ARTHRITIS
INFORMATION SHEET

Cos'è l'artrite?

What is arthritis? (Italian)

Questa scheda informativa contiene una descrizione di carattere generale dell'artrite. Offre informazioni sui tipi più comuni di artrite, su come l'artrite viene diagnosticata e su cosa potete fare per tenerla sotto controllo.

Cosa significa artrite?
Artrite è il nome di un gruppo di disturbi a carico delle articolazioni. Queste patologie provocano danni alle articolazioni che di solito provocano dolore e rigidità. L'artrite può colpire più parti dell'articolazione e quasi tutte le articolazioni del corpo.

Chi viene colpito dall'artrite?
Chiunque può contrarre l'artrite, compresi giovani e bambini. In Australia circa una persone su cinque ha l'artrite. Molti pensano che l'artrite sia un aspetto normale dell'invecchiamento. Ciò non è vero. In realtà, due persone affette da artrite su tre, hanno un'età compresa tra i 15 e i 60 anni. L'artrite può colpire persone di ogni estrazione, età e stili di vita.

Quali sono i sintomi?
L'artrite colpisce in vari modi, ma i sintomi più comuni sono:

- dolore
- rigidità delle articolazioni (limitazione dei movimenti)
- gonfiore delle articolazioni
- rossore e calore in un' articolazione
- sintomi generali quali debolezza, perdita di peso o senso di malessere.

Vi sono tipi diversi di artrite?
Vi sono oltre 100 forme di artrite. Ogni tipo di artrite colpisce voi e le vostre articolazioni in modo diverso. Alcune forme di artrite possono anche interessare altre parti del corpo, ad esempio occhi, pelle e polmoni. Le forme più comuni di artrite sono:

Osteoartrite (OA): è un disturbo che colpisce l'intera articolazione incluso le ossa, la cartilagine, i legamenti e i muscoli.

L'osteoartrite può comprendere:

- infiammazione dei tessuti intorno all'articolazione
- danneggiamento della cartilagine – questa è il cuscino protettivo alla fine delle ossa che permette all'articolazione di muoversi agevolmente
- protuberanze ossee che crescono intorno ai margini di un'articolazione
- deterioramento dei legamenti (le fasce resistenti che tengono unite le articolazioni) e dei tendini (cordoni che attaccano i muscoli alle ossa).

L'osteoartrite può colpire qualsiasi articolazione ma si presenta più spesso nelle ginocchia, nelle anche, nelle articolazioni delle dita e nell'alluce. L'osteoartrite può svilupparsi a qualsiasi età ma tende ad essere più comune tra le persone al di sopra dei 40 anni o tra quelle che hanno avuto lesioni a carico delle articolazioni. L'osteoartrite è diversa dall'osteoporosi. L'osteoporosi è una condizione in cui le ossa diventano fragili e sgretolabili, facendole rompere più facilmente.

Artrite reumatoide (AR): è una malattia autoimmunitaria che provoca dolore e gonfiore delle articolazioni. Il ruolo normale del vostro sistema immunitario è di combattere le infezioni per tenervi sani. Colpito da una malattia autoimmunitaria, il sistema immunitario inizia ad attaccare gli stessi tessuti sani. In presenza di AR, il sistema immunitario prende di mira il rivestimento delle articolazioni, provocando infiammazione, dolore, gonfiore e lesioni alle articolazioni. La AR di solito colpisce le articolazioni minori, quali quelle di mani e piedi. Tuttavia, anche articolazioni più grandi come l'anca e le ginocchia possono essere colpite.

Gotta: è un disturbo commune e doloroso che colpisce le articolazioni. Piccoli cristalli si formano nell'articolazione e attorno alla stessa, causando infiammazione, dolore e gonfiore. Questi cristalli sono fatti di uno dei normali rifiuti del corpo, l'acido urico. Di solito il corpo scarica, tramite i reni, l'acido urico in eccesso nell'urina. Tuttavia, nelle persone affette dalla gotta ciò non avviene velocemente come dovrebbe. Il che fa sì che il livello di acido urico si innalzi e che si formino i cristalli.

Per trovare il più vicino Arthritis Office:
1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

Arthritis AUSTRALIA

Australian Rheumatology Association

Arthritis AUSTRALIA

Il dolore che ho nell'articolazione è artrite?

