

Reumatologia: Il flusso vitale

Approfondiamo le conoscenze su questa poco conosciuta specialità della medicina.





DR. MED. NICOLA KELLER

FMH in reumatologia
Past-President della Lega ticinese
contro il reumatismo

La radiografia di una paziente affetta
da patologie reumatiche.

Mentre vi sono specialità della medicina che ben identificano l'attività svolta - pensiamo ad esempio alla cardiologia, alla pneumologia e così via - quando parliamo di reumatologia si fa inizialmente fatica ad associarla a una ben precisa malattia e ancora oggi molti non sanno con precisione di che cosa si occupi questa specialità. Il termine **reumatologia** deriva dal greco e vuol dire "flusso che scorre": in pratica **riguarda tutte le patologie del sistema muscolo-scheletrico**. Si contano oltre 200 distinte patologie d'interesse reumatologico e si usa distinguerle grossolanamente tra malattie degenerative (artrosi), infiammatorie (ad es. le artriti, ma

non solo), l'osteoporosi, le patologie dei tessuti molli localizzate o diffuse (tendinopatie, mialgie, ecc.) e le varie problematiche alla colonna vertebrale. Il reumatologo individua la diagnosi, indica il trattamento conservativo e sensibilizza alla prevenzione, lasciando ad altri specialisti (ad esempio i chirurghi ortopedici) l'approccio invasivo al trattamento delle varie patologie. Negli ultimi vent'anni la farmacologia ha fatto dei progressi enormi nel trattamento di molte patologie infiammatorie, come ad esempio **l'artrite reumatoide**, malattia che fino a pochi decenni fa era l'origine di grosse sofferenze e danni irreversibili alle articolazioni dei pazienti afflitti, con gravi conseguenze fisiche e socio-economiche. Con l'avvento dei





primi **farmaci biologici** (attenzione non “bio” come va oggi di moda, ma “biotecnologici”, ottenuti cioè con avanzatissime tecnologie di laboratorio) si è per la prima volta riusciti a bloccare il processo

infiammatorio e la conseguente distruzione articolare. Negli anni sono poi sopraggiunti sempre nuovi farmaci, non solo biologici, che ci hanno permesso di controllare il sistema immunitario, riducendo la risposta patologica del nostro corpo e quindi la componente infiammatoria all'origine dei danni strutturali ad articolazioni e tessuti. Purtroppo un simile progresso non lo abbiamo avuto nel trattamento delle **patologie degenerative**, associate cioè all'invecchiamento. Parlo dell'**artrosi** che, con l'aumento dell'aspettativa di vita della popolazione, colpisce sempre più persone. Le forme più frequenti sono l'artrosi dell'anca, del ginocchio, delle mani e della colonna vertebrale. Per lo sviluppo di queste patologie giocano un ruolo importante da una

parte la genetica, che purtroppo non possiamo influenzare, ma dall'altra pure **cattive abitudini di vita che portano alla sedentarietà, al sovrappeso o a disturbi metabolici, come il diabete mellito**. Per questo motivo il ruolo fondamentale del reumatologo è di promuovere **il movimento quale terapia profilattica per molte patologie del sistema muscolo-scheletrico**. Un altro tema di grande interesse è quello dell'**osteoporosi**, già trattato nel numero precedente di questa rivista, il n. 4 del 2022 (a chi non avesse avuto occasione di leggerlo, consiglio vivamente di andare a recuperarlo!). Si tratta di una patologia purtroppo ancora poco considerata, che è però causa di importanti conseguenze sia sul piano fisico che economico, visti gli

Il reumatologo individua la diagnosi, indica il trattamento conservativo e sensibilizza alla prevenzione, lasciando ad altri specialisti l'approccio invasivo al trattamento delle varie patologie

enormi costi provocati dalle molte **fratture su base osteoporotica** che tuttora si vedono nei nostri ospedali e che, almeno in parte, potrebbero essere evitate con una corretta diagnosi e una conseguente terapia. Anche in questo caso, accanto alle terapie farmacologiche, gioca un ruolo molto importante la **prevenzione**, basata su un corretto stile di vita: **attività fisica regolare** per stimolare, soprattutto negli anziani, tonicità muscolare, propriocezione e reattività psicomotoria; **alimentazione sana e corretta**; **evitare sostanze nocive** come ad esempio il fumo e un uso eccessivo di bevande alcoliche, nonché prestare molta attenzione a evitare farmaci che possano rallentare le reazioni del paziente e così favorirne le cadute.

Non per niente, già nel lontano 1963 (quest'anno festeggiamo perciò il 60°), il primo reumatologo giunto in Ticino, il compianto dr. Giorgio Rezzonico, con spirito innovativo e lungimirante fondò la **Lega ticinese contro il reumatismo**, il cui scopo principale è sempre stato quello di aiutare i pazienti afflitti da patologie reumatologiche, informare correttamente popolazione e professionisti in ambito sanitario sulle varie malattie reumatiche (inizialmente molto mal conosciute!) e non da ultimo stimolare la popolazione al movimento, con l'introduzione di **corsi di ginnastica medica**, che nel frattempo sono stati frequentati da diverse migliaia di ticinesi e sono stati i precursori delle attività svolte oggi nelle molte palestre e centri fitness sparsi per il

cantone. Ruolo del medico, dapprima del medico di famiglia, eventualmente supportato poi dallo specialista, è quello di eseguire rapidamente una **diagnosi corretta**, per poter così iniziare al più presto un'adeguata **terapia**, che potrà evitare conseguenze anche gravi al paziente. Gli enormi costi della medicina moderna potranno venire controllati non solo con una medicina di qualità, ma anche grazie a un comportamento coscienzioso di ognuno di noi, consapevoli che una vita "sana" potrà aiutarci a raggiungere in piena salute fisica e mentale la terza età. Termino questo articolo con il motto della Lega contro il reumatismo, che cerco di fare mio ogni giorno: **"Il movimento è salute"**, per cui calzate le scarpette da ginnastica e... 



**Dormire sano,
sedersi sano,
camminare sano.**

Silvia Lippmann, titolare.
La tua consulente del benessere

SWOPPER AMBIENCE BY AERIS GMBH

LA GIUSTA POSTURA IN UFFICIO

Quando si arredano gli ambienti di lavoro spesso si presta meno attenzione alla **funzionalità** e alla **salubrità**. Capita quindi di scegliere sedie molto belle ma che non rispondono ai requisiti necessari a garantire **comfort** e una **giusta postura**.

Boutique 
per la **Schiene**
Viale Carlo Cattaneo 19, Lugano