

## **Fisioterapista Fabrizio Sigismondi**

### **Per prevenire le limitazioni articolari dell'artrosi primaria distrettuale delle piccole articolazioni cosa può essere utile fare? Quali i tempi?**

Quando si parla di artrosi primaria delle piccole articolazioni della mano si parla prevalentemente di artrosi delle falangi distali e di quelle prossimali delle dita, tecnicamente nodi di Heberden e Bouchard, in entrambi i casi è indispensabile far compiere da un fisioterapista esperto un'accurata valutazione del movimento articolare del bilancio dell'azione muscolare e un'inquadramento della possibile evoluzione della deformità e limitazione articolare.

È fondamentale iniziare subito un programma di Economia Articolare (risparmiando le articolazioni con gesti pregiudizievoli) da compiere al proprio domicilio, è necessario impostare un percorso di mantenimento e recupero articolare basato su esercizi specifici, paraffinoterapia, plastiline modellanti e nei casi di maggior instabilità e dolore l'utilizzo di tutori in termoplastico realizzati su misura. Tempo di rivalutazione da 6 mesi all'anno.

### **Nella fase acuta della patologia artrosica cosa è più indicato fare? freddo o il caldo?**

La così detta fase acuta la possiamo definire come la fase del dolore esacerbante costante che si manifesta in tutti i micro movimenti che le articolazioni della mano compiono per realizzare il gesto.

In questa fase la risposta corretta è il tiepido.

Il caldo secco e non umido ci aiuta ad aumentare il movimento articolare grazie alla sua azione vasodilante ma può al tempo stesso provocare un'aumento del dolore.

Il freddo che non deve mai essere applicato come ghiaccio ma come freddo sotto forma di lenticchie nel frigorifero grazie alla sua azione vasocostrittrice riduce il dolore ma può aumentare la rigidità articolare e di conseguenza ridurre il movimento articolare.

### **L'approccio riabilitativo nella rizoartrosi quando? Dove? Con quali modalità deve essere realizzato?**

Quando? Subito appena attraverso le rx viene fatta diagnosi di artrosi alla base del pollice è necessario intervenire, prima si interviene e più e esponenzialmente è facile evitare dolore continuo, deformità articolare anche gravi, disabilità ed in fine l'intervento chirurgico.

Dove? Da un fisioterapista specializzato in patologie articolari esperto in realizzazione di tutori in materiale termoplastico a bassa temperatura, questi da realizzare su misura a seconda della compromissione articolare visibile in Rx, del dolore, dell'età del soggetto, dell'attività di vita.

L'approccio riabilitativo mira al risparmio articolare e alla totale scomparsa del dolore per mesi, per ottenere questo ci basiamo su norme di economia articolare (come risparmiare l'articolazione e quali i gesti pericolosi per il primo raggio) a piccoli esercizi di allungamento e non di rafforzamento, (sconsigliata e la classica pallina), elemento chiave è il tutore da lavoro, da utilizzare in fase di attacco in modo

discontinuo per il primo mese e poi progressivo abbandono. Mai completa immobilità.

**Ci potrebbe spiegare perché usare i tutori in materiale termoplastico realizzati su misura è fondamentale nel paziente affetto da artrosi la mano.**

Il tutore ha il compito di limitare ma non bloccare l'articolazione in questione, in questo modo rende possibile scaricare l'articolazione stessa con diretto beneficio articolare con conseguente riduzione del dolore percepito, permette di riuscire a compiere le normali attività senza dolore e risparmiando l'articolazione usurata.

Ovviamente tutto questo se fatto su misura è da professionisti seri.