



FATICA A CAMMINARE?

# Liberi dal Dolore all'anca

Tutte le pratiche per accelerare  
la guarigione

Una guida per riconoscere le cause dei dolori  
all'anca e conoscere la cura migliore per  
eliminare i sintomi e riprendere le normali  
abitudini.



Dr. VANNI  
**STRIGELLI**

ORTOPEDIA DI PIEDE, ANCA E GINOCCHIO



Le persone con dolore all'anca spesso affrontano una serie di problemi che influiscono sulla loro qualità della vita.

Ad esempio, il **dolore costante** può condizionare la capacità di dormire, ridurre la mobilità e limitare la capacità di partecipare a semplici attività quotidiane, come salire e scendere le scale, mettere le scarpe, alzarsi dalla sedia. Questo può portare a una riduzione dell'autostima e della felicità complessiva.

Inoltre, le persone con dolore all'anca **possono avere difficoltà a mantenere uno stile di vita attivo**, il che può influire sulla loro salute generale.

## Perché è fondamentale riconoscere i sintomi, anche precoci, dell'artrosi all'anca o di altre patologie?

Una diagnosi precoce aiuta a trovare il percorso giusto per la totale risoluzione e per la prevenzione di situazioni più gravi.

### Cosa accadrebbe infatti se trascurassi i sintomi o li trattassi in modo inadeguato?

Nel primo caso la **patologia si aggraverebbe**.

Nel secondo caso probabilmente **attenueresti solo temporaneamente i sintomi senza ottenere la guarigione**, con un inutile spreco di tempo, energia e denaro.

Inoltre **in alcuni casi alcune terapie possono causare dei danni collaterali alla salute**, come l'utilizzo prolungato di medicinali per tenere sotto controllo il dolore o l'infiammazione.

Il dolore all'anca, così come gli altri sintomi che possono manifestarsi, **richiedono una valutazione approfondita e complessa**.

Per questo con questa guida voglio sottolineare alcuni aspetti importanti che ti aiutano a riconoscere i segnali di allarme e valutare le strade da percorrere in maniera consapevole.

Ecco quindi **3 buone pratiche per gestire il dolore all'anca, riconoscerne le possibili cause** e scegliere consapevolmente la **strada da percorrere per risolvere la situazione**.



1° BUONA PRATICA

# Riconoscere precocemente i sintomi e non trascurarli

La prima buona pratica che io consiglio è quella di **riconoscere i propri sintomi e di non trascurarli.**

Questo perché trascurare i sintomi o cercare di silenziarli con alcune terapie farmacologiche mette a repentaglio la tua salute, ma soprattutto perché **si aggrava la situazione.**

Ti devo mettere in guardia, però, che nell'era di internet farsi fuorviare dalle diagnosi fai-da-te o da quello che si trova online è **molto facile e altrettanto pericoloso.** Quello che ti consiglio **non è abbandonarti all'autodiagnosi,** ma di ascoltare il tuo corpo e riferire tutto a un medico competente, che possa analizzare la situazione sulla base di una solida base scientifica e di esperienza e, dopo eventuali approfondimenti, possa indicarti la via migliore per la risoluzione del problema.

Per questo già qui voglio farti un elenco di quelli che possono essere i sintomi specifici del dolore all'anca:

1. **Rigidità e dolore all'articolazione,** che peggiora al mattino, dopo periodi di riposo o durante la notte;
2. **Dolore che si irradia** dall'articolazione dell'anca all'inguine, alla coscia o al ginocchio e che provoca un'inflammatione continua;
3. **Sensazione di scricchiolio o stridore** (crepitio) quando si muove l'articolazione dell'anca;
4. **Riduzione dell'ampiezza di movimento** dell'articolazione dell'anca;
5. **Dolore che limita la capacità di muovere la gamba,** di camminare, salire le scale o partecipare ad altre attività quotidiane;

6. **Debolezza muscolare** della gamba interessata intorno all'articolazione;
7. Sensazione di **instabilità** dell'anca;
8. **Deformità** dell'articolazione o dell'arto inferiore.

Se hai uno o più di questi disturbi indica che puoi avere una fra queste patologie:

- L'artrosi;
- L'artrite reumatoide;
- L'osteoartrosi;
- La borsite;
- La frattura del collo del femore;
- Un infortunio.

**Ogni problema specifico ha bisogno di una terapia specifica, come ogni livello di artrosi.**

## IL MIO CONSIGLIO

**Una visita approfondita da parte di uno specialista attraverso un esame obiettivo, l'anamnesi e la diagnostica per immagini.**

 L'esame obiettivo e l'anamnesi forniscono informazioni importanti sulle **caratteristiche** della sensazione dolorosa, dell'**evento scatenante** e sui **fattori di rischio.**

 La diagnostica per immagini permette di **valutare lo stato di salute** dell'articolazione dell'anca e degli elementi muscolo-tendinei che interagiscono con essa.

