

Articolazioni in forma: per una vita sana e attiva

di Stefania Lorenzi

Le articolazioni sono tra i protagonisti silenziosi della nostra quotidianità. Ci permettono di muoverci, piegarci, sollevare, camminare, compiere i più semplici gesti come prendere un bicchiere d'acqua, metterci il cappotto, pettinarci. Ma quanto conosciamo davvero il loro ruolo e, soprattutto, quanto ce ne prendiamo cura?

L'articolazione è una struttura anatomica, talora complessa, che mette in reciproco contatto due o più ossa. Tenendo uniti i vari segmenti ossei permette allo scheletro di svolgere la sua funzione di sostegno, protezione e mobilità. È composta da diversi elementi:

- la cartilagine, un tessuto elastico che riveste le estremità delle ossa, riducendo l'attrito;
- il liquido sinoviale, un fluido che lubrifica l'articolazione, proteggendola dall'usura;
- i legamenti e i tendini, che stabilizzano l'articolazione e ne permettono il movimento.

Le articolazioni possono essere mobili, semimobili o fisse. Quelle mobili sono le più comuni e consentono ampi movimenti in una o più direzioni nello spazio. Pensiamo ad esempio alla mobilità che abbiamo con la spalla, il ginocchio, la caviglia, il polso, il gomito. Nelle semimobili le ossa, rivestite di cartilagine, sono tenute da legamenti interossei che permettono l'esecuzione solo di alcuni movimenti. Un esempio è l'articolazione della colonna vertebrale. Vi sono poi le articolazioni fisse che legano strettamente i capi ossei

come fossero una cerniera. Le troviamo per esempio nel bacino e nel cranio.

Cosa succede se non proteggiamo le articolazioni?

Grazie alle articolazioni, il nostro corpo è in grado di muoversi in maniera fluida e controllata. Tuttavia, sono strutture delicate e, se non adeguatamente protette, possono deteriorarsi. Con il passare degli anni, sono naturalmente esposte ad usura, condizione che incide negativamente sulla capacità di movimento e si accompagna al rischio di insorgenza di problemi quali artrosi o infiammazioni. Alcune situazioni accelerano il processo di usura, tra queste in particolare:

- movimenti ripetitivi: attività come cucire, suonare uno strumento o usare frequentemente il computer possono affaticare polsi, spalle e gomiti.
- Sforzi eccessivi come sollevare pesi, eseguire lavori pesanti, fare determinati movimenti rappresentano un sovraccarico per le articolazioni.
- Posture scorrette: stare seduti o in piedi per lunghi periodi in posizioni errate pone una pressione eccessiva sulle articolazioni.
- Sovrappeso: il peso corporeo grava maggiormente su articolazioni come ginocchia, anche e caviglie.

Quando rivolgersi al medico?

In presenza di alcuni sintomi è consigliabile rivolgersi al proprio medico, poiché potrebbero essere indicativi di un problema serio o progressivo:

- quando il dolore è persistente, intenso o tende a peggiorare;
- se l'articolazione si presenta rigida e comporta difficoltà nei movimenti;
- se si presenta gonfia o arrossata;
- in presenza di "schicchi" o crepiti durante il movimento o se si sente una perdita nella forza dell'articolazione;
- se subentra un cambiamento evidente nella forma o nell'allineamento dell'articolazione;
- quando compaiono febbre, stanchezza estrema o perdita di peso eccessiva (potrebbero essere segni di malattie autoimmuni che coinvolgono le articolazioni).

Tutti i segnali sopraelencati richiedono un'attenzione medica per evitare complicazioni e mantenere una buona qualità di vita.

Una muscolatura forte protegge le articolazioni

I muscoli assorbono una buona parte dell'impatto a cui il corpo è esposto in attività come camminare, saltare o correre: una buona muscolatura fa sì che il carico non sia diretto sulle articolazioni, prevenendo quindi il rischio di lesioni. Con una buona muscolatura vi è un controllo migliore dei movimenti, maggiore stabilità e minor rischio di traumi come ad esempio distorsioni, strappi ai legamenti, lussazioni. I muscoli "aiutano" il movimento delle articolazioni perché quando la muscolatura è debole, le articolazioni devono compensare sforzandosi di più ed aumentando quindi il rischio di sovraccarichi o infiammazioni.

Per questo motivo il movimento fisico è fondamentale: quando ci muoviamo il liquido sinoviale – che è come un "olio naturale" prodotto dal nostro corpo – nutre la cartilagine prevenendone l'usura. L'attività fisica rafforza i muscoli a supporto e protezione delle articolazioni e migliora la flessibilità permettendo il raggio massimo dei movimenti.

Esempi di movimento adatto alle articolazioni sono una camminata di 30 minuti al giorno; nuoto e ginnastica in acqua (l'acqua riduce la pressione sulle articolazioni); discipline come yoga o pilates che migliorano la flessibilità; giri in bicicletta; stretching e ginnastica dolce. Anche pochi minuti al giorno possono fare la differenza ed è fondamentale evitare lunghi periodi di inattività.

L'ergoterapia: un valido alleato

L'ergoterapia è una disciplina che aiuta le persone a svolgere le attività quotidiane in modo sicuro, efficiente e proteggendo le articolazioni. L'ergoterapista valuta i rischi di tutti i giorni osservando come ci muoviamo e quali abitudini possono portar danno alle articolazioni. Suggerisce supporti per polsi, tutori, o ausili che riducono il carico articolare durante le attività domestiche o lavorative e tecniche di movimento corrette nelle attività giornaliere quali piegarsi, sollevare oggetti, cucinare o vestirsi. Con l'aiuto dell'ergoterapia è possibile adattare le attività alle proprie capacità, evitando gesti che potrebbero compromettere la salute delle articolazioni.

CONFERENZE
APERTE AL
PUBBLICO

**PIÙ MOVIMENTO,
MENO DOLORE**
PER LA SALUTE DI
OSSA, MUSCOLI E ARTICOLAZIONI



Me 26.3.2025, ore 20:00
Biasca: Bibliomedia, Via G. Lepori 9

Me 2.4.2025, ore 20:00
Chiasso: scuole comunali, Via S. Balestra

Ma 8.4.2023, ore 20:00
Sant'Antonino: oratorio, Via Municipio 8

Ma 15.4.2025, ore 20:00
Caslano: scuole comunali, Via Baraglia 34

Consigli pratici per proteggere le articolazioni

Le articolazioni ci permettono di vivere una vita attiva e indipendente, ma per farlo hanno bisogno delle giuste attenzioni:

- mantenere una postura corretta, usando una sedia con supporto per la schiena tenendo i piedi appoggiati a terra quando si è seduti o distribuendo equamente il peso quando si sta in piedi.
- Movimento regolare: attività leggere come camminare, nuotare, andare in bicicletta, fare ginnastica dolce aiutano a mantenere le articolazioni attive senza sovraccaricarle.
- Rispettare l'ergonomia, usando strumenti e adottando movimenti adatti a ridurre lo stress articolare.
- Mantenere il peso sotto controllo attraverso una sana alimentazione: anche una piccola riduzione del peso corporeo può ridurre significativamente lo stress sulle articolazioni.

Non è mai troppo tardi per prenderci cura delle nostre articolazioni!

