

SCUOLA DI ECONOMIA ARTICOLARE

COSA E' L'ECONOMIA ARTICOLARE

L'economia articolare è l'insieme dei metodi che permettono ad un artritico di ridurre l'effetto nocivo dei movimenti, di superare gli ostacoli che si presentano continuamente nello svolgimento delle attività giornaliere e, al tempo stesso, di prevenire o rallentare il deterioramento articolare.

L'economia articolare dunque si propone di fornire delle indicazioni su come eseguire manualità corrente, evitare sovraccarico articolare, ed avvalersi di particolari attrezzature per mantenersi autonomi o per riacquistare delle funzioni ritenute ormai perse.

Un programma di economia articolare, per essere veramente efficace, dovrà giungere a farci riflettere su ogni nostro gesto quotidiano, per utilizzare nel modo più corretto possibile le articolazioni, senza per questo essere obbligati a limitare la nostra vita di ogni giorno.

PARTE I°

CONCETTI GENERALI

Per una buona impostazione dei programmi di economia articolare è importante conoscere le nostre articolazioni e quali danni provocano su di esse le malattie reumatiche.

COSA E' COME E' FATTA UN'ARTICOLAZIONE

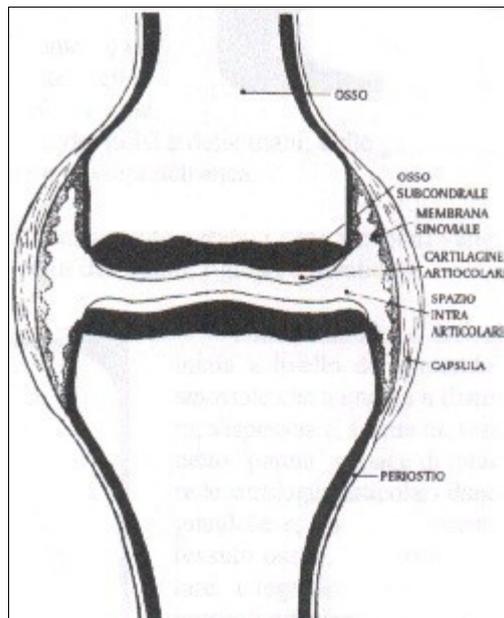
L'articolazione potrebbe essere definita come il punto di incontro tra due ossa.

Vi sono vari tipi di articolazione, che possono suddividersi in due gruppi principali : quelle fisse, non mobili, che sono prive di una cavità articolare, e quelle che sono più o meno mobili e possiedono una cavità articolare. Sono queste ultime quelle prevalentemente colpite dalle malattie reumatiche.

Le estremità delle ossa che vanno a formare l'articolazione sono ricoperte da un foglietto di

cartilagine, la cui superficie è liscia e lucente allo scopo di eliminare ogni attrito tra le due superfici scorrevoli.

I due capi articolari sono tenuti uniti ed allo stesso tempo protetti da una capsula fibrosa e resistente, che li avvolge e si attacca saldamente ad essi.



Attorno alla capsula si hanno poi i legamenti, che svolgono una funzione di ulteriore rinforzo ed i tendini, che unitamente ai muscoli, permettono i movimenti articolari.

La parete interna della capsula è tappezzata da una membrana che ricopre tutta la superficie interna eccetto la cartilagine: si tratta della membrana sinoviale deputata alla produzione del liquido sinoviale, che si trova all'interno della cavità e serve a lubrificare le superfici articolari.

COME INDUCONO DANNO ARTICOLARE LE MALATTIE REUMATICHE

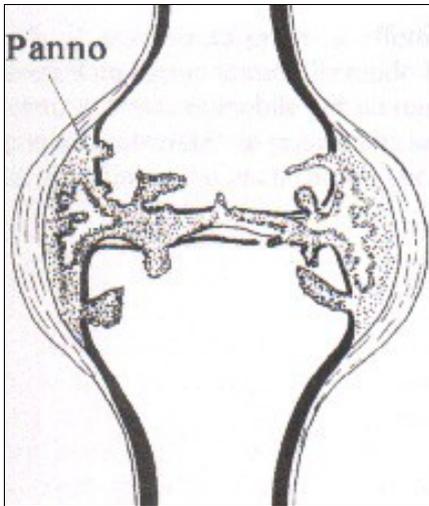
I meccanismi di danno articolare possono essere studiati bene facendo riferimento a quelli della malattia più tipica, l'artrite reumatoide: le altre malattie ne imitano più o meno i meccanismi patologici.