2° BUONA PRATICA

## Conoscere le possibilità

**Nella scelta del percorso che va dalla diagnosi alla guarigione è fondamentale valutare ogni strada percorribile**, basandosi sull'anamnesi approfondita condotta, sullo stato di salute generale del paziente e sul caso specifico.

**Purtroppo non sempre questo accade**, ma si percorrono iter terapeutici standardizzati che invece di risolvere il problema allungano la via della guarigione o, nel peggiore dei casi, peggiorano la situazione. Questo perché **ci si deve rivolgere a una figura specializzata con una vasta esperienza**, che ti consiglia nel migliore dei modi e ti rende consapevole.



Ma quali sono gli iter percorribili?

Possiamo suddividere in 5 categorie i trattamenti più utilizzati per il dolore all'anca:

1. **Farmaci:** antidolorifici e antinfiammatori aiutano a contenere i sintomi, dolore e gonfiore, e possono rallentare la degenerazione articolare;
2. **Infiltrazioni:** i corticosteroidi, iniettati direttamente nell'articolazione, sono in grado di fornire sollievo e ridurre l'infiammazione, così come l'acido ialuronico che agisce da lubrificante.
3. **Fisioterapia:** per migliorare l'efficienza della muscolatura, aumentare il range di movimento e flessibilità e per agire in maniera preventiva e protettiva sulle articolazioni.
4. **Medicina rigenerativa:** PRP e cellule staminali, che sfruttano il potenziale rigenerativo dei tessuti nel caso dell'artrosi, non determinano la rigenerazione della cartilagine ma hanno un'azione antinfiammatoria.
5. **Protesi d'anca:** In casi avanzati di artrosi o lesioni gravi, si può valutare l'impianto di una protesi d'anca. Questo intervento chirurgico sostituisce l'articolazione danneggiata con una artificiale.

### IL MIO CONSIGLIO

Se vuoi scegliere in modo consapevole **devi rivolgerti a una figura che ha una vasta esperienza specialistica in materia** e che tratta il tuo problema o il tuo disturbo ogni giorno, come il pane quotidiano.



3° BUONA PRATICA

## Percorrere una terapia integrata

Nell'affrontare un percorso di guarigione è **cruciale integrare la terapia medica con alcune buone abitudini** che accelerano il ritorno alla vita quotidiana e alle normali abitudini.

Infatti se ti affidi solo agli aiuti esterni per risolvere la situazione cosa accade? **Che agisci per risolvere il sintomo ma non agendo sulle cause rischi una ricaduta o di vanificare il lavoro fatto.**

### Cosa fare per evitare questi rischi?

Una buona pratica è seguire **indicazioni specifiche** che può fornirti il medico specializzato dopo una corretta e approfondita anamnesi. Eccone alcune che potrebbero costituire dei suggerimenti per migliorare la situazione da subito e accelerare la guarigione.

**Per primo, evitare il sovrappeso:** se sottoposte a un carico di peso eccessivo, le articolazioni vanno incontro a degenerazione progressiva.

**Mantenersi attivi,** fare regolare attività fisica che mantenga buona la mobilità, perché la sedentarietà porta soltanto all'irrigidimento dell'articolazione. Occorre però evitare sport che consumano le articolazioni dopo una certa età: calcetto, rugby, corsa, perché richiedono movimenti in carico, prolungati nel tempo e con il rischio di traumi da contatto.

Ci sono alcuni **esercizi per limitare i dolori** da praticare a casa per rinforzare i muscoli che stabilizzano l'articolazione, sia di stretching (che ti permettono di migliorare la flessibilità dei muscoli posteriori dell'anca, ridurre i traumi e prevenire infortuni) che di rinforzo muscolare (che vanno eseguiti per stabilizzare l'articolazione e stimolare la mobilità). In questo modo il dolore sarà limitato e riuscirai ad avere una postura il più possibile corretta.

È lo specialista che, nel tuo caso specifico, saprà consigliarti il percorso migliore da accostare all'iter terapeutico.

### IL MIO CONSIGLIO

Quindi riassumendo per accelerare la guarigione è fondamentale:

- 👉 **Fare una visita precoce** - senza il rischio di aggravare la situazione
- 👉 **Rivolgersi a uno specialista esperto** - che crea un percorso su misura
- 👉 **Integrare all'iter terapeutico una serie di abitudini virtuose** - per agire a lungo termine e avere una guarigione definitiva.

# Perché posso assicurarti che seguendo queste 3 pratiche puoi migliorare velocemente i sintomi e velocizzare il processo di salute?



