

L'anca: l'articolazione che regola l'equilibrio

Quali le patologie più frequenti? Come mantenerla in salute?

di Stefania Lorenzi

L'anca è la seconda più grande articolazione del corpo umano. In condizioni normali, essa compie 1.5 milioni di movimenti ogni anno, sostenendo il nostro peso quando camminiamo o anche solo quando stiamo in piedi. È quindi tra le articolazioni più sollecitate giornalmente. Perché insorgono dolori all'anca? Quando rivolgersi al medico? Come mantenere quest'articolazione sana? Lo chiediamo al Dr. med. Numa Masina, specializzato in reumatologia.

Com'è strutturata l'anca e qual è la sua funzione?

L'articolazione dell'anca si trova nella regione inguinale, è il collegamento tra il femore -l'osso della coscia- e l'acetabolo -l'incavo dell'osso iliaco del bacino-. È un'articolazione molto mobile, grazie all'incastro perfetto di una superficie articolare a forma di palla sferica (testa del femore) in un'altra concava sferica (acetabolo dell'osso iliaco). Queste due superfici sono tenute insieme dalla capsula articolare, struttura di tessuto connettivo fibroso denso che produce il liquido sinoviale, sostanza che lubrifica e nutre l'articolazione. Fanno inoltre parte dell'anca i legamenti posizionati sia sulla superficie esterna che su quella interna della capsula articolare che contribuiscono a dare forza, protezione e stabilità all'anca stessa. Ultimi ma non per importanza: i muscoli nelle vicinanze dell'anca, fondamentali per i suoi movimenti e stabilità. L'anca sostiene il

peso della parte superiore del nostro corpo, scaricandolo sugli arti inferiori e aiutandoci a mantenere l'equilibrio quando siamo in piedi. Grazie ai muscoli che la circondano, permette di muovere il femore in diverse direzioni: fletterlo, estenderlo, rotarlo internamente ed esternamente, agevolando il movimento delle gambe.

Quando le persone dicono di avvertire dolori all'anca, nella maggior parte dei casi sono riconducibili non all'articolazione in sé ma alle parti molli che la circondano. In questo caso, parliamo di disturbi alla regione peritrocanterica o periartrite dell'anca. I sintomi più frequenti sono la rigidità al mattino che può durare da alcuni minuti fino a diverse ore; fitte nella regione inguinale che aumenta in caso di sforzo; dolore inguinale quando si inizia un movimento.

Quando occorre consultare un medico? Vi sono esami previsti?

Quando i dolori all'anca limitano la vita quotidiana è meglio rivolgersi al medico, così come in presenza di febbre, senso generale di spossatezza o palpitazioni. Durante la visita, il medico cercherà di capire dove è esattamente localizzato il dolore, quanto è intenso, da quanto persiste, se è cambiato nel corso del tempo e altre informazioni per definirne causa e trattamento. Anche la postura, l'andatura e lo stato muscolare del paziente aiuteranno a delineare il quadro della situazione.

