

CLUB **3**

VIVERE

IN ARMONIA

IL MENSILE CHE TI SEMPLIFICA LA VITA

ANNO XXIII - MENSILE - N.8

AGOSTO 2011

EURO 3,00

NOTES

**AMIANTO
QUANTO COSTA
ELIMINARLO**

BENESSERE

**IL PRONTO SOCCORSO
PER LE VACANZE**

TEMPO LIBERO

**DODICI PAGINE
DI GIOCHI**

MARIA RITA PARSI

**LA FELICITÀ?
CERCHIAMOLA**

WWW.VIVEREINARMONIA.IT

PI. SPA S.p.A. - D.L. 35/2003 (27/02/04 N.40) art.1 c.1 PCB/ON - Austria - EURO 15,00 - Spagna (LUK) 4,50

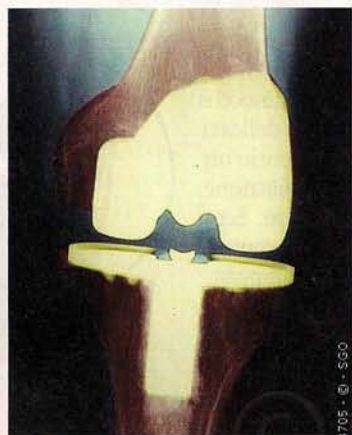




GINOCCHIO LA RIABILITAZIONE SALVA IL PASSO

Il lavoro con il fisioterapista dopo l'intervento è fondamentale per tornare a un pieno utilizzo dell'articolazione

«**T**utto è cominciato durante un pellegrinaggio in Terra Santa», racconta Adele Troya, di Sant'Angelo Lodigiano (Lo). «Ho fatto un movimento maldestro, un piccolo salto, da un muretto di pietra un po' elevato e ho avvertito un forte dolore al ginocchio sinistro».



Poi, il seguito: «Il male, acuto, mi è rimasto per circa una settimana, dieci giorni. Ma da allora mi è sembrato che il ginocchio non fosse più lo stesso: mi è rimasto un dolore attutito, un fastidio, che con l'andar del tempo ha cominciato a impedirmi certi movimenti. Facevo sempre più fatica, per esempio, a salire o a scendere le scale.

L'ortopedico che mi ha visitato ha trovato una forma piuttosto estesa di artrosi (che il piccolo trauma aveva evidenziato) e mi ha consigliato delle

infiltrazioni di cortisone, ma i risultati sono stati nulli. Intanto la situazione peggiorava. Anche guidare la macchina mi costava molto sforzo. Quindi, si è deciso per l'intervento.

All'ospedale in cui sono stata ricoverata mi sono trovata veramente bene. Dopo il ricovero, mi è stato proposto di fermarmi al reparto di riabilitazione e a questo punto, purtroppo, ho preso una decisione sbagliata. Ho scelto, infatti, di farmi ricoverare nel reparto riabilitativo di un altro ospedale del territorio, più vicino a casa mia, pensando che mi sarebbe stato più agevole. Non è stato così.

La fisioterapia seguita non si è rivelata ade-

guata. Dopo 20 giorni, non solo la situazione del mio ginocchio non aveva avuto alcun miglioramento, ma era addirittura peggiorata (quando ero arrivata, dopo l'intervento, riuscivo già a flettere l'articolazione a 90°: dopo quasi tre settimane di fisioterapia la flessione del ginocchio si era ridotta a 70°). Oltretutto, il ginocchio si presentava gonfio, irrigidito.

A quel punto, ho telefonato all'ortopedico che mi aveva operato. Abbiamo deciso per un nuovo ricovero. Il medico mi ha spiegato che si erano formate molte aderenze, cioè una produzione eccessiva di tessuto cicatriziale, che ora ostacolava la mobilità del ginocchio. Qualche volta succede, specialmente quando la fisioterapia non viene iniziata precocemente, è insufficiente o inadatta.

Ero molto demoralizzata, anche perché si prospettava un nuovo intervento, questa volta per sciogliere le aderenze. Per fortuna, dopo essersi consultati, i medici e i fisioterapisti hanno deciso di cercare di recuperare il ginocchio

“

Importante è la collaborazione del paziente, la regolarità negli esercizi e la determinazione a farcela

”



SERVE LA PROTESI?

Quello dell'impianto di protesi di ginocchio è un intervento sempre più diffuso nella popolazione degli ultrasessantacinquenni. L'indicazione principale è l'artrosi: «Una volta instaurata, tende a cronicizzarsi e ad aggravarsi progressivamente», spiega il dottor Massimo Berruto, responsabile della struttura Dipartimentale di Chirurgia articolare del ginocchio, presso l'Istituto ortopedico "Gaetano Pini" di Milano. «Da un semplice rammollimento della cartilagine che riveste l'articolazione, si passa alla formazione di veri e propri "buchi" del tessuto cartilagineo».

L'INTERVENTO. «Tecnicamente, l'intervento consiste nell'eliminare i residui di cartilagine consumata, ricostituire la geometria dell'articolazione e inserire la protesi, ricreando una nuova articolazione», spiega lo specialista. «L'operazione, di solito eseguita in anestesia generale, dura in media un'ora e mezza, due ore».

RISCHI. «Pur essendo ormai molto comune, si tratta pur sempre di un intervento importante, che può comportare alcuni rischi», osserva il chirurgo. «I principali sono le complicanze vascolari e le infezioni».

POST-OPERATORIO. Il ricovero è, in media, di 5 o 6 giorni: «Già in seconda giornata, tolti i drenaggi, il paziente può muovere il ginocchio, e mettersi in poltrona», dice Berruto. «Una buona autonomia, con un adeguato percorso di riabilitazione, viene raggiunta nel giro di 15-20 giorni».

DURATA. «Oggi le protesi vengono realizzate in materiali altamente biocompatibili e con diversi modelli», conclude l'esperto. «La durata va oltre i 10 anni in più del 90 per cento dei casi».



con un nuovo programma di fisioterapia.

Ho ricominciato, così, il percorso di riabilitazione, molto più dura della precedente, a causa della situazione particolare. La fatica è stata tanta.

Dopo tre settimane in ospedale, sono tornata a casa, e ho continuato i miei esercizi con l'aiuto di una fisioterapista a domicilio:

tutti i giorni (compreso il sabato e la domenica) per tre mesi. I progressi, piccoli ma costanti, mi incoraggiavano ad andare avanti. Poi, la fisioterapista ha cominciato a diradare le sue visite fino a venire una sola volta la settimana: nel frattempo, tutti i giorni, mi esercitavo da sola.

A poco a poco ce l'ho fatta e la mia vita è tornata quella di prima. Ho ripreso le mie attività, compreso guidare la macchina. **Ora riesco a salire e, soprattutto, a scendere le scale senza la necessità di appoggiarmi alla ringhiera o di appoggiare i piedi "di traverso" sul gradino per non provare dolore.**

Nonostante la mia "disavventura", insomma, tutto si è risolto e finalmente posso godere i benefici dell'operazione.

Dovendo dare un suggerimento a chi si appresta a sottoporsi a un impianto di protesi direi di prestare molta attenzione alla riabilitazione che, come mi ha spiegato il medico, è altrettanto fondamentale rispetto all'intervento. E un ruolo importante hanno la collaborazione del paziente, la regolarità nell'eseguire gli esercizi, la determinazione a farcela».

