



La diagnosi precoce intercetta le cause Attenti al tono muscolare: fa la differenza

Prevenzione. Mantenere l'articolazione in movimento consente di conservarne la flessibilità
«Svolgere un'adeguata attività fisica seguendo una dieta corretta favorisce la prevenzione»

Per contrastare l'insorgenza della cisti di Baker si rivelano fondamentali la prevenzione e la diagnosi precoce delle patologie del ginocchio. L'attività fisica e lo stretching sono due validi alleati in questo senso.

Ma quali sono i sintomi che portano il paziente con cisti di Baker dallo specialista? «Gonfiore nella parte posteriore del ginocchio e dolore sono i sintomi più frequenti – conferma il professor Gennaro Pipino – ma nella fase acuta di una patologia sottostante può esserci un gonfiore a tutto il ginocchio, la zona è calda e il paziente zoppica. La zoppia è un segnale importante per lo specialista in quanto si tratta di una manifestazione meccanica che il nostro organismo mette in atto per mettere a riposo l'articolazione e non sentire dolore». Il dolore al ginocchio, inoltre, può essere particolarmente urente nella zona delle rime articolari, ovvero i punti di passaggio interni ed esterni delle strutture meni-

scali.

«La diagnosi per la cisti di Baker avviene durante la visita specialistica e solitamente non sono necessari esami strumentali più approfonditi, in quanto è visibile a occhio nudo – precisa lo specialista – ma visto che, come detto, questa cisti è una manifestazione biologica che ci indica una diagnosi di una patologia sottostante, durante la visita ortopedica possono essere prescritti esami di controllo più specifici per andare a identificare le vere cause scatenanti del disturbo».

Solo in casi selezionati, come già spiegato, è necessaria la rimozione chirurgica. Va comunque precisato che tra le possibili conseguenze di questa cisti, in casi particolari e in presenza di un rigonfiamento significativo, c'è una compressione delle strutture vascolo-nervose della cavità poplitea, che può causare problematiche più importanti, fino ad arrivare nei casi più estremi a cancre-

na o paralisi dell'intero arto inferiore. Ecco perché è sempre importante rivolgersi a uno specialista ai primi segnali.

Se da un lato la diagnosi precoce si rivela fondamentale per intercettare la causa e intraprendere l'iter terapeutico più idoneo prima che la situazione si cronicizzi, molto importante è anche la prevenzione delle patologie del ginocchio.

«Svolgere un'adeguata attività fisica, un adeguato movimento e seguire una corretta alimentazione – conferma il professore – sono indicazioni fondamentali in termini di prevenzione. È importante, infatti, che il ginocchio mantenga un buon tono muscolare, soprattutto nella zona del quadricipite. Non è raro che la cisti di Baker sia causata proprio da una atrofia del muscolo in pazienti che camminano e si muovono poco e che vanno a causare una instabilità della rotula proprio con la loro inattività». Non bisogna sottovalutare,

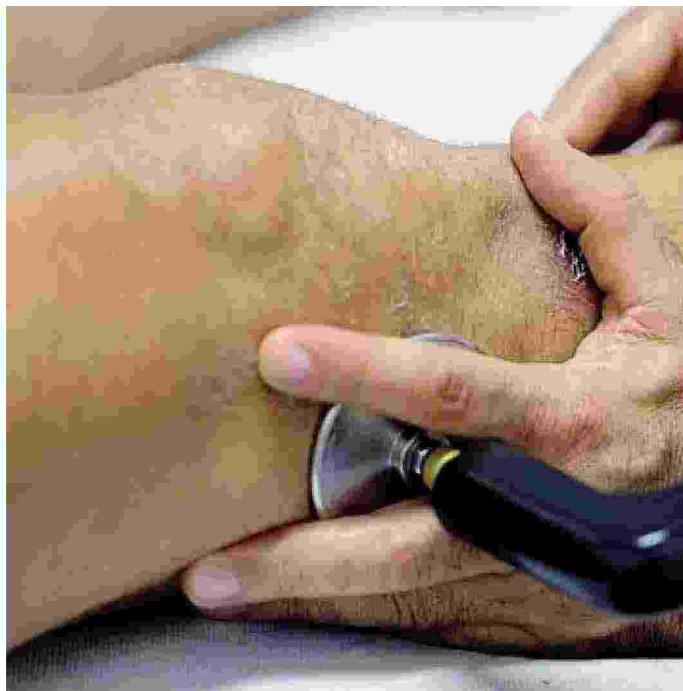
inoltre, un gonfiore ripetuto del ginocchio che con il tempo porta a osteopenia e quindi a una carenza calcica del ginocchio e algodistrofia. «Le donne che si avvicinano all'età della menopausa – conclude Pipino – dovrebbero sottoporsi a un consulto dal ginecologo e dell'ortopedico per prevenire l'osteoporosi, in quanto, se si interviene prima che la patologia del ginocchio diventi cronica, si possono prevenire complicanze, grazie a trattamenti specifici».

Mantenere l'articolazione in movimento, utile ricordarlo, consente anche di non ridurre la flessibilità articolare (Rom, range of motion). Non è raro, infatti, che i pazienti sottoposti a intervento di protesi non riescano comunque a recuperare il Rom a causa di una rigidità già presente prima dell'intervento. Oltre all'attività fisica costante va così sempre associato lo stretching.

F. Gui.

© RIPRODUZIONE RISERVATA





La diagnosi avviene durante la visita specialistica

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

112296