

Ginocchio out? Agire e subito!

IL TRATTAMENTO NON CHIRURGICO NON EQUIVALE A "nessuna terapia"

■ **Tradizionalmente il trattamento conservativo significa nessuna chirurgia.** Spesso dopo un trauma, il medico è solito dire: "proviamo prima una terapia incurrente e vediamo se migliora...". Terapia incurrente può significare molte cose, dalla FKT (fisiokinesiterapia) a terapie mediche, infiltrative o persino solo riposo e ghiaccio. Altre volte entrano in gioco altri aspetti decisionali quali l'attività lavorativa, la copertura assicurativa, l'indisponibilità del paziente a essere operato.

La decisione del medico, quindi, deriva dalla conoscenza della patologia in oggetto, dalla personale esperienza ma anche da molti altri fattori tra cui il profilo psicologico del paziente; il problema è che la decisione va spesso presa in poche decine di minuti (prima visita) e può rendere il paziente felice o scontento del consulto. Consigliare un intervento chirurgico è spesso una soluzione obbligata dal punto di vista della serietà ed etica professionale, però talvolta addolcire la pillola consigliando un tentativo terapeutico meno invasivo e lasciare l'intervento come ultima soluzione rende il paziente più tranquillo e fiducioso, solitamente propenso a questa soluzione.

Il compito del chirurgo ortopedico spesso è difficile, poiché bisogna mediare tra l'interventismo e la cauta attesa; parliamo di ginocchio, l'articolazione da me preferita. Quando un paziente si presenta con il ginocchio gonfio e riferisce di avere eseguito una torsione e avvertito un rumore, uno scatto, e difficoltà a estendere o flettere completamente l'articolazione, vi sono elevate probabilità che abbia lesionato un menisco o una struttura legamentosa. Oggi sappiamo quanto sia importante in questi casi una diagnosi precoce e un eventuale trattamento chirurgico volto a salvare il menisco mediante una sutura con elevate probabilità di guarigione se effettuata tempestivamente. E' difficile far comprendere questi concetti al paziente che, viceversa, tende a minimizzare l'accaduto e spesso non

effettua neppure in tempi rapidi una risonanza magnetica, tornando allo sport o l'attività lavorativa senza avere una diagnosi certa e il conseguente trattamento. In questi casi il medico sa già che il paziente andrà incontro a un peggioramento o recidiva con rottura irreparabile del menisco o successiva distorsione con ulteriori danni articolari.

L'attesa o il trattamento conservativo in questi casi non sono segno di prudenza, ma di incompetenza: in un ragazzo giovane salvare il menisco può significare salvare il ginocchio ed evitare una successiva artrosi.

Nel caso di una lesione del legamento crociato anteriore, continuare a praticare lo sport senza effettuare la riparazione o la ricostruzione porta a un elevato rischio di successive lesioni meniscali o cartilaginee; anche un trattamento fisioterapico può determinare continuo stress alla struttura danneggiata e un peggioramento della lesione.

Si comprende, quindi, che talvolta il medico debba insistere affinché il paziente, soprattutto se giovane, si sottoponga ad esami diagnostici quali la risonanza magnetica (unico lato negativo può essere il costo, ma è un esame innocuo e non vi sono radiazioni) e, nel caso vengano riscontrate lesioni riparabili, a un precoce intervento chirurgico.

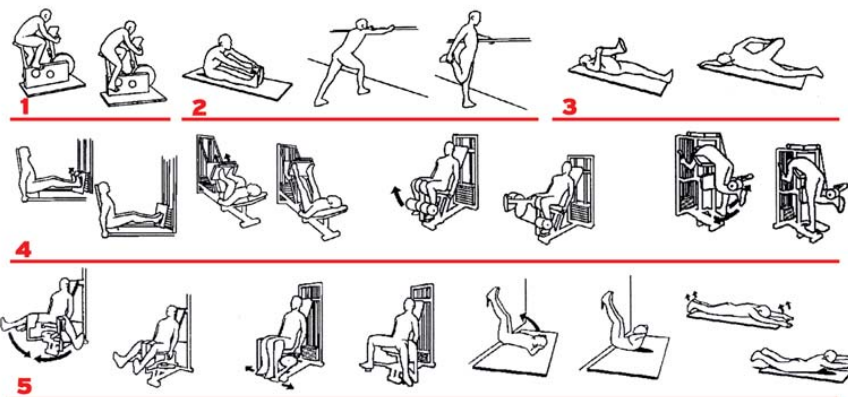
Viceversa, in altri casi consiglio specifici trattamenti fisioterapici o esercizi in palestra prima di passare a cure più invasive. Nel caso delle sofferenze iniziali cartilaginee della rotula, così frequenti nei giovani (cosiddetta condromalacia), consiglio sempre un programma di ginnastica così costituito:

- 1) **Riscaldamento con cyclette 15 minuti**
- 2-3) **Esercizi di stretching come rappresentato**
- 4) **Esercizi di rinforzo muscolare alle macchine evitando il range di movimento che produce dolore**
- 5) **Pratici accorgimenti: evitare le posizioni protrate con ginocchia flesse (anche di notte), non stare a lungo in ginocchio o accovacciati, una alimentazione ricca di latte formaggio.**



consiglio del mese

INVITO I PIÙ GIOVANI A CERCARE DI CONOSCERE MEGLIO IL PROPRIO CORPO E NON TRASCURARNE I SINTOMI; IL DOLORE È IL PIÙ SOFISTICATO SISTEMA DI ALLARME CHE CI AVVERTE QUANDO C'È QUALCOSA CHE NON FUNZIONA A DOVERE.



doctor house