



COMUNICATO STAMPA

Campagna nazionale della Lega contro il reumatismo: Tips for Hips

Riconoscere e trattare i dolori all'anca

Zurigo, 18. aprile 2017

La Svizzera è il paese con il primato mondiale di protesi all'anca. Gli esperti sono d'accordo nell'affermare che questa operazione dovrebbe essere eseguita solo dopo aver esaurito i metodi di trattamento conservativi. La Lega svizzera contro il reumatismo organizza la campagna per la salute "Tips for Hips" con lo scopo di illustrare le terapie disponibili oltre alla chirurgia.

Le nostre anche sono sottoposte a pesanti sollecitazioni: durante una camminata lenta sostengono tre volte il nostro peso corporeo, durante la corsa perfino sette volte. Spesso chi pratica sport o danza sottopone le proprie articolazioni dell'anca a sollecitazioni eccessive. Possono però verificarsi problemi anche in presenza di carichi normali. La Lega svizzera contro il reumatismo presenta la campagna "Tips for Hips" per fornire informazioni sui dolori all'anca e sui metodi di trattamento.

Testimonial di primo piano

La leggenda del calcio Gilbert Gress, l'attrice Heidi Maria Glössner e il giocatore di hockey Raphael Diaz sostengono la campagna della Lega contro il reumatismo perché sanno quanto i dolori all'anca possano essere limitanti. Raphael Diaz conosce molti colleghi giocatori di hockey con problemi causati dall'anca. Per questo è particolarmente attento alle proprie anche: "L'anca è il mio playmaker personale: se non funziona, la partita è chiusa".

Muoversi è meglio che curare

Le articolazioni dell'anca non protette da una robusta muscolatura sono soggette a danni alle cartilagini e lesioni. Allenarsi è quindi la migliore misura per prevenire i problemi all'anca. Anche se l'articolazione ha già subito dei danni, eseguire degli esercizi specifici è utile innanzitutto perché una muscolatura forte limita le sollecitazioni riducendo quindi la pressione sull'articolazione. Inoltre, il movimento stimola la membrana sinoviale a produrre liquido sinoviale, che lubrifica l'articolazione e riduce l'attrito.

Usura, impingement, infiammazione

In caso di dolori all'anca si pensa per lo più all'artrosi, ovvero una riduzione degenerativa della cartilagine articolare. La coxartrosi è effettivamente una patologia frequente. Spesso l'usura artrosica dell'articolazione inizia già prima dei 50 anni. I primi sintomi sono rigidità al mattino, dolore all'inizio del movimento e dolori da affaticamento dopo lunghe camminate. I dolori non sono causati solo dall'usura. Quando la testa del femore e l'acetabolo non corrispondono perfettamente, può verificarsi un impingement femoro-acetabolare, ovvero un conflitto. Le lesioni del labbro acetabolare si manifestano con un forte dolore acuto nell'articolazione. Il dolore può derivare anche da processi infiammatori, in primo luogo la coxite (artrite dell'anca). A differenza dell'artrosi, l'artrite provoca dolore tipicamente di notte o in posizioni di riposo. Il trattamento di artrosi, impingement, lesioni del labbro acetabolare e artrite ha carattere individuale. Le opzioni possibili sono il trattamento farmacologico, la fisioterapia con introduzione a un allenamento specifico o la chirurgia in presenza di forti disturbi, se le misure conservative sono state esaurite.



Leader nella sostituzione dell'articolazione

Il numero di protesi impiegate in caso di coxartrosi è in costante crescita. Nel 2014 sono state 19'000, una cifra che porta la Svizzera al primo posto nel mondo. In presenza di forti limitazioni e dolori, se i trattamenti conservativi si sono rivelati inefficaci, la chirurgia è un'opzione utile: il tasso di successo di norma è alto e la maggior parte dei pazienti è soddisfatta del risultato. Il ricorso alla chirurgia va però ponderato attentamente perché, come qualsiasi intervento, anche questa operazione comporta rischi come infezioni e perdita di sangue. Valérie Krafft, direttrice della Lega svizzera contro il reumatismo, spiega: "La chirurgia va presa in considerazione solo se i metodi di trattamento conservativi sono stati esauriti. In molti casi è sufficiente una combinazione di fisioterapia e lievi analgesici o cortisone".

Quando occorre consultare il medico?

Occorre rivolgersi al proprio medico di famiglia quando i disturbi all'anca hanno importanti ripercussioni sulla vita quotidiana e i rimedi casalinghi comprovati non sono efficaci. I bambini e ragazzi che lamentano dolori all'anca devono essere visitati da un medico se i disturbi non migliorano entro alcuni giorni. Se oltre ai dolori all'anca sono presenti sintomi come febbre, senso generale di spossatezza o palpitazioni, si consiglia di rivolgersi immediatamente a un medico.

Informazioni generali www.rheumaliga.ch/Kampagne

Esercizi per l'anca www.rheumaliga.ch/blog/2017/tipps-fuer-die-huefte

Altre informazioni Monika Siber, Responsabile della comunicazione, tel. 044 487 40 00, m.siber@rheumaliga.ch

Ritratti dei testimonial per la campagna della Lega contro il reumatismo

Download: <https://www.reumatismo.ch/media/>

Fotografo: Goran Zec



"Un infortunio all'anca ti mette velocemente fuori gioco. È importante una prevenzione precoce per restare a lungo in gamba".

Gilbert Gress, leggenda del calcio



Lega svizzera contro il reumatismo

La Lega svizzera contro il reumatismo è un'organizzazione mantello che include 20 leghe contro il reumatismo cantonali e regionali nonché sei organizzazioni nazionali dei pazienti. Il suo impegno è dedicato ai pazienti e si rivolge a interessati, medici e health professional con informazioni, consulenza, corsi, formazione continua e ausili per la vita quotidiana. La Lega svizzera contro il reumatismo è stata fondata nel 1958 e si fregia del marchio di qualità ZEWO per organizzazioni di pubblica utilità.

Reumatismo: la patologia più diffusa nella popolazione

“Reumatismo” è un nome collettivo che comprende più di 200 patologie diverse a carico dell'apparato locomotore. Le forme più diffuse sono l'artrosi (usura delle articolazioni), l'artrite (infiammazione delle articolazioni), il reumatismo delle parti molli (include la sindrome fibromialgica), l'osteoporosi e il mal di schiena. Il reumatismo è molto diffuso: 2 milioni di abitanti della Svizzera soffrono di disturbi reumatici.