L'artrite reumatoide comunemente ed erroneamente denominata "artrite deformante" è una malattia sistemica che colpisce soprattutto le articolazioni dei polsi e delle mani, delle ginocchia, dei piedi, delle caviglie, delle spalle e talvolta dell'anca.



Se la malattia non viene opportunamente curata, i capi articolari vengono distrutti e di conseguenza

derivano deformità, rigidità e invalidità.



L'infiammazione articolare inizia a livello della membrana sinoviale che aumenta a dismisura, s'ispessisce, forma un tessuto detto "panno" capace di intaccare le cartilagini articolari danneggiandole e, successivamente, il tessuto osseo, la capsula articolare, i legamenti, i tendini ed i muscoli adiacenti. Ne deriva una particolare fragilità degli elementi che sostengono le articolazioni, sia di quelli passivi, quali le capsule ed i legamenti, sia di quelli attivi, come i tendini vicini all'articolazione.

Nei casi più avanzati, tra i due capi articolari, ormai privi di cartilagine, avviene una saldatura, inizialmente mediante tessuto cicatriziale che si può trasformare poi in tessuto osseo vero e proprio.

PERCHE' IL MOVIMENTO PUO' DANNEGGIARE LE ARTICOLAZIONI

abbiamo visto nelle pagine precedenti come le forme artritiche provochino gravi alterazioni all'insieme degli elementi che compongono un'articolazione.

Le superfici articolari sono mal lubrificate, quindi scorrono male le une sulle altre; che si trovano in prossimità delle articolazioni, risentono della scarsa lubrificazione per cui ogni movimento sottopone queste strutture ad un lavoro maggiore che in condizioni normali.

Tutto ciò proponeva un aumento dello stato di infiammazione ed è per questo che ogni volta che impegniamo un'articolazione già infiammata in azione di trazione, pressione o torsione il movimento causa dolore.

Le strutture di sostegno - capsula, legamenti e muscoli - quando sono danneggiate diventano fragili: capita allora che siano facilmente sfiancate dal movimento. In ultima analisi il movimento stesso diventa causa o comunque ad aggravare le deformità.

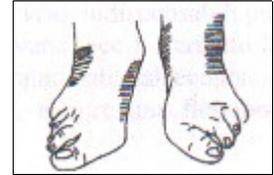
Se il movimento provoca effetti nocivi non possiamo però pensare di risolvere il problema immobilizzando l'articolazione. infatti nell'articolazione infiammata, tenuta immobile per un tempo eccessivo, si andrà a verificare una "adesione cicatriziale", in pratica una saldatura tra i capi articolari, che porterà ad un irrigidimento o anche ad un vero blocco permanente dell'articolazione.

QUALI SONO I MOVIMENTI PIU' COMUNI POTENZIALMENTE PIU' NOCIVI

Vi sono alcune articolazioni che impegniamo di continuo nei movimenti quotidiani e che per questo sono più soggetti ad usura o comunque più esposte a deformazione in caso di malattie reumatiche.

I PIEDI

I piedi hanno la funzione fondamentale di sopportare il peso del corpo in cammino; purtroppo le articolazioni di cui sono composti sono instabili e spesso interessate da processi infiammatori e quindi soggette a deformazioni. Ad aggravare il rischio concorrono poi il sovraccarico ponderale e l'uso di calzature non correttamente conformate.



LE GINOCCHIA

Le ginocchia sono grosse articolazioni portanti degli arti inferiori. Il rimanere per lungo tempo in piedi, il trasportare carichi pesanti, i passaggi della posizione seduta a quella retta, aggravano le deformazioni del ginocchio provocando: valgismo (ginocchio in fuori) e verismo (ginocchio in dentro). Inoltre quando l'articolazione è infiammata per reazione i muscoli si contraggono e tendiamo a tenere le ginocchia flesse perché questa posizione dà sollievo. Attenzione però, questi atteggiamenti possono contribuire a bloccare in posizione flessa il ginocchio stesso.

