

# SETTIMANA NAZIONALE dei DISTURBI OSTEOARTICOLARI

## 8 - 12 ottobre 2012



*Il dolore e la limitazione funzionale sono le più importanti manifestazioni delle malattie dell'apparato muscolo-scheletrico.*

*Le diverse possibilità di terapia oggi disponibili hanno però profondamente modificato il decorso clinico, consentendo di migliorare la prognosi di queste malattie.*

*Spesso, tuttavia, i sintomi vengono sottovalutati, mentre è molto importante una diagnosi precoce e precisa.*

*Questa campagna è nata quindi per sensibilizzare quante più persone possibile rispetto ai disturbi osteoarticolari. Sono stati coinvolti 100 centri specialistici distribuiti su tutto il territorio nazionale che si sono resi disponibili a effettuare gratuitamente, previo appuntamento, una prima valutazione dello stato di salute muscolo-scheletrica di tutti i soggetti che lo desidereranno.*

Per conoscere il centro più vicino a te e avere informazioni su come prenotare la visita

NUMERO VERDE  
**800 122 793**

Campagna realizzata con il contributo  
educazionale non condizionato



# amico

alleati contro le malattie in campo osteoarticolare



# SETTIMANA NAZIONALE dei DISTURBI OSTEOARTICOLARI

## 8 - 12 ottobre 2012

*100 centri specialistici in tutta Italia ove prenotare gratuitamente una prima valutazione dello stato di salute muscolo-scheletrica*

Per conoscere il centro più vicino a te e avere informazioni su come prenotare la visita

NUMERO VERDE  
**800 122 793**



## IL DOLORE OSTEOARTICOLARE

È la spia di un problema frequente a carico di una o più componenti delle articolazioni (cartilagine, osso, tendini, muscoli, legamenti).

- Il **26,7% degli italiani** soffre di un dolore muscolo-scheletrico (osteoartrosi periferica sintomatica: 8,95%, disturbi dei tessuti molli: 8,81%, dolore lombare 5,91%, malattie reumatiche infiammatorie: 3,06%) e circa **14 milioni** di italiani ogni anno si rivolgono al proprio medico di base per questo motivo.
- Le **donne** e gli **anziani** sono le popolazioni più colpite.

## Conseguenze del dolore osteoarticolare

- Perdita di forza ed efficienza muscolo-scheletriche.
- Le attività quotidiane possono risultare difficili, a volte impossibili da svolgere.
- Se non controllato tempestivamente ed efficacemente, il dolore aumenta di intensità e spesso diventa cronico.
- Questa situazione innesca un circolo vizioso in cui la disabilità dovuta alla perdita di autonomia produce frustrazione, ansia e depressione che a loro volta spingono all'ulteriore inattività con il risultato finale di una pessima qualità della vita.

## Che cosa fare

- Mai trascurare un dolore osteoarticolare.
- Se il dolore è molto intenso sin dall'inizio o tende a peggiorare velocemente, se è presente rigidità articolare con limitazione dei movimenti, se compaiono crampi, tumefazioni, arrossamento in corrispondenza dell'articolazione interessata **consultare immediatamente il proprio medico**.
- Il medico valuterà se è opportuna una consulenza specialistica.
- Se necessario, il medico prescriverà una terapia volta ad assicurare un pronto sollievo e, in caso di malattie degenerative come l'artrosi, a rallentarne la progressione.
- **Evitare il "fai da te"**, chiedendo sempre consiglio al medico prima di assumere farmaci o preparati vari.

## L'OSTEOPOROSI

È una malattia caratterizzata da un'alterazione della massa e della struttura ossea. Le ossa diventano più fragili e possono fratturarsi per traumi minimi o, addirittura, spontaneamente.

Pur essendo tra le cause primarie di disabilità, è una patologia sotto-diagnosticata e sotto-trattata<sup>1</sup>.

- Ne soffre circa il **23% delle donne italiane**, percentuale che aumenta fino al **45,7%** dopo i **70 anni**<sup>1</sup>.
- Anche il **14,5% degli uomini** ne è affetto, percentuale che aumenta al **18%** dopo i **70 anni**<sup>1</sup>.

## Conseguenze dell'osteoporosi

- Aumento del rischio di fratture che interessano con maggiore frequenza il femore, le vertebre ed il polso.
- Nel caso di fratture di femore il ricovero in ospedale è indispensabile e nella maggior parte dei casi è necessario l'intervento chirurgico con inserimento di protesi.
- Le conseguenze delle fratture vertebrali sono meno drammatiche, ma comunque fortemente invalidanti.
- Si calcola che circa la metà delle fratture vertebrali non venga diagnosticata:<sup>1</sup> sono infatti spesso ignorate e scambiate per un semplice mal di schiena.

## Che cosa fare

- **Prevenzione:** attività fisica e adeguato apporto di calcio e Vitamina D.
- È importante, specialmente per le donne in menopausa, rivolgersi al proprio medico per una valutazione dello stato di salute delle ossa attraverso la mineralometria ossea computerizzata (**MOC**).
- Questo esame, insieme alla valutazione della salute complessiva, permette al medico di stabilire se intraprendere una **terapia farmacologica** o se può essere sufficiente intervenire sullo stile di vita.