

Un dolore al ginocchio tipico della crescita La colpa è dei tendini

L'infiammazione. Può colpire giovani fin dai 10 anni. Soprattutto tra chi pratica calcio, basket o atletica. Ecco perché è importante rinforzare la muscolatura

FRANCESCA GUIDO

Un dolore al ginocchio che compare solitamente durante la pratica sportiva. È questo uno dei sintomi del morbo di Osgood-Schlatter. Si tratta di una patologia dell'età adolescenziale che solitamente si risolve con la crescita.

«È una problematica che si manifesta attorno ai 10, 13 anni - spiega Sabrina Luoni, fisiatra e specialista in Medicina dello Sport del CofLanzo Hospital - si verifica nel momento in cui c'è un aumento della crescita ossea che non è accompagnata da un'adeguata crescita delle strutture tendinee».

Terapia conservativa

Il morbo di Osgood-Schlatter è più frequente nella popolazione maschile, ma anche quella femminile può essere interessata. «Solitamente il segnale che qualcosa non va è legato al fatto che l'adolescente lamenta un dolore alla parte anteriore del ginocchio - aggiunge la specialista - un fastidio che aumenta

quando si svolge attività sportiva che non per forza è un'attività agonistica. Il dolore può comparire anche durante l'ora di ginnastica a scuola».

L'osteochondrosi dell'apofisi tibiale anteriore è così tipica dell'età giovanile ed è dovuta a un meccanismo anomalo della trazione del tendine rotuleo nei confronti della tuberosità tibiale. I sintomi tipici sono il dolore, accompagnato spesso anche da gonfiore. I ragazzi arrivano così dal fisiatra, dall'ortopedico o dal medico sportivo, sia su indicazione dei genitori, ma anche de-

gli allenatori e degli insegnanti che segnalano alla famiglia la problematica.

«La diagnosi prevede un'attenta anamnesi - dice ancora Luoni - e un esame obiettivo. Se ci sono dei dubbi si può valutare di eseguire esami più approfonditi come una radiografia del ginocchio oppure un'ecografia per verificare le condizioni del tendine rotuleo».

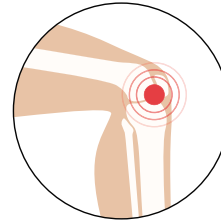
Il morbo può colpire un solo ginocchio o entrambi e in alcuni casi si può manifestare prima ad un ginocchio e a distanza di tempo all'altro. La terapia è generalmente di tipo conservativo e prevede un periodo di riposo di circa dieci giorni, al quale seguono delle indicazioni su alcuni esercizi da svolgere per evitare che il ginocchio si infiammi nuovamente. «Viene anche spiegato ai ragazzi che in caso il dolore ritorni devono fermarsi e non proseguire l'allenamento - precisa la fisiatra - è importante che capiscano che il dolore è sempre il sintomo che qualcosa non va. Quindi ci si ferma, si sta a riposo,

L'infiammazione

Il morbo di Osgood-Schlatter e la sindrome di Sever-Blanke sono patologie dell'età adolescenziale che solitamente si risolvono con la crescita

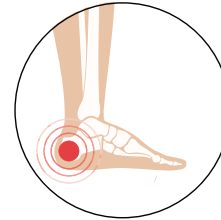
Queste problematiche si verificano nel momento in cui c'è un aumento della crescita ossea che non è accompagnata da un'adeguata crescita delle strutture tendinee

IL MORBO DI OSGOOD-SCHLATTER



È più frequente nella popolazione maschile, ma anche quella femminile può essere interessata. Solitamente il segnale che qualcosa non va è legato al fatto che l'adolescente lamenta un dolore alla parte anteriore del ginocchio che aumenta quando si svolge attività sportiva

LA SINDROME DI SEVER-BLAN



È un processo infiammatorio a carico del nucleo di accrescimento del calcagno (apofisi posteriore del calcagno) che si trova nella parte posteriore e inferiore dell'osso, dove si inserisce il tendine di Achille

Per contrastare l'infiammazione e il dolore in entrambi i casi è necessario un periodo di riposo. In caso il dolore sia molto forte lo specialista può anche prescrivere dei farmaci antidolorifici e antinfiammatori (paracetamolo e ibuprofene) a un dosaggio idoneo all'età del bambino o del ragazzo



L'osteochondrosi dell'apofisi tibiale è tipica dell'età giovanile

poi si può ritornare a fare sport».