LE ANCHE

Le anche come le ginocchia sono grosse articolazioni portanti degli arti inferiori. Quando queste articolazioni ci fanno male ed i muscoli si irrigidiscono, cerchiamo di mantenere posizioni che non diano dolore; nel tempo questi atteggiamenti portano a ridurre la mobilità dell'anca, i movimenti diventano così sempre più limitati fino ad arrivare a perdere la capacità di ruotare, inoltre l'articolazione si blocca in posizione flessa. Dovremmo quindi fare attenzione alle posizioni che assumiamo quando dormiamo, sarà importante inoltre scegliere con particolare cura l'altezza della sedia usata abitualmente.

LE SPALLE

E' importante mantenere la mobilità delle spalle in modo sufficientemente ampio, riuscendo a sollevare le braccia e a fare ruotare a seconda della necessità. Bisognerà quindi porre particolare attenzione ai movimenti che potrebbero risultare nocivi nell'impegno di queste articolazioni.

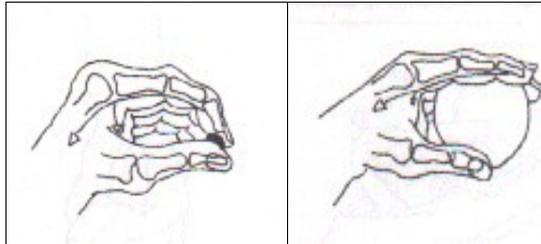
I GOMITI

La sua posizione intermedia nell'arto superiore fa sì che la posizione antalgica in flessione, spontaneamente assunta durante l'infiammazione di questa articolazione, non risulti troppo invalidante, perché facilmente compensata dalla mobilità del polso a valle e della spalla a monte. E' invece assai invalidante l'eventuale blocco in estensione, che rende impossibile i movimenti di avvicinamento della mano al tronco ed al viso, indispensabili per la vita di relazione (basti a pensare al mangiare, al lavarsi, ecc.). Pertanto la posizione funzionale che dovrà essere rispettata accuratamente dall'economia articolare è quella in lieve flessione, di circa 40°, mentre una flessione superiore ai 90° diventa nuovamente invalidante.

LE MANI

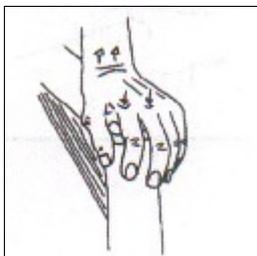
La conservazione dei movimenti fini della mano risulta comunque più importante di ogni altra cosa nello studio dell'economia articolare: per mantenerla ad un livello di efficienza soddisfacente bisognerà imparare ad utilizzare le articolazioni evitando movimenti nocivi.

La presa dei piccoli oggetti è un elemento determinante nel favorire la sublussazione palmare della prima falange.



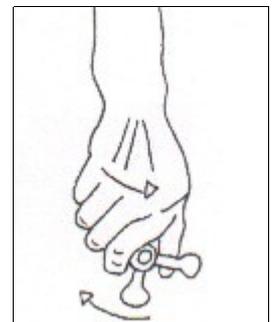
La componente negativa dell'afferrare scompare pressoché completamente nel momento in cui si affermano grossi oggetti.

Le prese termino-laterali, quelle che imitano le pinzette, come stringere una chiave, o le prensioni forzate, quale la manovra di stappare una bottiglia, devono essere evitate, in quanto localizzano il carico sul bordo radicale dell'indice che spinge le altre dita.



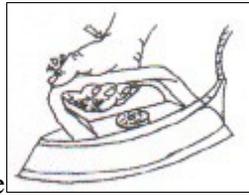
La medesima considerazione vale per l'estensione del polso a mano estesa con l'appoggio diretto sul bordo interno della mano, ciò che avviene quando ci si appoggia sui bracciolo per alzarsi da una poltrona bassa.

Le prensioni forzate, che sollecitano i muscoli estensori, quando il polso è inclinato verso l'esterno, come aprire un rubinetto o svitare un tappo, favoriscono la deviazione delle articolazioni alla base delle dita verso il mignolo.

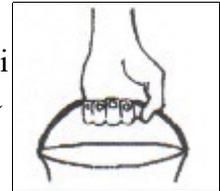




L'inclinazione del polso sia ulnare sia radiale, può indurre ad aggravare le deformazioni delle dita.



Il portare un secchio pieno, una valigia o altro è un lavoro statico dei flessori delle dita della mano e della spalla che reggono un carico importante.



L'estensione forzata della colonna del pollice, tipicamente il movimento per premere un pulsante, risulta difficile e nociva quanto sia interessata da processi artritici la prima articolazione interfalangea.

