



Dr. Mauro Lucini, specializzato in reumatologia.

La mano: un'alleata multifunzionale da proteggere

di Stefania Lorenzi

La mano è uno strumento meraviglioso: ci consente di prendere, stringere, ruotare, tirare, spingere e fare molti altri movimenti. Attraverso essa distinguiamo una superficie ruvida da una liscia, il caldo dal freddo... come un coltellino svizzero, è uno strumento unico e multifunzionale. Quali patologie reumatologiche interessano la mano? Perché insorgono? Quali i trattamenti previsti? Cosa possiamo fare in prima persona? Ci viene in aiuto il Dr. Mauro Lucini, specializzato in reumatologia.

Com'è strutturata la mano?

«La mano è composta da ventisette ossa suddivise in tre grandi gruppi: le ossa carpali, le metacarpi e le falangi (ovvero le ossa delle dita). La sua stabilità e mobilità sono date da varie articolazioni a livello dei tre gruppi ossei. La sua struttura comprende dei muscoli corti, adibiti a controllare i piccoli movimenti delle dita (motricità fine). La forza per i movimenti della mano proviene dall'avambraccio, attraverso i tendini che lo collegano alle punta delle dita. Il pollice opponibile alle altre dita svolge una funzione importantissima consentendo di afferrare gli oggetti con precisione.»

Quali patologie reumatologiche la colpiscono?

«In presenza di dolori alle dita, al pollice o al polso e di ridotta mobilità, potrebbe trattarsi di

una forma di reumatismo. L'artrosi è la più frequente tra le patologie: si tratta di una degenerazione progressiva della cartilagine articolare della mano. La cartilagine si assottiglia causando lo sfregamento tra le ossa e provocando l'infiammazione, accompagnata da dolori e rigidità nei movimenti. In stadio avanzato potrebbe causare anche formazione di protuberanze ossee. Colpisce spesso più di un'articolazione delle dita (si parla di poliartrite) e si presenta in una persona su tre dopo i cinquant'anni. In generale, le persone sedentarie sono maggiormente esposte al rischio di artrosi poiché muovendosi poco viene prodotto poco liquido sinoviale – il nutrimento della cartilagine – esponendola al rischio di usura. Anche l'ereditarietà può incidere sull'insorgenza della malattia. In presenza di artrosi le articolazioni sono doloranti, gonfie, rigide, soprattutto al mattino.

La diagnosi di artrosi arriva dopo un'attenta anamnesi (raccolta di informazioni riguardanti il paziente) ed un esame clinico da parte del medico. Un eventuale test di diagnostica per immagini (radiografie, etc.) viene svolto solo se risulta necessario approfondire la natura e il grado della degenerazione della cartilagine. Trattandosi di una malattia cronica legata all'usura, non vi è un **trattamento** che permetta la guarigione, tuttavia è possibile alleviare i sintomi e migliorare la mobilità delle dita. Di base si predilige una **terapia conservativa** con approcci che vanno dal riposo, all'applicazione di impacchi di ghiaccio sulle zone doloranti. Vengono solitamente somministrati farmaci antinfiammatori non steroidei (FANS) come l'ibuprofene, Voltaren, etc. Quando i FANS non risultano efficaci e il dolore persiste, il medico può consigliare iniezioni dirette di corticosteroidi nelle articolazioni dolenti. È anche possibile indossare dei tutori particolari durante la notte per contenere il tipico dolore mattutino. Tra le tecniche manuali, la **fisioterapia** aiuta a togliere le contratture muscolari, l'**ergoterapia** suggerisce comportamenti atti a proteggere l'articolazione e recuperare la mobilità della mano. A seconda della situazione, l'**approccio chirurgico** contempla vari tipi di intervento: dalla ricostruzione della/le articolazioni danneggiate con l'inserimento di protesi o tessuti sintetici (legamenti, tendini sintetici), alla fusione delle parti ossee implicate nell'infiammazione, o ancora alla rimozione del tessuto osseo in eccesso.

L'artrite causa uno stato infiammatorio dell'articolazione, che si gonfia, provoca dolore anche a riposo e rigidità mattutina, andando ad interferire notevolmente sulle normali attività quotidiane. La forma più frequente è l'artrite **reumatoide**, che colpisce le articolazioni delle dita delle mani in maniera simmetrica. Un'altra forma è

quella **psoriasica** che, accanto alla manifestazione cutanea e ungueale, provoca uno stato infiammatorio delle dita. A differenza dell'artrite reumatoide colpisce normalmente le articolazioni in maniera asimmetrica ovvero a destra o a sinistra. Le artriti legate ai depositi di cristalli nelle articolazioni quali **gotta** e **pseudogotta** possono manifestarsi anche alle mani. La prima deriva da depositi nelle articolazioni di cristalli di acido urico, la seconda di cristalli di calcio.

