

◆ Una panoramica sulle malattie muscoloscheletriche

Il **sistema muscoloscheletrico** è una entità complessa, composta di *ossa, articolazioni, muscoli, tendini, legamenti, borse, nervi e vasi sanguigni*. Tutti i nostri movimenti e le nostre posizioni dipendono dal funzionamento di questo sistema, ma un sovraccarico, un compito fisicamente faticoso e alcune malattie possono metterlo in pericolo.

Disturbi muscoloscheletrici

Le posture scorrette e il lavoro ripetitivo sono tra le cause più comuni della comparsa di *disturbi muscoloscheletrici*. Questi si sviluppano quando le forze esterne che agiscono sul corpo sono troppo forti per la capacità fisica del complesso dei muscoli, legamenti, articolazioni e così via. La maggior parte di questi disturbi è di tipo "cumulativo", è cioè il risultato di un'esposizione ripetuta a forze esterne o "carichi" di alta o bassa intensità protratta per un tempo prolungato (mesi o anni). In alcuni casi i disturbi causano un dolore episodico che poi scompare con il riposo o il cambio di attività ed è quindi transitorio. In altri casi diventano persistenti e irreversibili e possono esprimersi con patologie specifiche.

Principali malattie muscoloscheletriche

La salute del sistema muscoloscheletrico può essere messa in pericolo anche da alcune malattie specifiche. Le patologie articolari, la **lombalgia**, l'**osteoporosi** e i **traumi degli arti** dovuti a incidenti – tanto per citare alcuni degli "inconvenienti" più frequenti – hanno un enorme impatto sull'individuo, sulla società e sui sistemi di assistenza sanitaria e sociale. Non a caso, le patologie di questo apparato sono la causa più nota e comune di malattie croniche ad alto potenziale di disabilità e handicap.

Si può stimare che nel mondo ora siano centinaia di milioni

le persone che sono affette da queste patologie ed è ragionevole ritenere che in futuro questo numero sia destinato ad aumentare per via del progressivo invecchiamento della popolazione. Si prevede infatti che nel 2020 il numero delle persone che avranno un'età superiore a 50 anni sarà il doppio di quello attuale. Ecco alcuni esempi per dare un'idea della dimensione del problema:

- il mal di schiena è la seconda causa di assenza dal lavoro;
- il numero di fratture dovute all'osteoporosi è almeno raddoppiato nell'ultimo decennio
- le patologie articolari riguardano la metà di tutte le condizioni croniche che affliggono le persone sopra i 65 anni.

Artrosi

L'**artrosi** è la causa più frequente di *disabilità muscoloscheletrica*. Essa è conseguenza di un processo di lenta degenerazione della cartilagine che ricopre e protegge le ossa articolari e che serve soprattutto a sopportare il carico esercitato sulle articolazioni, in particolar modo durante il movimento. Le articolazioni più colpite sono quelle di colonna vertebrale, ginocchio, anca, mani e piedi (*fig. 1*). Il sintomo principale è il dolore definito "meccanico", in quanto viene risvegliato dal movimento ed è alleviato dal riposo. Sono molti i fattori di rischio che ne favoriscono l'insorgenza: l'età avanzata, l'obesità, i traumi, gli interventi chirurgici sull'articolazione, il tipo di occupazione lavorativa nonché la predisposizione genetica il cui ruolo però non è ancora del tutto chiaro.

Proprio perché la progressione di questa condizione è in genere lenta, possono risultare utili alcune misure preventive come il calo ponderale se si è in sovrappeso e il risparmio delle articolazioni (non esagerare con attività fisica o limitare attività usuranti). Esistono poi diversi farmaci usati per controllare e ridurre il dolore (*analgesici, antinfiammatori*), preparati per infiltrazioni intrarticolari come l'acido ialuronico e medicinali per proteggere le articolazioni, i cosiddetti condroprotettori, che però hanno efficacia limitata nei casi di artrosi già conclamata.

Esistono poi diversi farmaci usati per controllare e ridurre il dolore (*analgesici, antinfiammatori*), preparati per infiltrazioni intrarticolari come l'acido ialuronico e medicinali per proteggere le articolazioni, i cosiddetti condroprotettori, che però hanno efficacia limitata nei casi di artrosi già conclamata.

Fig. 1. Artrosi.

Frequenza della localizzazione artrosica:

- colonna lombare 33%
- colonna cervicale 30%
- ginocchio 27%
- anca 25%
- più articolazioni 13,9%
- mani 11%
- altre sedi 10%
- piedi 9%
- colonna dorsale 0,9%