Vi sono molte ragioni diverse per cui le articolazioni possono far male. Non tutto il dolore nei muscoli e nelle articolazioni è causato dall'artrite. Potrebbe provenire da una lesione o dall'utilizzo dell'articolazione e del muscolo in modo insolito (per esempio facendo un nuovo sport o sollevando scatole pesanti). Interpellate il vostro medico se avete dolore e rigidità che:

- incominciano senza un motivo chiaro
- persistono per più di qualche giorno
- Sono accompagnate da gonfiore, rossore e calore nelle articolazioni.

Come faccio a sapere se ho l'artrite?

Interpellate il medico quanto prima se avete i sintomi dell'artrite. Il medico vi farà domande sui sintomi da voi accusati ed esaminerà le vostre articolazioni. Potrebbe sottoporvi a qualche analisi o a radiografie ma queste sono normali nelle prime fasi dell'artrite. Potrebbero volerci più visite prima che il medico possa dirvi da quale tipo di artrite siete affetti. Ciò è dovuto al fatto che alcuni tipi di artrite possono essere difficili da diagnosticare nelle prime fasi della malattia. Il medico di famiglia potrebbe anche indirizzarvi ad un reumatologo, cioè ad uno specialista dell'artrite, per altre analisi.

C'è una cura per l'artrite?

Attualmente non esiste una cura per l'artrite. Sebbene vi siano trattamenti in grado di tenere efficacemente i sintomi sotto controllo, dovreste diffidare di prodotti o terapie che asseriscono di potere curare l'artrite.

L'artrite può essere trattata?

Molti tipi di artrite possono essere tenuti sotto controllo facilmente ed in modo efficace con trattamenti moderni. Una diagnosi precoce ed il giusto trattamento possono alleviare i sintomi e persino prevenire danni alle articolazioni. La ricerca ha portato a grandi miglioramenti in questo campo. Poichè l'artrite colpisce le persone in modi diversi, il trattamento deve essere personalizzato. È importante che collaboriate con il vostro team sanitario per trovare trattamenti che si adattino a voi.

Cosa posso fare?

Di buono c'è che vi sono molte semplici cose che potete fare per vivere bene con l'artrite:

- scoprite da quale tipo di artrite siete affetti e informatevi sulle varie opzioni terapeutiche.
- tenetevi attivi: tenete le articolazioni mobile e i muscoli robusti
- informatevi sui modi di tenere sotto controllo il dolore: vi sono molte cose che potete fare per far fronte al dolore
- riducete la stanchezza:imparate a bilanciare riposo e normali attività quotidiane
- mantenete un peso sano: non esiste una dieta che può far guarire dall'artrite, ma un regime alimentare equilibrato fa bene alla vostra salute in generale
- prendetevi cura delle vostre articolazioni e proteggetele: informatevi su ausili e dispositivi che possono agevolare il compimento di varie attività
- prendete atto delle vostre sensazioni e chiedete assistenza: poiché attualmente non esiste una cura per l'artrite, è naturale nutrire timore, apprensione, tristezza e talvolta rabbia. Siate consci di tali sensazioni e chiedete assistenza se iniziano ad incidere sulla vostra vita quotidiana.

RIVOLGETEVI AL PIÙ VICINO ARTHRITIS OFFICE PER ULTERIORI SCHEDE INFORMATIVE SULL'ARTRITE.

Ci sono cose che potete fare per convivere bene con l'artrite. Scoprite da quale tipo di artrite siete affetti.

© Copyright Arthritis Australia 2007. Revisione maggio 2015. **Fonti:** Un elenco completo della bibliografia usata per realizzare questa scheda informativa è disponibile presso il più vicino Arthritis Office. L'Australian General Practice Network, l'Australian Physiotherapy Association, l'Australian Practice Nurses Association, la Pharmaceutical Society of Australia e il Royal Australian College of General Practitioners hanno contribuito alla realizzazione della presente scheda informativa. Questo progetto è sussidiato dalle sovvenzioni del governo australiano, Ministero della Sanità.

Il più vicino Arthritis Office dispone di informazioni e di iniziative educative e di supporto per le persone affette da artrite.

Numero verde 1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

Clausola esonerativa: La presente scheda informativa è pubblicata da Arthritis Australia a soli scopi informativi e non deve essere usata in luogo di pareri medici.