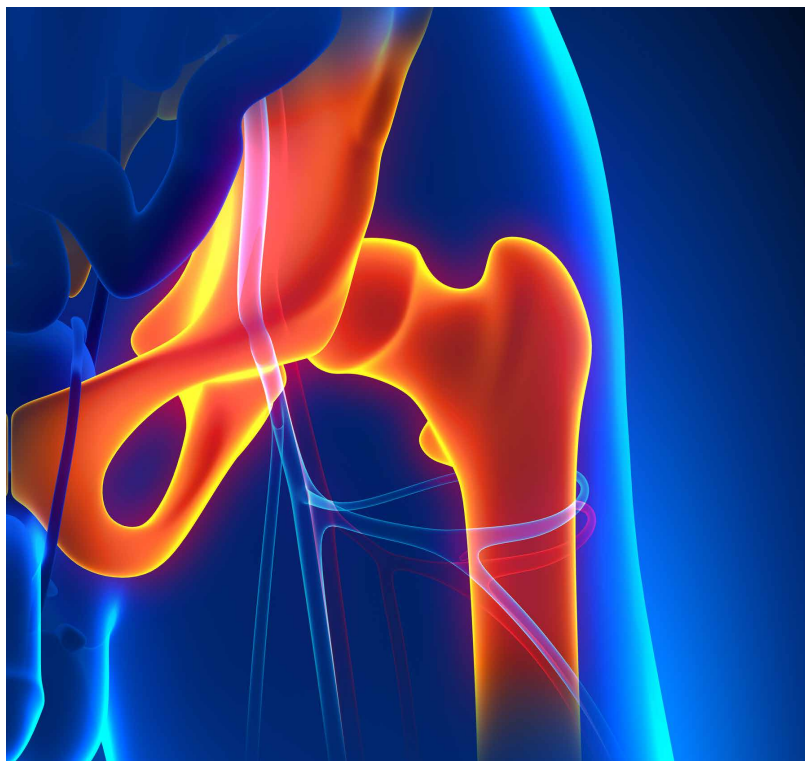




Ente Ospedaliero Cantonale

L'artrosi dell'anca

Informazioni per i pazienti



L'artrosi dell'anca (coxartrosi) è una patologia cronicodegenerativa invalidante che colpisce molte persone e può causare disagi anche durante lo svolgimento delle attività quotidiane più comuni. Per combattere la coxartrosi esistono diverse terapie e soluzioni da valutare a seconda dello stadio di avanzamento della patologia.

Essendo la più grande articolazione del nostro scheletro, l'anca ricopre un ruolo fondamentale per la mobilità, la stabilità e l'equilibrio del corpo umano. In alcuni casi, dietro un insistente e fastidioso dolore all'anca si può nascondere un principio di artrosi.

La coxartrosi comporta delle lesioni progressive a livello della cartilagine articolare; una volta privati della cartilagine i capi articolari sono soggetti ad uno sfregamento che compromette la funzionalità dell'articolazione colpita. Questo quadro comporta una serie di sintomi dolorosi, una fastidiosa sensazione di rigidità dell'articolazione e l'impossibilità di compiere alcuni movimenti, arrivando a rendere difficoltoso anche l'atto stesso del camminare.

Sintomi

Il dolore generalmente si localizza all'altezza della zona inguinale ma può essere percepito anche nel lato interno, nella parte anteriore della coscia e può manifestarsi in seguito ad uno sforzo fisico oppure dopo un certo periodo di inattività.

Diagnosi

La diagnosi di coxartrosi si basa sull'anamnesi, un accurato esame clinico e le indagini radiologiche. In particolare le radiografie dell'anca che mostreranno il restringimento

articolare causato dalla progressiva scomparsa della cartilagine.

Trattamento

Imparare a convivere con la coxartrosi sin dalle sue prime manifestazioni permette di assumere delle buone abitudini quotidiane che renderanno più gestibili i sintomi di questa patologia e ne rallenteranno l'avanzamento.

Iniziare la giornata facendo piccoli esercizi fisici è importante, i migliori esercizi per la coxartrosi sono il cosiddetto "ponte" e le alzate a gamba tesa da terra, perché rinforzano la muscolatura senza affaticare la fascia lombare. È comunque sempre indicato consultare uno specialista prima di intraprendere qualsiasi attività ginnica in casa.

Le persone che soffrono di coxartrosi possono continuare a praticare attività fisica leggera cercando di non caricare troppo il peso sull'anca. Una delle attività più consigliate è la cyclette.

Alle persone affette da coxartrosi fa bene camminare perché permette di mantenere sempre attiva la mobilità dell'anca.

Anche l'alimentazione gioca un ruolo importante nella convivenza con l'artrosi dell'anca. Per mantenere sane le articolazioni può essere utile integrare nella propria dieta alimenti come la vitamina A, C, K, B12, Omega3 e diminuire le proteine animali.

Adottando uno stile di vita sano e un'alimentazione equilibrata sarà possibile anche tenere sotto controllo il peso corporeo: il sovrappeso, infatti, aumentando il carico che grava sulle articolazioni coxofemorali, può accelerare

l'avanzamento della patologia.

Per curare la coxartrosi esistono diversi rimedi e terapie conservative da adottare a seconda dello stadio della patologia e delle condizioni fisiche del paziente. Se la patologia è in fase iniziale si inizierà con un miglioramento dello stile di vita (dieta personalizzata per la riduzione del peso, attività fisica).

Per alleviare i sintomi dolorosi si possono assumere degli analgesici. In alcuni casi sono consigliati dei cicli di fisioterapia.

Col passare del tempo, però, la coxartrosi può diventare un problema più serio e la convivenza con i suoi sintomi molto più spiacevole. Quando i rimedi conservativi non sono più in grado di tenere sotto controllo il forte dolore ed è sempre più difficile camminare o piegarsi in avanti, allora va presa in considerazione l'opzione di sostituire chirurgicamente l'articolazione malata con una protesi totale d'anca. Il nostro centro è riconosciuto come centro nazionale di formazione per la chirurgia mini-invasiva anteriore dell'anca.

Contatto

Ospedale Regionale di Lugano, Civico e Italiano
Ortopedia e traumatologia

Team anca:

Dr. med. Paolo Gaffurini, viceprimario, responsabile

Dr. med. Diego Davanzo, capoclinica

Segretariato

Tel. +41(0)91 811 75 46

AmbulatorioOrtopedia.ocl@eoc.ch