

Le malattie del ginocchio

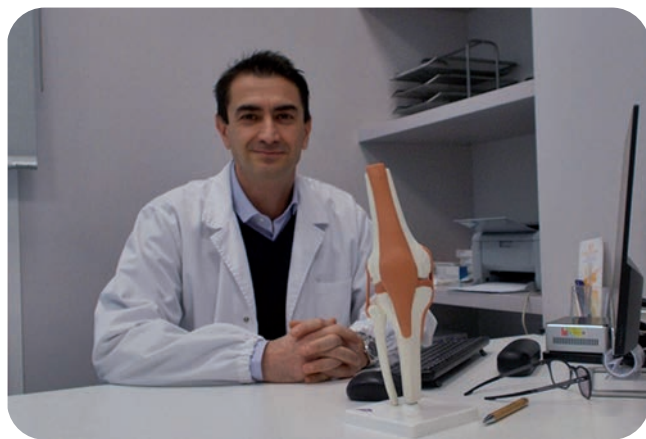
Legamenti, menischi, cartilagine, ne parliamo con il dr Stefano Nicoletti, ortopedico chirurgo

di Francesco Palumbo

Le patologie al ginocchio sono molto diffuse, e possono manifestarsi anche in giovane età. Per approfondire l'argomento abbiamo parlato con il dott. Stefano Nicoletti, ortopedico che da 14 anni se ne occupa in ambito chirurgico e che esercita anche presso il poliambulatorio specialistico Medica Plus di Modena (www.medicaplus.it). "L'Italia è all'avanguardia per quanto riguarda la chirurgia del ginocchio - ci spiega - grazie ai suoi numerosi centri di fama internazionale".

Qual è il suo percorso formativo?

Mi sono specializzato in ortopedia presso l'università di Modena nel 2003, e già durante gli anni di specialità ho iniziato ad interessarmi particolarmente all'articolazione del ginocchio. Così dal 2003 ho cominciato a lavorare come libero professionista presso la Casa di Cura Città di Parma, centro di chirurgia del ginocchio riconosciuto a livello internazionale. In questo modo ho potuto dedicarmi con costanza, pur lavorando, alle



problematiche di questa chirurgia. Ho anche frequentato diversi corsi e centri di chirurgia pratica, sempre sul ginocchio, all'estero.

Quali sono le malattie e i danni più frequenti che colpiscono il ginocchio?

Le patologie più frequenti riguardano i danni causati da sport, invecchiamento e usura dell'articolazione. Di conseguenza gli interventi chirurgici più diffusi, nel giovane sportivo, sono quelli di riparazione e ricostruzione dei legamenti, dei menischi e della cartilagine. In caso di artrosi avanzata sintomatica, l'intervento più diffuso è quello di protesi di ginocchio, parziale o totale.

È possibile avere risultati con trattamenti ambulatoriali?

Per quanto riguarda i casi meno gravi di artrosi, o per cercare di posticipare la protesi nel tempo, è anche possibile eseguire cicli di terapia ambulatoriale, infiltrativa o fisioterapica. Il fisioterapista, con tecniche manuali e strumentali, può aiutare il paziente ad avere una riduzione della sintomatologia in termini di dolore e di miglioramento funzionale. E il chirurgo, dove indicato, tramite terapia infiltrativa con acido ialuronico o trattamenti infiltrativi biologici, come i fattori di crescita o le cellule staminali, può ottenere la riduzione o

scomparsa del dolore anche per lunghi periodi. È fondamentale che vi sia una ottima collaborazione tra il chirurgo ed il fisioterapista, soprattutto nella rieducazione postoperatoria degli interventi chirurgici più complessi, per ottimizzare ed accelerare il recupero postoperatorio, soprattutto in termini di ritorno allo sport.

In che modo si stanno evolvendo gli interventi chirurgici al ginocchio?

Nella chirurgia sportiva, l'utilizzo delle tecniche artroscopiche, molto migliorate negli ultimi dieci anni, permettono una chirurgia meno invasiva e consentono un recupero più rapido. Il miglioramento delle tecniche chirurgiche, i continui studi sulla biomeccanica del ginocchio e sul controllo del dolore postoperatorio, hanno permesso un miglioramento dei risultati. Questo ha portato anche a una maggiore soddisfazione dei pazienti, che vengono mobilizzati precocemente nel postoperatorio e, di norma, si ritrovano a deambulare il giorno dopo l'intervento, con una sicurezza non possibile fino a solo 20 anni fa.

Il fisioterapista: "combattere la sedentarietà"

Forse le problematiche più comuni al giorno d'oggi, sono quelle di natura posturale, nate da tutte le piccole abitudini scorrette, che alla lunga provocano un'alterazione nella nostra mobilità. Abbiamo quindi chiesto consiglio a Federico Stefani, fisioterapista esperto di questo tipo di problematiche che lavora presso il centro Medica Plus, in collaborazione con il dottor Nicoletti e con il fisiatra Dott. Alessandro Valent. "Per star meglio a volte bastano piccoli accorgimenti - ci spiega - come modificare la postazione lavorativa, o svolgere una regolare attività fisica. Questi esercizi dovrebbero diventare delle abitudini costanti, come il lavarsi i denti dopo i pasti".

In questo ambiente purtroppo si incontrano tante figure che hanno a che fare con il benessere fisico e fingono di essere esperti: "È importantissimo - continua - affidarsi sempre a medici e professionisti specializzati nel trattamento delle proprie problematiche, perché può essere molto pericoloso affidarsi a degli incompetenti".

Sembra un'ovvietà, ma inserire un po' di attività fisica giornaliera sarebbe sufficiente per rompere la nostra sedentarietà. "Bastano poche azioni giornaliere - ci consiglia il fisioterapista - come imporsi di non utilizzare sempre l'ascensore, o cercare di limitare l'uso della macchina".

Infine, per quanto riguarda lo sport, il suggerimento è solo uno "non esistono sport migliori di altri, l'importante è che piaccia, in modo da poter essere praticato con regolarità e non risultare un'imposizione".



VILLAGGIO DI NATALE RUSTICO SHABBY CHIC

Garden Vivai
MORSELLI

Fino al 10 dicembre:

Personal trainer dell'albero di Natale
la nostra arte e fantasia per aiutarti
a personalizzare il tuo albero e stupire tutti!

• **Domenica 17 dicembre ore 17,00**
LA MERENDA CON BABBO NATALE E RUDOLFH
Biscotti freschi preparati e offerti da "Terre di Alice"
con cioccolata calda e vin brulè.

APERTO TUTTI I GIORNI
Feriali 8,30 - 12,30 / 15,00 - 19,30
Festivi 9,00 - 12,30 / 15,00 - 19,00

Via Statale (Canaletto) 125 - Medolla -MO-
a 5 minuti dalla Cappelletta del Duca
tel 0535.52466 - www.vivaimorselli.it

It's a Girl!



Benvenuta Angelica

Il direttore di ViVO
è diventato Papà!
Auguri dalla Videopress

