

## Dolore articolare: cause e soluzione

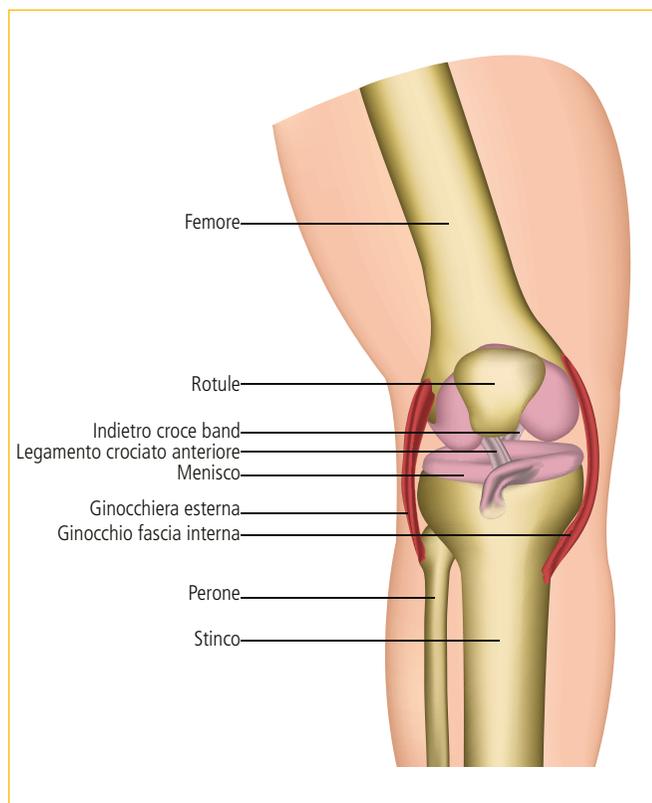
**Marco Vogelsang** Chi non ha mai avuto dolore a un'articolazione, come al ginocchio, alla caviglia, alla schiena, alla spalla o al pollice? A volte la causa del dolore è evidente, per esempio una slogatura alla caviglia o al pollice, una distorsione al ginocchio, il sollevamento di un peso eccessivo oppure la lussazione della spalla. Altre volte, invece, la situazione è più complicata.

Spesso abbiamo dolori articolari ma non ne conosciamo la causa? In molti casi la spiegazione è semplice: l'articolazione viene sottoposta a carichi errati. Ma perché? Come può succedere?

Per cominciare, le articolazioni sono composte da due estremità ossee rivestite da cartilagine e posizionate una di fronte all'altra. Tra di esse si trova il liquido sinoviale, che ha una funzione lubrificante. Per evitare la fuoriuscita di liquido e lo spostamento delle ossa, esse sono avvolte da una capsula ben irrorata e innervata. I nervi della capsula possono segnalare al cervello la presenza di tensioni o stimoli chimici (ovvero sostanze infiammatorie) all'interno della capsula stessa. A ulteriore sostegno della capsula, le due estremità ossee sono unite saldamente dai legamenti. Infine i muscoli, fissati alle ossa tramite i tendini, permettono il movimento e la stabilizzazione delle ossa.



Marco Vogelsang, dottore in chiropratica, proprio studio medico a Zurigo, maestro di ginnastica e di sport SPF I e II, membro del comitato Chirouisse





*Massaggio del trigger point*

Se l'articolazione funziona in modo ottimale, il liquido tra gli strati di cartilagine ha una composizione ideale, la capsula ha una buona irrorazione sanguigna, i legamenti hanno lunghezze proporzionate e i muscoli al di sopra dell'articolazione sono tesi correttamente. Questi elementi lavorano coordinandosi in modo ottimale, ovvero con una tensione bilanciata.

### **Danni al sistema**

Naturalmente, è possibile che le strutture articolari subiscano danni evidenti in seguito a lesioni o traumi, ma questi sovraccarichi improvvisi in genere sono facilmente identificabili. Le fratture ossee o le lesioni di tendini e legamenti non sono l'argomento principale di questo articolo, bensì i disturbi che compaiono gradualmente e apparentemente senza motivo.

