

## Contro l'artrosi meglio la ginnastica

Quando il dolore nasce dal logoramento e dalla conseguente infiammazione di un'articolazione, di una cartilagine, di una zona specifica dello scheletro - come accade spesso con i dolori tipici dell'età e, in particolare, con l'artrosi - oppure da una posizione scorretta, le soluzioni sono specifiche e puntano molto sull'esercizio e sulle terapie comportamentali, più che sui farmaci. La Cochrane Collaboration, il circuito internazionale che vaglia gli studi di qualità migliore per giungere a conclusioni scientificamente dimostrate, ha dedicato moltissime energie a convalidare o, viceversa, stroncare ciò che viene proposto per la cura dell'artrosi. Passata la fase più acuta, per la quale può essere utile un antinfiammatorio non steroideo - il vecchio paracetamolo è tra i più efficaci e sicuri - o, in casi selezionati, una breve infiltrazione di cortisonici, la strategia migliore per anche, spalle, caviglie, collo, schiena e articolazioni doloranti è l'esercizio mirato, che rinforza la muscolatura e l'aiuta a sostenere lo scheletro, prevenendo guai ulteriori. Aiutano poi anche discipline

quali lo **yoga** e il **thai chi**, che agiscono anche sulla componente psicosomatica e migliorano l'equilibrio, altra fonte di possibili indolenzimenti. Qualcosa di molto simile vale per i dolori causati da una postura scorretta come il più classico di tutti, il mal di schiena. Dalle revisioni Cochrane escono invece a pezzi terapie quali le onde d'urto, le trazioni, le stimolazioni transcutanee, le termoterapie, i lavaggi in artroscopia con débridement (una sorta di raschiamento) e le balneoterapie (a parte i bagni in acque minerali, che potrebbero avere un effetto minimo). Bocciate dalla Cochrane anche glucosamina, condroitina e acido ialuronico, che dovrebbero favorire il ripristino delle cartilagini consumate. Così come altri supplementi dietetici come quelli a base di avocado e soia, mentre non sembra altrettanto innocua la doxiciclina, un antibiotico consigliato spesso inutile e potenzialmente pericoloso, così come gli oppiacei, di norma eccessivi se il dolore è di questo tipo (per consultare gli studi: [www.cochrane.org](http://www.cochrane.org)).