

Una manciata di consigli

Capire il reumatismo della mano, trattarlo, prevenirlo



© JackValley, iStock



**Lega svizzera
contro il reumatismo**
Il movimento è salute

“Proteggete le vostre articolazioni. Evitate di sottoporle a inutili sforzi e non esitate a ricorrere a mezzi ausiliari.”

“I dolori alle mani sono un campanello d'allarme. Se non trattati, i disturbi possono causare limitazioni della mobilità e disabilità.”

“Consultate un medico se i dolori alle mani non passano dopo 14 giorni di trattamento con rimedi casalinghi.”



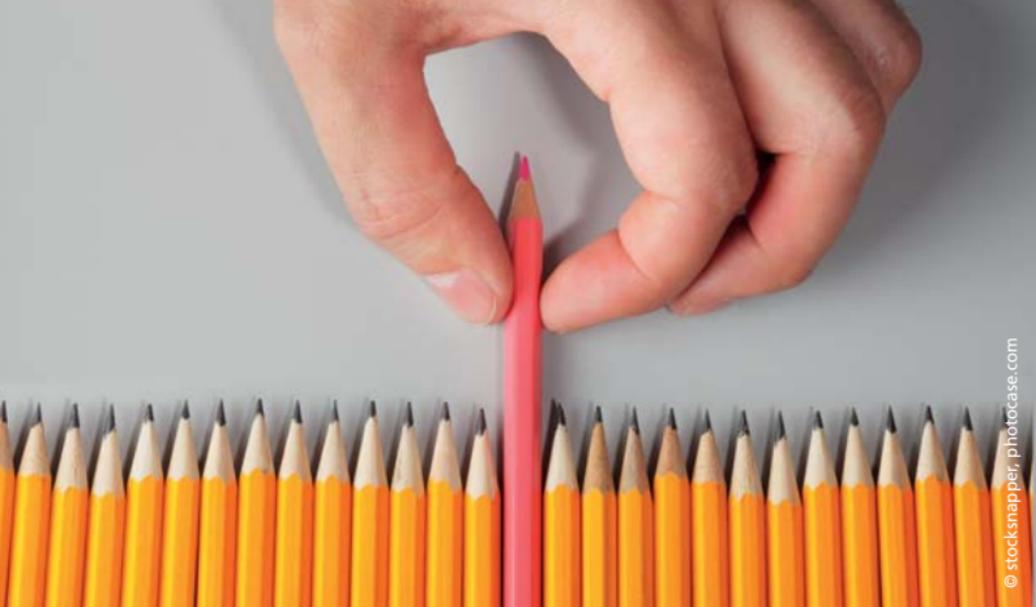
© michaklootwijk, iStock

Reumatismo alle mani

Avete dolori alle dita, al pollice o al polso? La loro mobilità è limitata? Potrebbe trattarsi di reumatismo.

Il presente opuscolo intende tracciare un rapido quadro d'insieme delle malattie reumatiche della mano più comuni, come artrosi, artrite, gotta, pseudogotta e reumatismi delle parti molli. La diagnosi di reumatismo si basa sull'anamnesi e sull'esame obiettivo del paziente da parte di un medico. Il presente opuscolo non sostituisce in alcun modo una visita medica.

Dalla pagina 19 in poi imparate come proteggere e coccolare le vostre mani, utilizzandole in modo consapevole e senza sottoporle a sforzi!



Un geniale organo prensile e tattile

La mano è il coltellino svizzero dell'evoluzione umana: uno strumento geniale e multifunzione.

È particolarmente interessante l'estensione delle aree muscolari coinvolte nel movimento: nella mano vi sono esclusivamente muscoli corti, preposti soprattutto alla motricità fine. La forza per afferrare, stringere, premere, ruotare, tirare e pizzicare proviene essenzialmente dall'avambraccio. Lunghi tendini trasmettono il movimento e la forza dall'avambraccio sino alla punta delle dita.

Anche il pollice opponibile alle altre dita contribuisce a rendere geniali le nostre mani, consentendoci la cosiddetta presa di precisione o presa a pinza, quando il pollice si oppone all'indice.



Artrosi delle articolazioni delle dita

L'artrosi è la causa più frequente di dolori alle mani e indica un processo degenerativo e doloroso a carico delle articolazioni. Spesso interessa più articolazioni delle dita, in questo caso si parla di poliartrosi delle dita. Con l'avanzare dell'età aumenta il rischio di malattia: superati i cinquant'anni, una persona su tre, soprattutto se donna, sviluppa una poliartrosi delle dita.