Il ghiaccio e il riposo

Per contrastare l'infiammazione e il dolore, oltre al riposo, viene consigliato l'utilizzo del ghiaccio che deve essere tenuto sul ginocchio per circa 15 minuti tolti per 10 minuti e riposizionato ancora per 15 minuti. Questa operazione va ripetuta circa quattro volte al giorno. In caso il dolore sia molto forte lo specialista può anche prescrivere dei

farmaci antidolorifici e antinfiammatori (paracetamolo e ibuprofene) a un dosaggio idoneo all'età del bambino o del ragazzo. Solo se la situazione non si risolve nonostante il riposo e le terapie prescritte vengono eseguiti accertamenti più approfonditi. La problematica è più frequente nei ragazzi e nelle ragazze che praticano sport in carico come il calcio, il basket, la corsa e il salto. Si tratta di una malattia benigna che tende a

scompare spontaneamente e solo in rari casi può essere complicata da fratture.

«In termini di prevenzione non c'è molto da fare, ci sono persone più predisposte di altre a questo morbo - conclude Luoni - quello che viene fatto è un'educazione del giovane e dei genitori a una serie di esercizi di stretching e di rinforzo della muscolatura con particolare attenzione al quadricipite, che è il muscolo che va a congiungersi

SMART CLINIC RISPONDE

SISTEMA IMMUNITARIO. Ne soffrono soprattutto le donne

Tiroidite di Hashimoto Una patologia cronica

L'endocrinologo

Il dottor Santambrogio: «La malattia si manifesta molto lentamente e aumenta con l'età»



È una delle malattie che colpiscono la tiroide più diffuse al mondo. Ne soffrono in particolare le donne tra i 40 e i 65 anni. «La tiroidite di Hashimoto o tiroidite cronica autoimmune - spiega il dottor Giovanni Santambrogio, endocrinologo di Smart Clinic Cantù, struttura sanitaria all'interno del centro commerciale Cantù2000 - è una patologia cronica basata su un'alterazione del sistema immunitario che comporta una disfunzione della ghiandola tiroidea. Inizialmente la tiroide lavora correttamente (pazienti "eutiroidei"), ma potrebbe già esserci un inizio di bassa funzione, cioè un ipotiroidismo subclinico. In questo caso i valori di TSH (ormone che indica la funzionalità tiroidea) sono alterati ma gli ormoni tiroidei veri e propri, FT4- FT3, sono ancora normali. In seguito si può arrivare fino a un ipotiroidismo "conclamato", con una riduzione del FT4».

Quali sono le cause?

«Dipende da una predisposizione genetica e dall'interazione con fattori ambientali, solo

Come si diagnostica?

«È opportuno rivolgersi a un medico, il quale per prima cosa eseguirà un prelievo per ricercare gli anticorpi anti-tiroide e misurare il TSH. Sarà poi lo specialista a valutare se eseguire un'ecografia tiroidea, per verificare se la ghiandola è "pseudonodulare" (cioè simula la presenza di noduli che in realtà non ci sono)».

Qual è la terapia più indicata?

«Il trattamento consiste nell'assunzione di ormone tiroideo (L-Tiroxina) che, nella maggior parte dei casi, va preso per sempre. Se assunto nelle dosi adeguate però, non ha effetti collaterali, perché del tutto analogo a quello naturale.

Il monitoraggio terapeutico generalmente si effettua annualmente».

Ma è possibile prevenirla?

«Purtroppo no ed è pertanto fondamentale prendere consapevolezza dei fattori di rischio, al fine di arrivare a una diagnosi precoce e quindi a un trattamento adeguato.

È bene dire infine che la malattia non è una controindicazione per le donne che desiderano avere un figlio. L'importante è prevenire le complicanze con uno screening e il monitoraggio degli ormoni tiroidei, così da assicurarsi che siano compatibili sia per il concepimento sia per la crescita normale del feto».

parzialmente noti (carenze di selenio e vitamina D, farmaci, esposizioni a chimici ambientali, etc). La prevalenza della malattia aumenta con l'età e anche la predisposizione genetica è documentata: non si tratta di una vera e propria ereditarietà, ma di una maggiore suscettibilità allo sviluppo della patologia in soggetti che presentano familiari, specie se di primo grado, affetti non solo da tiroidite ma anche da altre patologie autoimmuni».

Ma quali sono i sintomi tipici?
«La malattia si manifesta molto lentamente. Potrebbero infatti passare mesi o addirittura anni prima che i livelli degli ormoni tiroidei scendano al di sotto dei valori normali. La sintomatologia è quella dell'ipotiroidismo: stanchezza, aumento di peso, stitichezza, pelle secca, unghie fragili, depressione, capelli fini e secchi, intolleranza al freddo, gonfiore soprattutto intorno agli occhi e riduzione della frequenza cardiaca (bradicardia)»