Abbiamo finora parlato di articolazioni ma anche le parti molli come muscoli, tendini e legamenti della mano possono essere fonti di dolore. Tra le patologie più comuni vi è la **tenosinovite** (tendinite) che si sviluppa spesso a causa di un sovraccarico dovuto a dei movimenti ripetitivi legati ad attività domiciliari (pulizie), lavorative (lavori di forza, utilizzo mouse del computer) o sportive. Tutori, fasciature, pomate e farmaci antiinfiammatori costituiscono la terapia conservativa, sedute di ergoterapia insegnano la postura corretta. Altresì frequente è la **sindrome del tunnel carpale**, nella quale il nervo mediano è compresso nel canale carpale: inizia con un formicolio notturno alla mano a cui fa seguito una perdita di sensibilità e dolore. Il trattamento prevede tutori, fasciature e iniezioni, chirurgia nei casi più avanzati».

Qualche rimedio casalingo efficace?

«Un massaggio alle mani con un po' di crema o olio ha un notevole effetto lenitivo: massaggiare dal palmo al dorso, soffermarsi su ogni dito dalla base alla punta e nello spazio alla base tra un dito e l'altro. Altro rimedio facile e piacevole è il bagno di lenticchie: riempire una ciotola di lenticchie crude e per cinque-dieci minuti muovere le mani al suo interno scavando e lasciandole scorrere tra le dita; viene in questo modo riattivata la circolazione sanguigna. Le lenticchie scaldate al forno o nel microonde aiutano quando le dita sono rigide, mentre fredde da frigo attenuano infiammazioni e gonfiore. Il movimento è fondamentale per la salute delle mani. Un semplice e rilassante esercizio è quello di mimare di suonare il pianoforte: sedersi e appoggiare gli avambracci sul tavolo, rilassare le spalle, usare il piano del tavolo come fosse un pianoforte muovendo tutte le dita, pollice compreso.

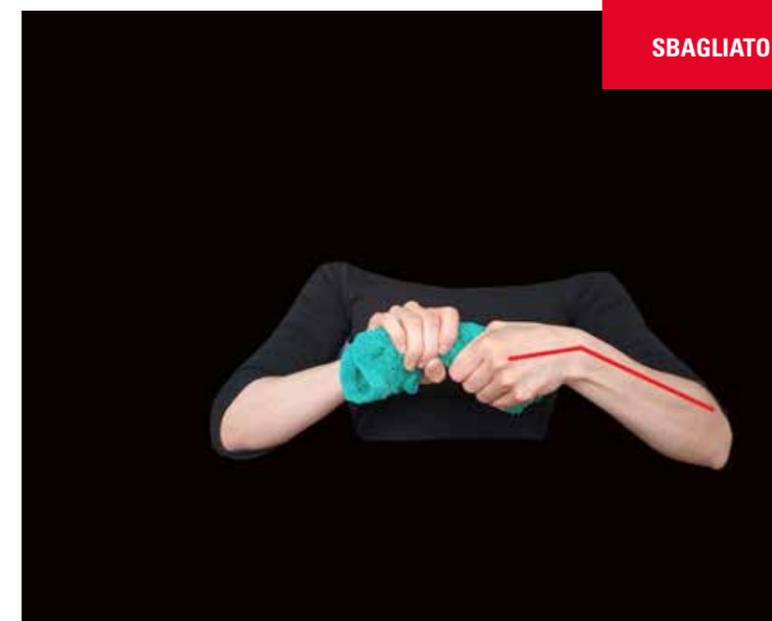
È inoltre importante prestare attenzione alle attività di tutti i giorni. Aprire un coperchio, strizzare una spugna, versare l'acqua da una bottiglia, sollevare una padella pesante sono gesti automatici ai quali non si presta attenzione ma che spesso vengono svolti assumendo posizioni a danno delle articolazioni. Movimenti corretti ed eventualmente l'utilizzo di mezzi ausiliari aiutano a ridurre lo sforzo e sgravano le articolazioni da sovraccarichi dannosi.

Le mani sono uno strumento fondamentale del nostro corpo, prendersene cura preserva l'autonomia nella vita di tutti i giorni. In caso di dolore persistente è bene rivolgersi al proprio medico per evitare danni permanenti».

SBAGLIATO



SBAGLIATO



CORRETTO



Una manciata di consigli

Capire il reumatismo della mano, trattarlo, prevenirlo



L'opuscolo "Una manciata di consigli - Capire il reumatismo della mano, trattarlo, prevenirlo" presenta brevemente le principali malattie reumatiche della mano e fornisce utili consigli per proteggere le articolazioni. È sfogliabile sul sito reumatismo.ch (shop) o può essere ordinato presso il segretariato LTCR: Tel.: 091 825 46 13, info.t@reumatismo.ch e ricevuto gratuitamente a casa