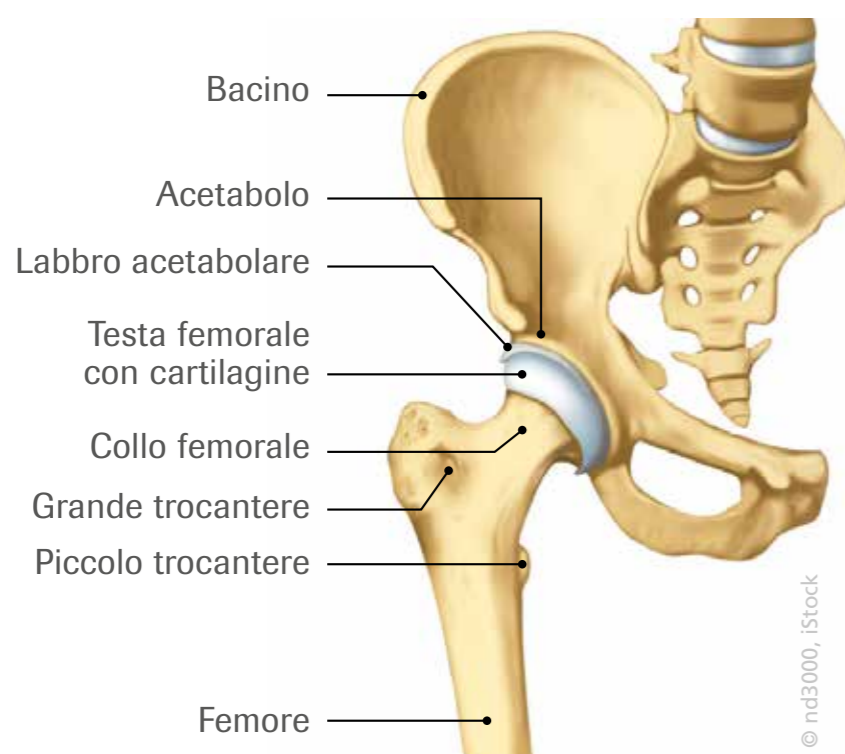
Con il medico viene stabilita la necessità o meno di ulteriori esami a cui sottoporsi: l'ecografia evidenzia lesioni a tendini, muscoli e borse sinoviali durante il movimento o versamento articolare; la radiografia viene prescritta se si sospettano lesioni o anomalie ossee; la risonanza magnetica tomografica (RMT o MRI) visualizza con precisione le parti molli e le articolazioni. Raramente è necessario esaminare l'interno dell'articolazione in artroscopia con una piccola sonda. Gli esami del sangue invece evidenziano la presenza di patologie articolari infiammatorie o metaboliche.

Quali patologie possono interessare l'anca?

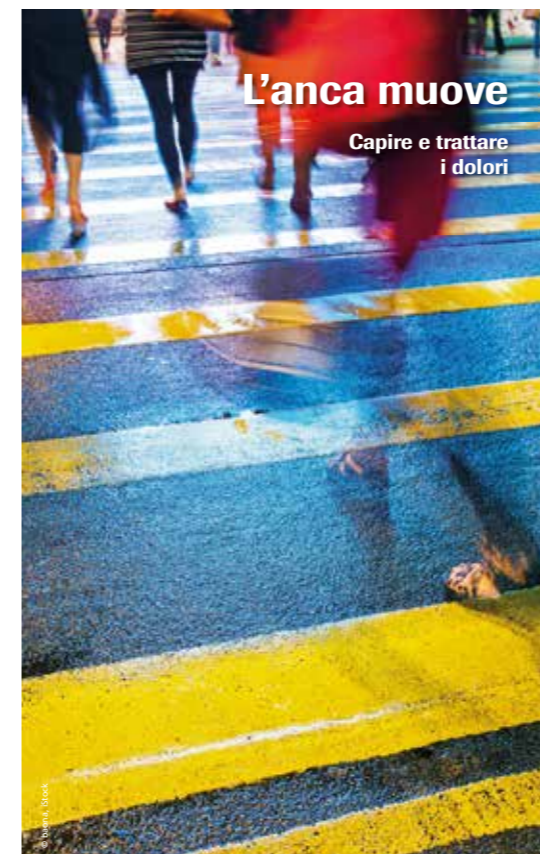
Il dolore all'anca può essere riconducibile a varie cause: un trauma o una lesione dovuta ad uso eccessivo; in caso di dolore a livello inguinale potrebbe trattarsi di una contrattura, una lussazione, un'osteoartrosi o coxartrosi. Un dolore che esordisce rapidamente potrebbe indicare un'artrite infiammatoria (coxite). Nei pazienti anziani, molto frequente è la frattura a carico dell'anca, in particolare tra coloro che soffrono di osteoporosi. La coxartrosi è tra le patologie all'anca più frequenti. Essa porta ad un lento consumo della



Dr. med. Numa Masina, specializzato in reumatologia



© nd3000, istock



Lega svizzera contro il reumatismo
Il movimento è salute



Difficoltà nell'infilarsi calze o scarpe? Nell'afferrare oggetti caduti a terra o in alto? Pratici mezzi ausiliari vengono in aiuto evitando ulteriori sforzi e dolori!

