



Incontro con il Dott. Massimo Migliavacca
Direttore UOC Ortopedia e Traumatologia
dell'Ospedale civile di Vigevano

Osteoporosi e artrosi: cura e prevenzione

ne parla il **Dott. Massimo Migliavacca, Direttore UOC Ortopedia e Traumatologia dell'Ospedale civile di Vigevano.**

"Traumi specifici, malattie e in generale fragilità congenite possono essere fattori di danno per le nostre ossa e non vanno sottovalutati; occorre prestare attenzione anche alla troppa attività sportiva, perché in alcuni casi potrebbe rappresentare un danno e non un aiuto alla struttura articolare",

Così il Dott. Migliavacca introduce l'argomento e prosegue sottolineando che le malattie che colpiscono le ossa sono in fase di aumento a causa di un generale invecchiamento della popolazione: "Nel Reparto che gestiamo a Vigevano, che conta 24 letti, la saturazione è molto alta e raggiunge circa il 90 per cento, una saturazione, tra l'altro, di tipo chirurgico".

L'UOC di Ortopedia e Traumatologia dell'Ospedale di Vigevano, si compone di due Sale Operatorie che funzionano a pieno ritmo con due medici reperibili più gli ambulatori per le visite. Le patologie trattate vanno da quelle artrosiche a quelle traumatiche e l'osteoporosi, ovvero malattie che colpiscono prevalentemente pazienti anziani.

Il Dott. Migliavacca riferisce circa i casi di artrosi: "Attualmente interessano circa il 45% dell'intera popolazione e sono in aumento in questi ultimi anni, sia per motivi professionali che per motivi legati all'attività sportiva, alla quale alcune persone di mezza età si dedicano forse con troppo zelo. In ogni caso, anche in età più giovanile, l'attività sportiva a livello agonistico se affrontata nel modo sbagliato, può provocare gravi problemi di artrosi. L'osteoporosi invece, colpisce in particolare le donne che sono maggiormente esposte a questa patologia a causa della menopausa. Di norma la malattia si manifesta nei cinque-otto anni successivi. La diminuzione della quantità di calcio nelle ossa, confermata dalle analisi cliniche genera un generale indebolimento della struttura ossea ed è causa del verificarsi di fratture da fatica o da caduta".

Ma quali sono i sintomi dell'osteoporosi che affligge tante donne? "Il dolore è ovviamente un campanello d'allarme, ma soprattutto è necessaria la prevenzione con analisi specifiche come la mineralometria ossea, esame che permette di valutare la quantità di calcio presente e fornisce le indicazioni necessarie alla prescrizione di una terapia ad hoc. Purtroppo una sintomatologia specifica non c'è, tuttavia le cadute spingono i pazienti a fare il punto sulla propria salute. Di norma le terapie vengono avviate quando si ha un quadro completo della situazione: viene somministrata la D per bocca, oppure vengono prescritte iniezioni con farmaci che permettono una ristrutturazione dell'osso, in maniera molto graduale".

Il Dott. Migliavacca ricorda che Regione Lombardia, a favore delle persone con più di 65 anni ha disposto, in caso di frattura del femore, che l'operazione avvenga entro le 48 ore, in quanto è accertato che, prima si sottopone il paziente all'intervento chirurgico, minori saranno le complicanze post-operatorie.

Continua il Dott. Migliavacca sottolineando l'importanza di un corretto stile di vita e di un'alimentazione bilanciata per prevenire l'insorgenza di tali patologie. Fondamentale è il giusto apporto di calcio, presente nelle verdure e nei latticini, senza abusarne per evitare l'aumento del colesterolo, come pure svolgere un'attività fisica leggera, ad esempio una camminata veloce per circa mezz'ora al giorno.