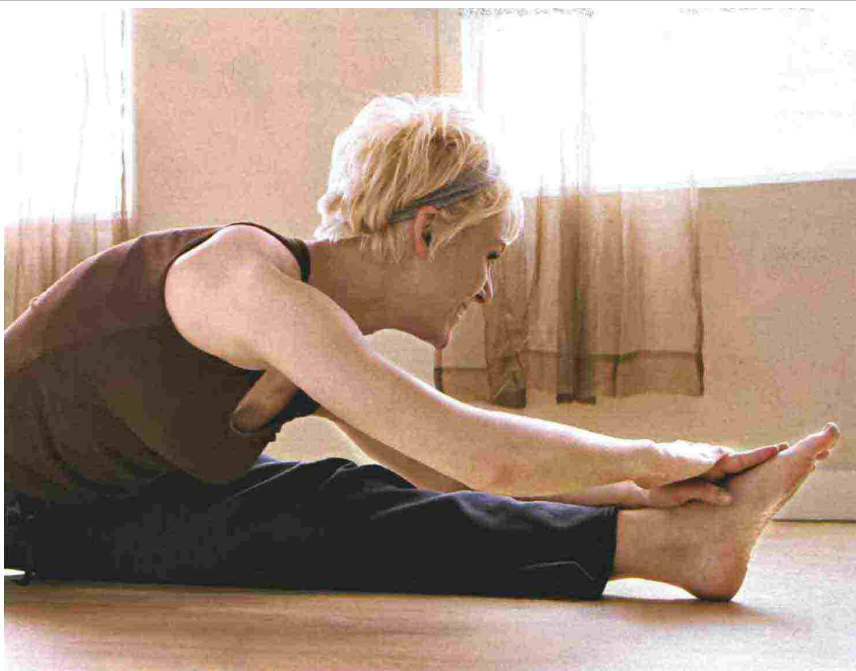
SOLUZIONE «Interrompi subito l'attività fisica, per evitare di stressare ulteriormente il ginocchio. Quindi, per calmare dolore e gonfiore puoi appoggiare sulla parte del ghiaccio, avvolto in un panno, per 20 minuti tre volte al giorno. «Inoltre, per

contrastare il dolore e l'infiammazione il medico può prescriverti dei FANS per bocca: i più efficaci in questo caso sono quelli a base di ibuprofene e ketoprofene», continua il medico. Di solito questi provvedimenti bastano. Ma se il ginocchio è molto gonfio e dolorante, possono essere prescritte una o due infiltrazioni di cortisone.

RISULTATI «In media si guarisce in una decina di giorni», avverte il dottor Davide Susta. «Quindi, dopo 15 giorni, puoi riprendere gradualmente ad allenarti, ma evita i movimenti che sfruttano l'escursione completa del ginocchio: causano sfregamenti, alla base della maggioranza delle borsiti».

IL CONSIGLIO IN PIÙ

Se l'infiammazione è leggera prova questa alternativa ai fans: i nuovi integratori con mix di enzimi come bromelina, papaina e tripsina (per esempio Wobenzym Named). «Favoriscono il riassorbimento di ematomi e gonfiore», dice Marcel Baumüller, medico sportivo a Fano. In fase acuta: 4 compresse mattina e sera per una-due settimane.



Se menisco e legamenti vanno ko RICORRI ALLA CHIRURGIA DOLCE

Le ginocchia sono diventate rigide e non si piegano più bene. O hai trascurato una distorsione che ora ti dà continui dolori e senso di instabilità. Ci vuole il minibisturi

» **SINTOMI** Da qualche tempo senti le ginocchia più rigide, fatichi a piegare la gamba e provi un senso di instabilità. A seconda di dove senti dolore, possono essere coinvolti i menischi, i tendini o i legamenti. Se ti fa male l'interno del ginocchio può trattarsi di una lesione del menisco mediale o del legamento collaterale mediale. Se le fitte partono dal davanti si può trattare di una tendinite del rotuleo o di una lesione al legamento crociato anteriore. Per stabilire se si tratta davvero di una lesione e non di una semplice infiammazione, ci vuole l'ecografia o una risonanza magnetica.

SOLUZIONE Se proprio sei bloccata e dolorante, perché menisco o legamenti sono ormai compromessi, ci vuole la chirurgia. «Oggi si interviene con buoni risultati con l'artroscopia, tecnica mininvasiva che agisce direttamente all'interno dell'articolazione per sostituire i legamenti danneggiati o riparare le cartilagini, praticando dei piccoli fori nel ginocchio», spiega Giorgio Maria Calori, primario del reparto di Chirurgia ortopedica ricostruttiva all'Istituto Pini. «Se i danni sono irreversibili si ricorre a delle protesi di ultima generazione, fatte su misura del proprio ginocchio».

RISULTATI Dopo un intervento di chirurgia dolce il recupero è rapido: 20 giorni per tornare a camminare senza stampelle, un mese per nuotare o fare attività in assenza di peso come la cyclette, tre mesi per correre.

IL CONSIGLIO IN PIÙ

Vuoi accelerare la ripresa dopo un intervento o un infortunio? Affidati al taping, una tecnica recente che è entrata a far parte della fisioterapia. Queste particolari strisce adesive colorate che vanno posizionate sulla pelle secondo schemi precisi, agiscono in modo meccanico, per diminuire infiammazioni e gonfiori. Puoi riprendere le normali attività perché i cerotti limitano i movimenti a rischio. Il taping deve essere applicato da un fisioterapista, non è un fai da te.



Testane forza e salute

Sei convinta che l'articolazione del ginocchio sia forte e possa superare ogni sforzo? «In realtà è delicata, e si blocca facilmente, soprattutto nelle posture scorrette», dice Maria Barbara Barbarani, insegnante di Balavidya yoga, un metodo di rieducazione messo a punto dall'esperta che prevede esercizi specifici basati sull'osservazione degli animali e su visualizzazioni.

● **Prova questo test sulle tue ginocchia:** ti aiuta a capire quanto lavoro fa questa articolazione nei movimenti più semplici. Seduta a terra, con le gambe tese in avanti, rilassati respirando a fondo, allenta la muscolatura delle cosce e appoggia le mani sulle tue ginocchia.

● **Poi con un dito,** prima a sinistra poi a destra, "disegna" il bordo della rotula per sentirne la forma. Infine, spingila delicatamente verso l'alto e falla girare in un senso e nell'altro molto lentamente per una decina di volte. «Se hai la percezione che si muova troppo o ti fa male vai subito dal medico», dice Luca Bertini, ortopedico.

Tips

IL NOSTRO ESPERTO

Prof. Giorgio Maria Calori
primario del COR dell'Istituto
ortopedico Gaetano Pini
di Milano

tel. 02-70300159
29 MAGGIO 14.30-15.30



Per saperne di più sulle tecniche chirurgiche e le cure: studiocalori.it

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.