



Dolori Articolari

+ Definizioni e caratteristiche

L'articolazione è il punto di unione tra le ossa e ne consente il movimento, è formata da: capo articolare (parte terminale dell'osso), cartilagine articolare (riveste il capo articolare ed ha la funzione di facilitare i movimenti), capsula articolare (è un manicotto fibroso che serve a stabilizzare l'articolazione), legamenti articolari (rinforzano la capsula articolare), cavità articolare (spazio tra i capi articolari e la capsula articolare), liquido sinoviale (lubrifica e nutre le cartilagini).

Lo scheletro comprende articolazioni immobili e mobili, queste ultime possono essere interessate da alcune patologie che sono la causa di dolori.

I dolori articolari nascono principalmente da fenomeni di infiammazione o di usura dei tessuti.

+ Diverse sono le cause dei dolori articolari (detti atralgie): forme influenzali, artriti acute o croniche, artrosi.

Artrite

L'artrite è un processo infiammatorio dell'articolazione, la pelle diviene arrossata e calda, dolorante alla palpazione e frequentemente si ha un versamento liquido con conseguente gonfiore. L'artrite può avere diverse cause: infettiva (derivata da germi o dopo malattie come la tubercolosi), reumatica, conseguente a gotta o ad emofilia.

La più diffusa è l'artrite reumatoide che consiste in un'infiammazione del tessuto connettivo, di origine autoimmune, danneggia in modo permanente i capi articolari che a lungo andare possono anche saldarsi tra loro (anchilosi). Il dolore si manifesta soprattutto al mattino o verso sera e tende ad aumentare con il movimento.

L'artrite reumatoide è una malattia grave che può diminuire le aspettative di vita, purtroppo ad oggi non si conoscono le cause scatenanti ed è quindi difficile sia la prevenzione che la cura.

Essendo di tipo autoimmune (i globuli bianchi attaccano i tessuti dell'articolazione), diminuendo la presenza di anticorpi nel sangue se ne diminuisce la virulenza, quindi una dieta povera di alimenti di origine animale (carne, latte, formaggi) aiuta a contrastarla; anche una minore assunzione di glutine sembrerebbe migliorare il quadro clinico.

+ **Artrosi**

L'artrosi è una alterazione degenerativa delle cartilagini articolari, accompagnata da processi di deformazione del capo articolare. Non presenta infiammazione, tende a svilupparsi dopo i 50 anni soprattutto nelle donne, nelle persone obese ed in quelle affette da diabete. Rientra nel naturale processo di invecchiamento, così come alcuni tessuti perdono di elasticità la cartilagine tende ad usurarsi. Possono favorire l'insorgere dell'artrosi anche un brusco aumento di peso, alcuni lavori e sport pesanti.

Non esistono terapie in grado di far regredire l'artrosi, si può cercare di prevenirla o di ritardarne l'evoluzione.

Il calore asciutto ed i massaggi possono portare giovamento in quanto migliorano la circolazione sanguigna e riducono l'irritazione dei tessuti.

+ Le cartilagini si deformano come le spugne, si comprimono assorbendo la pressione tra le ossa e come le spugne, se rimangono troppo schiacciate, non riescono a riprendere la loro forma. Per questa ragione si può prevenire l'artrosi evitando attività troppo pesanti, che impedirebbero alla cartilagine il naturale movimento di compressione ed espansione. Può essere invece indicata l'attività in piscina, in quanto mentre il corpo galleggia le cartilagini non sono sollecitate dal peso e possono riprendere la loro forma.



Dolori Articolari

Errori

- i dolori articolari sembrano trovare giovamento dall'immobilità, ma al contrario non esercitare i muscoli e le articolazioni porta ad un peggioramento della situazione;
- un eccessivo peso corporeo sollecita le cartilagini, soprattutto quelle della schiena e delle ginocchia. La diminuzione di 5 chilogrammi di peso riduce il rischio di artrosi del 50%;
- un'alimentazione troppo ricca di carne, latte, formaggi, aumenta la presenza di anticorpi nel sangue che potrebbe favorire il progredire di patologie come l'artrite, inoltre un eccessivo consumo di carne può provocare malattie, come la gotta che se trascurate facilitano l'insorgere dei dolori articolari.



Consigli

- fare movimento, una camminata tranquilla, non troppo veloce, rinforza i legamenti ed i muscoli delle articolazioni;
- i dolori sono un segnale dell'organismo, una diagnosi tempestiva da parte del medico permette di scongiurare l'irrimediabile danneggiamento delle cartilagini;
- un buon esercizio per prevenire i dolori alle mani consiste nell'afferrare il lembo di un foglio di giornale e quindi appallottolarlo completamente utilizzando la sola mano con cui lo si tiene, ripetere il movimento con l'altra mano e con un altro foglio;
- per prevenire i problemi ai gomiti prendere uno strofinaccio e strizzarlo arrotolando i due estremi, prima in un senso e poi nell'altro;
- controllare la postura da seduti: tenere la schiena ben dritta e le spalle indietro, fare attenzione che il peso sia ben distribuito su entrambe le anche, evitare di accavallare le gambe e di rimanere nella stessa posizione per più di 30 minuti, le ginocchia dovrebbero stare a 90° e alla stessa altezza delle anche;
- evitare di restare fermi in piedi troppo a lungo nella stessa posizione e spostare frequentemente il peso da una gamba all'altra;
- in assenza di fenomeni infiammatori, può dare sollievo applicare una pezza di lana riscaldata sulla parte dolorante.



Un aiuto dai Rimedi Naturali

- **Olio massaggi "La Luna e il Salice n°1"**: applicare 3-5 gocce sull'articolazione dolorante, massaggiando delicatamente e ripetendo l'applicazione fino a 4 volte al giorno. La presenza di Oli essenziali puri può a volte provocare degli arrossamenti alle pelli più sensibili, nel caso interrompere l'applicazione per alcuni giorni;
- **Unguento del Monastero**: una formulazione simile a quella dell'Olio massaggi "La Luna e il Salice n°1", ma potenziata dalla presenza di Aloe. Consigliato per tutto il corpo ed in particolare sulle zone dove l'Olio potrebbe ungere troppo;
- **Veraloe**: è consigliato sia come preventivo che come coadiuvante di altre terapie. Le sostanze contenute nel succo di Aloe hanno un buon effetto antidolorifico e antinfiammatorio sulle articolazioni. Un cucchiaino un quarto d'ora prima dei pasti;
- **AloeXtra**: l'azione immediata e la semplicità di utilizzo di questo prodotto (basta spruzzare sulla parte dolorante e lasciare asciugare), ne fanno un buon alleato per contrastare i dolori articolari.



I suggerimenti contenuti in questa scheda non vogliono essere delle indicazioni terapeutiche, ma si riferiscono all'impiego tradizionale dei rimedi.