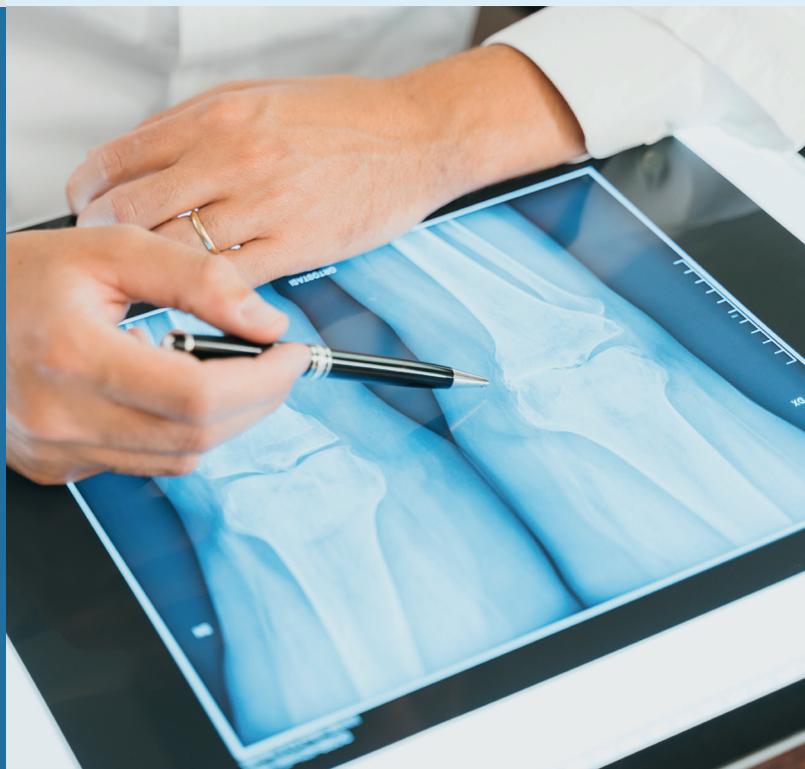
**Sono il Dr. Vanni Strigelli, Chirurgo Ortopedico iper specializzato nel trattamento di questa problematica**

Dopo essermi laureato in Medicina e Chirurgia, **mi sono specializzato in Ortopedia e Traumatologia** presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore, Policlinico A.Gemelli di Roma, guardando sempre con attenzione e curiosità scientifica alle tecniche e alle procedure più avanzate oltre i confini nazionali, con esperienze in Finlandia (ZBFR Europe) e a New York.

Ho deciso di approfondire la chirurgia ortopedica perché, tra i vari settori della medicina **è quella che più mi dà la possibilità di migliorare la qualità della vita dei miei pazienti**, eliminando il dolore e tutti quegli aspetti che ne limitano la quotidianità, anche in giovane età.

Ogni giorno, infatti, scelgo di dedicarmi alla cura dell'anca **con la consapevolezza di offrire ai pazienti una chirurgia del benessere, che migliora concretamente la loro vita.**

**Per questo parto sempre da una visita approfondita** per coloro che hanno dolore all'anca e vogliono una diagnosi corretta e un iter di guarigione sicuro. La visita medica è importante perché aiuta a diagnosticare, a scegliere e a trattare il dolore in modo efficace e personalizzato. Tutto questo aiuta a tornare ad una vita attiva e indolore.



# Come funziona la visita?

**La visita ortopedica dell'anca dura all'incirca 30 minuti.**

Prima di tutto **raccolgo l'anamnesi e la storia clinica del paziente**, con informazioni sullo stato di salute, eventuali malattie pregresse o in atto; l'anamnesi familiare (malattie ricorrenti in famiglia) le caratteristiche del disturbo (localizzazione, frequenza, intensità e sintomi associati).

Segue poi un **esame obiettivo dell'anca**, valutando attraverso la palpazione, la mobilizzazione e test specifici, il dolore, le possibilità di movimento e la forza muscolare del paziente.

E quando disponibili, **analizzo i referti di eventuali radiografie o analisi eseguite sulle articolazioni**, o ne **prescrivo l'esecuzione** per approfondire l'origine del disturbo.

Posso anche **verificare aspetti legati alla postura del paziente, la sua forza muscolare e la mobilità articolare.**

Normalmente studio clinicamente anche la **colonna vertebrale** per escludere che il dolore al fianco o all'inguine non sia generato a livello della schiena.

È chiaro che **una diagnosi corretta può salvare da interventi inutili e potrebbe consentire una terapia preventiva**, che limiti una degenerazione dell'articolazione.

**Se hai dolore all'anca e vuoi trovare la cura giusta, fissa una consulenza.**

Visito in diverse strutture nella zona di **Firenze, Bologna e Pontassieve**, sia privatamente che tramite assicurazione sanitaria, ed **opero anche in convenzione con il S.S.N.**

Posso aiutarti a capire meglio di cosa hai bisogno per **accelerare la guarigione e riprendere le tue abitudini e la vita di sempre.**



**(+39) 331 7480372**



**info@vannistrigelli.it**

