



DOLORE AL GINOCCHIO?

Libertà di Movimento

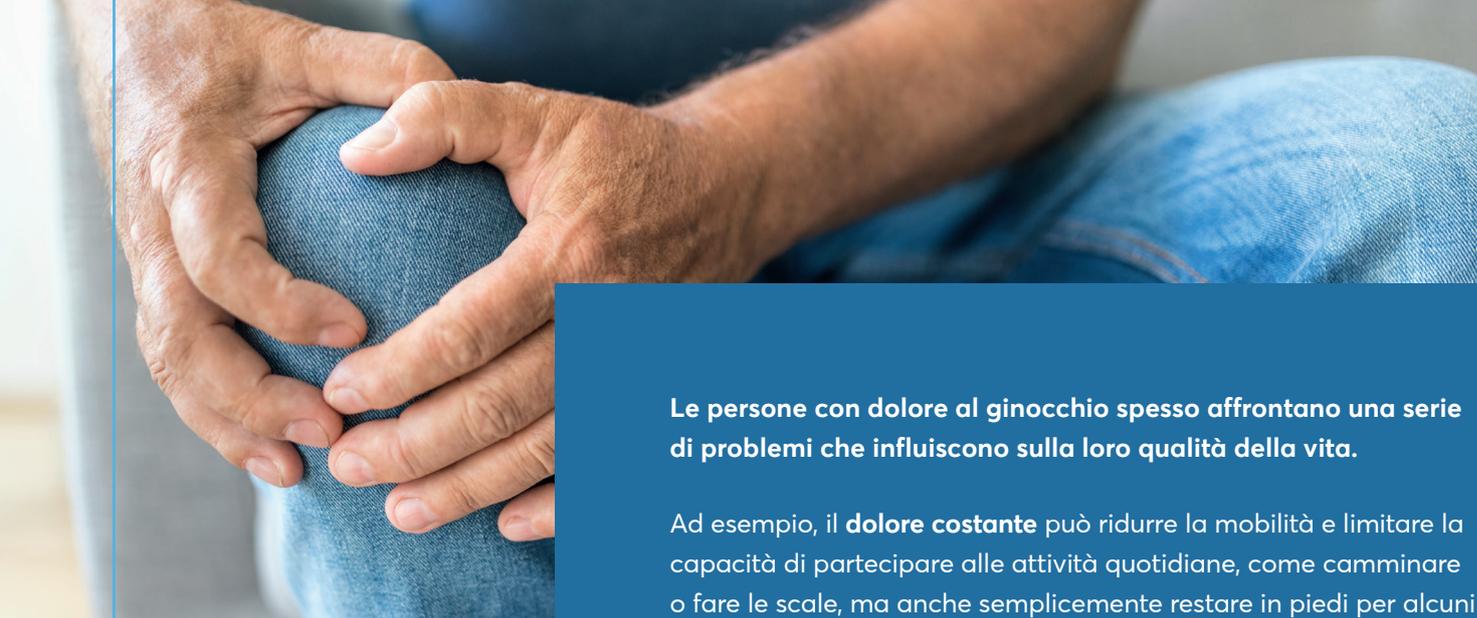
Tutte le pratiche per accelerare
la guarigione

Una guida per riconoscere le cause dei dolori
al ginocchio 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 al ginocchio spesso affrontano una serie di problemi che influiscono sulla loro qualità della vita.

Ad esempio, il **dolore costante** può ridurre la mobilità e limitare la capacità di partecipare alle attività quotidiane, come camminare o fare le scale, ma anche semplicemente restare in piedi per alcuni minuti, e interferire con la capacità di dormire. Questo può portare a una riduzione dell'autostima e della felicità complessiva.

Inoltre, le persone con dolore al ginocchio **possono avere difficoltà a mantenere uno stile di vita attivo**, il che può condizionare la loro salute generale.

Perché è fondamentale riconoscere i sintomi, anche precoci, dell'artrosi al ginocchio 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 al ginocchio, 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 al ginocchio, 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 al ginocchio:

1. **Dolore a seguito dell'utilizzo prolungato** dell'articolazione;
2. **Bruciare** nella zona interessata;
3. **Rigidità** articolare;
4. **Gonfiore**;
5. **Scricchiolii o crepitii** durante la flessione o l'estensione del ginocchio;
6. La gamba può diventare **"storta"** (ginocchio varo o ginocchio valgo).
7. **Ridotta mobilità e difficoltà nella deambulazione:** camminare soltanto per brevi tratti, difficoltà a

salire e scendere dalle scale e a mettersi in piedi.