Insorgenza dell'artrosi

Il tessuto cartilagineo rende fluido il movimento articolare e attutisce urti e pressione. I dolori articolari da carico sono caratteristici dell'artrosi in fase iniziale. Con la perdita graduale di cartilagine le ossa sfregano l'una contro l'altra: quando la malattia è in uno stadio avanzato provoca forti dolori durante il movimento, irritazioni, rigidità articolare e può anche indurre la formazione di escrescenze ossee.

Usura e familiarità

Dato che l'artrosi si manifesta più frequentemente con l'avanzare dell'età, spesso viene



considerata una malattia da usura. Ciò non significa, tuttavia, che si possa prevenire l'usura delle articolazioni limitandone l'uso, anzi: le persone più sedentarie sono molto più soggette ad artrosi rispetto a chi si muove molto e volentieri. Oltre all'età e al sovraccarico articolare, anche l'ereditarietà è un fattore predisponente, ma l'artrosi può svilupparsi persino da una precedente lesione articolare, p.es. una frattura ossea.

Rizoartrosi

L'artrosi della base del pollice o rizoartrosi (artrosi dell'articolazione trapezio-metacarpale) è la più frequente malattia degenerativa della mano e colpisce soprattutto le donne. Si presume che i cambiamenti ormonali dopo la menopausa inducano una maggiore lassità dei legamenti e destabilizzino l'articolazione.

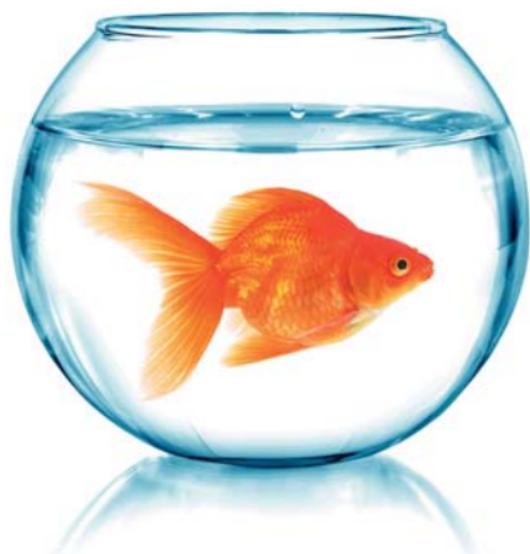


Artrite della mano

L'artrite è una malattia caratterizzata da uno stato infiammatorio delle articolazioni: l'articolazione colpita si gonfia, si surriscalda, duole e presenta una funzionalità limitata. Senza un adeguato trattamento, i processi infiammatori possono causare danni permanenti. Se colpisce le mani, l'artrite può interferire notevolmente con le normali attività quotidiane.

Artrite reumatoide (AR)

La forma più diffusa di artrite è l'artrite reumatoide (AR), che colpisce l'1% circa della popolazione, in particolare le donne, che rappresentano il 70% dei pazienti con AR. L'AR colpisce soprattutto le piccole articolazioni delle dita delle mani e in modo simmetrico, cioè contemporaneamente a sinistra e a destra. Un sintomo tipico di AR è la rigidità



mattutina delle dita. L'AR può distruggere completamente le articolazioni colpite, pertanto sono importanti una diagnosi e un trattamento precoci.

Artrite psoriasica

L'artrite psoriasica è caratterizzata dalle alterazioni cutanee tipiche della psoriasi (pelle squamata) associate a infiammazioni a carico delle articolazioni, della colonna vertebrale e dei tessuti molli. Spesso colpisce le articolazioni delle dita, in modo piuttosto asimmetrico, cioè esclusivamente o prevalentemente le dita della mano sinistra o quelle della mano destra. Un sintomo caratteristico dell'artrite psoriasica è la comparsa di ispessimenti delle dita e alterazioni delle unghie delle dita di mani e piedi.



Artrite batterica

Un'inflammation articolare acuta può anche essere di origine batterica. Se un cane, gatto, ecc. vi ha morso alla mano e la ferita sanguina, rivolgetevi assolutamente a un medico.

Artrite o artrosi?

