

## Approfondimenti delle patologie più comuni

### Contrattura

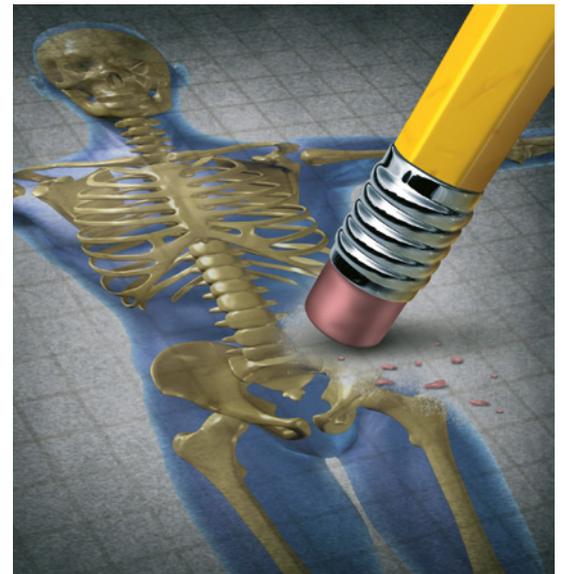
La **contrattura** è una **contrazione involontaria e persistente**, accompagnata da dolore acuto, che si origina come meccanismo di difesa quando un muscolo viene sollecitato oltre il suo limite di sopportazione fisiologico.

Le **cause** non sono conosciute con precisione, ma un fattore predisponente è certamente l'inizio di un'attività fisica intensa senza aver svolto un adeguato riscaldamento. Riposo ed esercizi di stretching favoriscono un'emissione di questo fenomeno entro tempi brevi.

### Osteoporosi

L'osteoporosi è una malattia che consiste nella **perdita** di buona parte **della frazione inorganica delle ossa**, cioè i sali di calcio, con il conseguente indebolimento dell'osso stesso e in generale dell'intero scheletro, a causa del prevalere dell'attività degli osteoclasti, le cellule che provvedono a rimaneggiare il tessuto osseo distruggendolo, sugli osteoblasti, che provvedono, invece, a produrne di nuovo. L'osteoporosi è piuttosto comune nelle donne, a partire dalla menopausa, tra i 45 e i 55 anni, quando un importante cambiamento del quadro ormonale arresta gradualmente e poi definitivamente la funzionalità delle ovaie, portando anche un certo numero di effetti secondari, come quello di cui si sta trattando.

Per combattere o ritardare l'insorgenza di questa malattia, dai costi sociali particolarmente alti e legati anche all'invecchiamento della popolazione, è utile seguire una terapia preventiva che si avvale anche di una dieta ricca di latte e derivati, alimenti particolarmente ricchi di calcio e vitamina D, integrata da assunzione farmacologica di calcio (con l'avanzare dell'età e in rapporto alle effettive necessità). In ogni caso, la prevenzione dell'osteoporosi si giova anche di una vita attiva e all'aria aperta, per evitare la perdita di tessuto osseo.



una vita attiva e all'aria

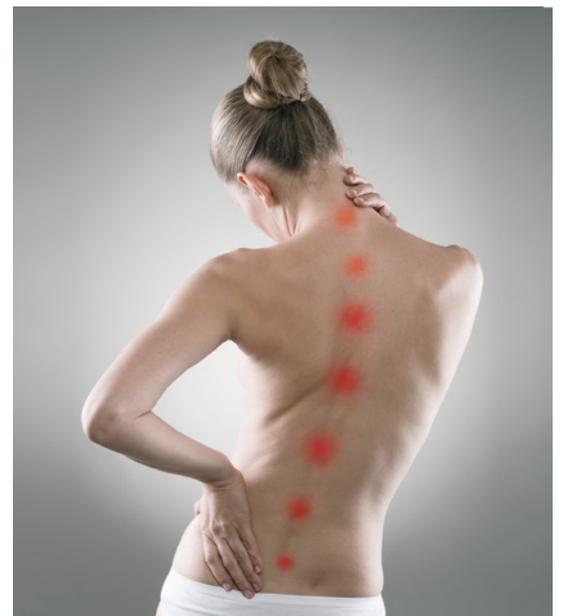
### Rachide (le malformazioni del rachide)

Le malformazioni del rachide sono rappresentate da situazioni di **cifosi** o di **lordosi** particolarmente accentuate rispetto alle sinuosità naturali, ma soprattutto dalle **scoliosi**, cioè deviazioni laterali della curvatura fisiologica della colonna vertebrale, dovute a posture scorrette (in particolare in chi conduce vita sedentaria) e/o a fattori ereditari. Queste ultime malformazioni possono essere trattate soltanto parzialmente con la ginnastica correttiva o con l'utilizzo prolungato di busti (che servono a rallentare o ad arrestare il peggioramento dell'alterazione), mentre nei casi più gravi sono necessari interventi chirurgici per ridurre in modo significativo le deviazioni laterali della colonna, che possono compromettere anche gravemente la funzionalità respiratoria, la deambulazione, oltre che causare dolori che si accentuano sempre più con l'avanzare dell'età.

### Artrosi e artrite reumatoide

L'**artrosi** è una **malattia degenerativa di ossa e cartilagini**, che produce tessuto osseo fibroso e deforma alle loro estremità, compromettendo in tal modo la funzionalità delle articolazioni e causando dolori sempre più intensi oltre alla diminuzione della mobilità.

L'**artrite reumatoide**, pur avendo tutt'altra origine (è una malattia autoimmune, cioè causata dal corpo stesso che "non si riconosce"), produce all'incirca le stesse conseguenze, riducendo notevolmente la funzionalità delle articolazioni e causando dolori acuti.





## Distrofia muscolare di Duchenne e altre forme di distrofia

La **distrofia muscolare di Duchenne** è una **grave malattia genetica** che provoca la degenerazione dei muscoli scheletrici, ed è determinata da un'anomalia in una delle proteine coinvolte nel meccanismo della contrazione muscolare, che risulta perciò alterato. Essa può manifestarsi anche in tenera età, sotto forma di debolezza sempre più marcata, che progredisce fino all'immobilità. Per il momento non esiste una cura, ed è importante perciò individuare i portatori sani della malattia, ma gli studi di terapia genica sono promettenti e a uno stadio piuttosto avanzato.

La **SLA** (sclerosi laterale amiotrofica) e la **sclerosi multipla**, sono, invece, **malattie degenerative del sistema nervoso**, a causa genetica oppure no, che danno alterazioni a livello delle giunzioni neuromuscolari o della guaina mielinica delle fibre nervose efferenti, così che si generano difetti nel meccanismo contrattile. Tali malattie possono portare alla perdita progressiva e irreversibile della normale capacità di deglutizione, della parola e del controllo dei muscoli scheletrici, con una paralisi che può arrivare fino alla compromissione dei muscoli respiratori, alla necessità di ventilazione assistita e quindi alla morte. La SLA non altera, invece, le funzioni cognitive, sensoriali, sessuali e sfinteriali del malato. Nella sclerosi multipla i sintomi e l'evoluzione possono essere molto più variegati, ma il destino è comunque infausto.