In più **i soggetti tendono a modificare la postura** per trovare sollievo dal dolore, con conseguenze negative per l'apparato muscolo scheletrico e l'articolazione. Se hai uno o più di questi disturbi indica che puoi avere una fra queste patologie:

- L'artrosi;
- L'osteonecrosi;
- L'artrite reumatoide;
- L'artrosi post traumatica;
- Traumi da attività fisica intensa, tipico degli sportivi, come la lesione del menisco e dei legamenti.

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 del ginocchio 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 al ginocchio:

1. **Farmaci:** antidolorifici e antinfiammatori aiutano a contenere i sintomi, dolore e gonfiore e possono rallentare la degenerazione articolare;
2. **Attività fisica:** movimenti leggeri, alternati a momenti di riposo, sono consigliabili per uno stile di vita sano e per preservare la salute del ginocchio.
3. **Protocollo fisioterapico:** esercizi, individualizzati, e su un problema di movimento specifico, per ridurre al minimo il dolore e ad aumentare la mobilità e la forza nella gamba.
4. **Integratori:** trattamenti per alleviare il dolore, come gli integratori composti da glucosamina e condroitina, metil sulfonil metano (MSM).
5. **Infiltrazioni:** terapie antidolorifiche a base di corticosteroidi e acido ialuronico, somministrati direttamente per iniezione a livello dell'articolazione. Quest'ultimo oltre ad un'azione anti-infiammatoria funziona anche come lubrificante articolare.
6. **Protesi di ginocchio parziale o totale:** la soluzione definitiva, in grado di alleviare il dolore, correggere eventuali deformità e migliorare la qualità della vita.

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, il controllo del peso: se sottoposte a un carico di peso eccessivo, le articolazioni vanno incontro a degenerazione progressiva. La perdita del peso è efficace per alleviare il dolore al ginocchio, riducendo il carico e l'attrito articolare durante la stazione eretta. Tale metodo ricopre un ruolo sicuramente importante durante tutto il periodo, anche dal pre operatorio fino alla riabilitazione e il recupero completo.

Fare attività fisica che mantenga buona la mobilità,

perché la sedentarietà porta soltanto all'irrigidimento dell'articolazione. 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, 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?



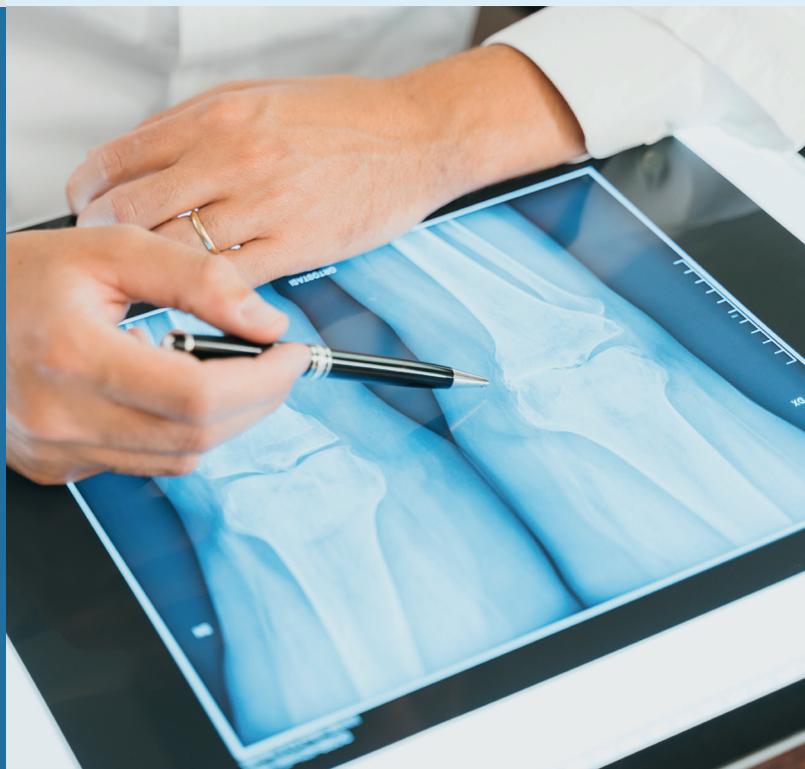
Sono il Dr. Vanni Strigelli, Chirurgo Ortopedico iper specializzato nel trattamento di questa problematica

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 del ginocchio **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 al ginocchio 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 del ginocchio 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 del ginocchio in posizione eretta**, attraverso la palpazione, e ne esamino la mobilità e la stabilità attraverso test che riguardano parametri quali: forza muscolare, ampiezza del movimento articolare, localizzazione del dolore, stabilità e stato dei riflessi.

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**.

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 al ginocchio 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