Bastano poche domande per capire se i dolori articolari sono attribuibili ad artrite o artrosi. Troverete il test online al link www.gelenk-schmerzen.ch



Dolori gottosi

La gotta è un'artropatia molto dolorosa, riconducibile a depositi di cristalli di acido urico. Di norma il primo attacco di gotta interessa il piede, ma la gotta può colpire anche il polso o una o più articolazioni delle dita. Inoltre possono formarsi noduli gottosi sui lobi delle orecchie, sui gomiti o anche sulle dita. La gotta è inoltre la forma di reumatismo che, con l'80%, presenta la percentuale più alta di pazienti di sesso maschile.



Cosa fare in caso di gotta?

Per alleviare i dolori acuti di un attacco di gotta si può ricorrere a farmaci antinfiammatori e cataplasmi di quark o ricotta. Per evitare altri attacchi basta impedire che si formino i cristalli di acido urico: chi è affetto da gotta deve modificare la propria alimentazione se vuole abbassare il livello di acido urico nel corpo, dato che la quantità di acido urico dipende dalla capacità di escrezione dei reni e dall'assunzione di purine attraverso gli alimenti. Le purine sono presenti soprattutto nella carne, nelle interiora e nei frutti di mare, ma anche nella birra.



Pseudogotta, una calcificazione articolare

La pseudogotta (condrocalcinosi) non è una forma di gotta, ma le somiglia sotto molti aspetti. La pseudogotta è dovuta a depositi di cristalli di calcio nelle articolazioni, p.es. nel polso, che causano calcificazioni delle cartilagini articolari. I depositi agiscono come se fossero carta vetrata sulle cartilagini e le distruggono.

Sebbene vi siano pazienti con depositi di cristalli di calcio che non accusano alcun sintomo, la pseudogotta può essere associata a forti dolori articolari, edemi e altri sintomi come la febbre.

Il decorso della malattia varia molto da paziente a paziente. In realtà i disturbi articolari cronici sono simili all'artrosi e il rischio di ammalarsi aumenta con l'età.



Reumatismi delle parti molli

Le malattie reumatiche possono colpire non solo le articolazioni, ma anche le strutture molli: muscoli, tendini, legamenti e borse sierose. Il termine «reumatismi delle parti molli» indica malattie che spaziano dal «pollice dello sciatore» (rottura del legamento dovuta a incidente sugli sci) a sindromi da sovraccarico. In quest'ultimo caso, sono i movimenti ripetitivi, come pulire, digitare sulla tastiera del computer o del cellulare, a causare nel tempo un'inflammatione cronica e danni permanenti.

Tenosinovite

Dolori intensi e pungenti all'articolazione possono essere dovuti a una tenosinovite sviluppatasi in seguito a un infortunio sportivo, un'infezione batterica, un'artrite o un'eccessivo carico del polso dovuto a posture scorrette o movimenti ripetitivi. La tenosinovite viene trattata con tutori, fasciature nonché pomate e farmaci antinfiammatori. Altrettanto importante per i pazienti è imparare la postura corretta mediante sedute di ergoterapia.



Gangli

I gangli sono cisti (rigonfiamenti) delle capsule articolari o delle guaine tendinee, che possono interessare sia le ossa carpali che le dita. La loro causa è sconosciuta. Spesso i gangli non comportano alcun disturbo e possono regredire spontaneamente, ma se sono associati a dolore è consigliabile una terapia.

Sindrome del tunnel carpale

Nelle fasi iniziali, il formicolio notturno di una mano può essere un segnale di un incipiente sindrome del tunnel carpale, che sfocia quindi in perdita di sensibilità, intorpidimento e dolore. I sintomi sono dovuti a intrappolamento e danneggiamento da compressione del nervo mediano nel canale carpale. La sindrome del tunnel carpale è una malattia della mano relativamente frequente che viene trattata con tutori, fasciature e iniezioni. Raramente occorre intervenire chirurgicamente.



Cosa fare in caso di dolori alla mano?

Tre consigli per sconfiggere il dolore:

Non trascurate questo segnale d'allarme.

I dolori alle mani sono un campanello d'allarme. Se non trattati, i disturbi possono causare limitazioni della mobilità e disabilità. Pertanto bisogna prestare molta attenzione ai dolori alle mani.

Chiarite subito l'origine dei dolori alle mani.