Il catalogo è sfogliabile sul sito reumatismo.ch (shop) o può essere ordinato presso il segretariato LTCR: T. 091 825 46 13, info.ti@reumatismo.ch e ricevuto gratuitamente a casa. Allo stesso modo potete consultarlo online o riceverlo a casa gratuitamente l'opuscolo "L'anca muove!".

Anca ed equilibrio: quanto è alto il rischio di frattura all'anca nella persona anziana? Come prevenirlo?

Oltre all'usura e alle infiammazioni, un altro fattore di rischio per l'anca sono le cadute. Una persona su tre con più di 65 anni cade ogni anno. Il 90% delle fratture all'anca è causato da una caduta, che nella maggior parte dei casi avviene in casa. Piccoli accorgimenti e interventi nella propria abitazione possono contenere il rischio caduta: eliminare i tappeti o fissarli a terra; applicare strisce antiscivolo sui gradini delle scale, mantenere gli spazi di passaggio privi di intralci e ben illuminati; rendere facilmente accessibili gli utensili in cucina ed evitare di prendere oggetti posizionati troppo in alto; usare calzature con suola antiscivolo.

Ultimo suggerimento per mantenere le nostre articolazioni sane nel tempo?

Come tutte le articolazioni, anche quella dell'anca ha bisogno di movimento fisico. Meno ci si muove, meno liquido sinoviale viene prodotto, meno lubrificata sarà l'articolazione e meno sarà nutrita la cartilagine. Di conseguenza la cartilagine si riduce causando l'attrito tra le ossa e arrivando alla sua degenerazione. Piccoli suggerimenti per tutti sono: camminare; eseguire semplici esercizi di distensione e potenziamento dei muscoli dell'anca preservando l'articolazione da possibili danni; evitare di stare per troppo tempo seduti o in piedi, inserendo delle pause di movimento di tanto in tanto; non sovraccaricare troppo le articolazioni ed eventualmente considerare dei mezzi ausiliari per facilitare le azioni di ogni giorno.

cartilagine articolare, la cui funzione ammortizzante si riduce, aumentando la pressione sulle ossa circostanti. La riduzione della cartilagine comporta attrito tra le ossa quando ci si muove e da qui derivano i dolori. In caso di coxartrosi non bisogna stare troppo fermi! Il movimento delle articolazioni porta alla produzione del liquido sinoviale, sostanza nutritiva della cartilagine. È suggerita un'attività motoria che non carichi eccessivamente le articolazioni (passeggiate, ginnastica in acqua, bicicletta). Anche indossare scarpe con una buona ammortizzazione aiuta. Tra i rimedi farmacologici sono consigliati gli analgesici e i FANS (farmaci anti-infiammatori non steroidei); in stadio iniziale e intermedio iniezioni di acido ialuronico (è una componente della cartilagine e se iniettato lubrifica l'articolazione) o una terapia PRP (viene iniettato nell'articolazione sangue del paziente stesso arricchito di piastrine, che hanno una funzione antinfiammatoria e stimolante). In stadio avanzato possono essere opportune iniezioni di cortisone, principio attivo contro le infiammazioni il cui effetto dura per qualche settimana/mese. Quando i dolori sono troppo forti o invalidanti, va considerato l'inserimento di una protesi, il cui tasso di successo è molto elevato. Sedute di fisioterapia possono definire un programma individuale di esercizi per rafforzare l'anca e migliorarne la mobilità, contrastando i problemi nella regione coxo-lombo-pelvica. L'anca può essere soggetta non solo ad usura ma anche ad infiammazioni (si parla di coxite). Nella maggior parte dei casi, le infiammazioni derivano da un'artrosi attivata o da un disturbo del sistema immunitario. Esami del sangue evidenziano la presenza delle infiammazioni.