Consultate un medico se i dolori alle mani non passano dopo 14 giorni di trattamento con rimedi casalinghi. Creme, impacchi freddi a scopo analgesico ed antinfiammatorio e il bagno di lenticchie sono tra i rimedi più comuni (pag. 22).

Scaricate le articolazioni del polso e delle dita.

Protegete le vostre articolazioni al posto di stringere i denti. Evitate di sottoporre le vostre articolazioni a inutili sforzi e non esitate a ricorrere a mezzi ausiliari. Ne troverete alcuni a partire da pag. 24.



Specialisti delle malattie della mano

Il primo interlocutore a cui rivolgersi in caso di dolori alla mano è il medico di famiglia, che deciderà se e quando prescrivere una visita specialistica.

Reumatologia

La mano è un organo che presenta una grande mobilità e fa parte del nostro apparato locomotore. Le malattie a carico dell'apparato locomotore si chiamano reumatismi. Ne consegue che la maggior parte delle patologie della mano, ad eccezione delle neuropatie (neurologia) e delle dermopatie (dermatologia) sono di pertinenza della reumatologia.



Chirurgia della mano

Anche se piccole, le mani sono un insieme complesso di strutture e funzioni che possono essere danneggiate a causa di lesioni, infiammazioni o infezioni. Per tale ragione, gli ospedali cantonali e universitari della Svizzera dispongono di team specializzati in chirurgia della mano.

Ergoterapia e fisioterapia

Oltre alle terapie mediche, anche i fisioterapisti e in particolare gli ergoterapisti contribuiscono a restituire alle mani la mobilità necessaria per le attività quotidiane. I loro trattamenti incentivano la sensibilità della mano e la consapevolezza dei suoi movimenti. Queste due figure professionali insegnano ad assumere comportamenti che proteggono le articolazioni e consigliano i pazienti nella scelta di mezzi ausiliari e di arredi ergonomici per il luogo di lavoro.



Imparare dalle mani dei bambini

Basta avvicinare le nostre mani a quelle di un bambino per notare subito quanto le sue siano più arcuate delle nostre. Le mani si appiattiscono col passare del tempo e perdono parte della loro funzionalità. Il lato del pollice prevale sul mignolo e lo scarso movimento e la perdita di massa muscolare legata all'età riducono la forza prensile. Ma il movimento è fondamentale per la salute e il benessere anche delle mani. Gli esercizi e i consigli che seguono hanno lo scopo di invogliarvi a muovere le dita e di migliorare la percezione delle mani.



Esercizi per sciogliere le mani

Rilassare le mani

- In posizione seduta o in piedi, piegate lentamente il busto in avanti e lasciate ciondolare il capo. Lasciate penzolare le braccia e scuotete delicatamente le mani.
- Attenzione: il movimento deve partire dal braccio, non dal polso.

Suonare il pianoforte

- Sedetevi e appoggiate gli avambracci su un tavolo, mantenendo le spalle rilassate.
- Immaginate di essere un pianista e suonate il pianoforte utilizzando tutte le dita (senza dimenticare i pollici!).



Massaggio delle mani

Basta un poco di olio o di crema per iniziare a scoprire la complessa anatomia delle vostre mani.

- Esplorate col pollice l'interno del palmo dell'altra mano. Sentirete la robusta fascia tendinea del palmo.
- Passate al dorso della mano. Toccandolo vi renderete conto di quanto sia scarso il tessuto adiposo e muscolare che protegge i tendini, i nervi e i vasi sanguigni sotto la pelle.
- Massaggiate ogni dito, dalla radice fino alla punta. Che differenze notate?



- Massaggiate lo spazio interdigitale tra le articolazioni metacarpo-falangee. Cosa sentite?
- Afferrate l'avambraccio e con la mano libera eseguite i movimenti più disparati (afferrate, ruotate, divaricate le dita, fate il pugno, ecc.). Scoprirete che l'avambraccio partecipa sempre a questi movimenti: il movimento delle dita e delle mani parte sempre dall'avambraccio.



Bagno di lenticchie

Muovere le mani in una ciotola colma di lenticchie è un'esperienza percettiva piacevole e sensuale. Il bagno di lenticchie stimola la pelle e riattiva la circolazione sanguigna.

- Immergete le mani in un recipiente pieno di lenticchie crude. Scavate nelle lenticchie, impastatele e lasciatele scorrere tra le dita.
- Le lenticchie calde (riscaldare al forno o nel microonde) sono di grande aiuto se le dita sono fredde e rigide o se sono intorpidite.
- Le lenticchie fredde (da frigorifero o congelatore) alleviano gonfiori e infiammazioni.
- Applicazione: tutti i giorni, da 5 a 10 minuti.



© Andrey Armyagov, fotolia.com

Usare la testa per essere in buone mani

Impugnature, penne e matite, posate, utensili: sono molti gli oggetti che usiamo quotidianamente e che in realtà non sono adatti alle nostre mani. Col risultato che dobbiamo fare appello a tutte le nostre forze per aprire un coperchio. Quando solleviamo una padella pesante sottoponiamo il polso a un grande sforzo oppure iperestendiamo l'articolazione dell'ultima falange del dito indice quando, scrivendo, esercitiamo una pressione eccessiva su una biro sottile.

Sequenze di movimenti corretti e mezzi ausiliari sono in grado di prevenire questi allungamenti, sovraccarichi e sforzi eccessivi. Non occorre avere una disabilità o essere avanti con gli anni per ricorrervi, basta usare la testa.

Gli ausili ergonomici riducono lo sforzo, scaricano le articolazioni e restituiscono un margine di autonomia. Nelle pagine che seguono vi mostreremo quali mezzi ausiliari vi consentono di mettere in pratica una serie di regole per proteggere le vostre articolazioni.



Movimento in asse

Coltello da pane

I movimenti della mano partono dall'avambraccio. Quanto più avambraccio e mano formano una linea retta, tanto più grande sarà la forza trasmessa e tanto più piccola la pressione sulle articolazioni. I mezzi ausiliari come il coltello da pane con manico ricurvo consentono di mantenere diritto il polso: in questo modo la mano forma una linea retta con l'avambraccio, tagliare il pane diventa più semplice e le articolazioni non sono sottoposte a sforzi eccessivi.



Risparmiare le forze

Apribottiglie Cap-Twister

In molti movimenti rotatori quotidiani, l'effetto leva è in grado di moltiplicare la forza esercitata senza aumentare il carico delle articolazioni. L'apribottiglie Cap-Twister per esempio, consente di svitare ogni tipo di tappo, liscio o scanalato, anche se duro da aprire.

Pinza per lavori domestici

La pinza per lavori domestici è utile quando strutture piccole o fini rendono difficile l'apertura o la presa per tirare, p.es. in caso di linguette, aghi da cucito, cerniere o altri oggetti simili. Alcuni utilizzano la pinza anche per estrarre la carta dalla fessura dopo aver prelevato soldi al bancomat. L'impugnatura maneggevole si apre automaticamente esercitando uno sforzo minimo.



Ispezzire le impugnature

Spessore per manico in gommapiuma

Se le articolazioni delle dita sono affette da una malattia reumatica, afferrare penne, manici e impugnature sottili chiudendo la mano a pugno può risultare molto doloroso. Uno spessore in questo caso è di grande aiuto, perché ampliando la superficie del manico non occorre chiudere la mano a pugno e la presa è allentata. Gli spessori più adatti sono in gommapiuma.

Troverete questi e molti altri mezzi ausiliari oltre a pubblicazioni sull'argomento reumatismo nel webshop della Lega svizzera contro il reumatismo: **www.rheumaliga-shop.ch**



© sdominick, iStock

Scrocchiarsi le dita: nocivo o innocuo?

Giovani e sempre giovani si scrocchiano volentieri le dita tirandole o premendo sulle articolazioni. L'articolazione si allunga e il suo volume aumenta, diminuendo la pressione, le bolle di gas contenute nel liquido sinoviale vengono rilasciate di colpo causando il tipico rumore.

L'idea diffusa che scrocchiarsi le dita provochi un'usura precoce (artrosi) non è scientificamente provata. Tuttavia si sconsiglia di scrocchiarsi le dita, poiché è un'abitudine che può causare gonfiore e una riduzione della forza prensile. Se scrocchiarsi le dita è doloroso è meglio rivolgersi a un medico.

Lega svizzera contro
il reumatismo
Josefstrasse 92
8005 Zurigo

Telefono 044 487 40 00
Fax 044 487 40 19
info@rheumaliga.ch
www.reumatismo.ch

It 1050

Realizzato grazie al
generoso sostegno di IBSA
Institut Biochimique SA



**Lega svizzera
contro il reumatismo**
Il movimento è salute