### **Dolore latente e trigger point**

Come sono le strutture che possono agire in diversi modi sulle articolazioni? Molte lettrici e molti lettori penseranno di primo acchito che siano i muscoli a esercitare forze di diverse intensità nelle articolazioni. Effettivamente, i muscoli svolgono un importante ruolo (positivo e

negativo) nel sovraccarico delle articolazioni. Per esempio, in presenza di una contrattura nella muscolatura esterna dell'articolazione dell'anca, la parte contratta non riesce più a lavorare e le sue funzioni vengono assunte dalle altre fibre nella zona esterna. Esse però non sono predisposte per svolgere da sole tutto il lavoro e si sovraccaricano velocemente. Come conseguenza, l'irrorazione sanguigna peggiora e anche queste fibre si irrigidiscono. Oggi questi punti nella muscolatura vengono definiti «trigger point». In questo caso, l'area esterna dell'articolazione dell'anca è costantemente in trazione. Il peggioramento della coordinazione e la trazione costante al di sopra dell'articolazione determinano l'aumento del carico su di essa; questo significa che le estremità ossee rivestite di cartilagine premono più forte del solito l'una contro l'altra. I capi ossei possono inoltre subire spostamenti minimi dalla loro posizione ottimale. Si generano quindi forze intense tra gli strati di cartilagine, con la conseguente irritazione o distruzione delle cellule che costituiscono la cartilagine.

Sulle cellule della cartilagine vengono rilasciate sostanze infiammatorie che danneggiano ulteriormente le cellule cartilaginee adiacenti. Questo processo peggiora la composizione del liquido sinoviale, ag-



Simulazione con il pugno (foto: Christoph Erb)

gravando ulteriormente le sollecitazioni sulla superficie degli strati cartilaginei.

Basta quindi un solo muscolo contratto per sovraccaricare notevolmente l'articolazione, causare il rilascio di sostanze infiammatorie e irritanti e provocare un dolore infiammatorio. Può però derivarne anche un dolore meccanico a causa di una maggiore pressione (o di maggiori tensioni) in diversi punti dell'articolazione.

## Il pugno avvolto

Per fare un esempio, si può chiudere una mano a pugno e usare l'altra mano per avvolgerla. Se non si applica una grande forza, le superfici a contatto riescono a muoversi bene l'una contro l'altra e tra le mani si percepisce solo poca pressione: questa è la condizione di un'articolazione sana. Stringendo di più la mano attorno al pugno si genera una maggiore forza, con il conseguente aumento dell'attrito e della pressione tra le mani. È così che un'articolazione viene sollecitata scorret-

tamente. Per correggere questa situazione è necessario ridurre la pressione tra le mani, ovvero tra le ossa.

Inoltre viene spontaneo chiedersi perché un muscolo al di sopra dell'articolazione sia contratto. Le cause sono molteplici e quella più trascurata riguarda i problemi alla colonna vertebrale. In presenza di tali problemi, anche se impercettibili, le articolazioni della colonna vertebrale inviano una maggiore quantità di informazioni al midollo spinale, causando l'irritazione dell'ambiente. Il midollo spinale, a sua volta, tramite i nervi invia una risposta all'area di innervazione, ovvero ai singoli muscoli. Di conseguenza, come già illustrato nell'esempio dell'articolazione dell'anca, i muscoli alterano la funzione dell'articolazione e causano l'aumento della pressione, provocando danni finché permane il disturbo muscolare.

Queste problematiche sono molto comuni, ma difficilmente vengono riconosciute in medicina; nella maggior parte dei casi, quindi, la soluzione sono i chiropratici e le chiropratiche perché sono gli unici professionisti in ambito sanitario capaci di risolvere i problemi a livello vertebrale attraverso la mobilizzazione della colonna vertebrale.

In concomitanza con questi disturbi sono spesso presenti muscoli contratti che, essendo accorciati, hanno bisogno di più spazio; non potendosi espandere nella fascia muscolare (una membrana che avvolge il muscolo), la pressione nel muscolo aumenta. Tale pressione influisce sui vasi sanguigni impedendo un'irrorazione ottimale di tutti i punti. Il sangue però contiene glucosio, uno zucchero necessario per permettere il rilassamento del muscolo. A causa dell'insufficienza

## Le articolazioni spiegate in breve

L'articolazione costituisce la giunzione mobile tra due o più ossa. Spesso si dimentica che anche la colonna vertebrale è composta da una serie di articolazioni. Le superfici di scorrimento nelle articolazioni sono formate da cartilagine. La maggior parte delle articolazioni è avvolta da una capsula articolare contenente liquido sinoviale, che ha la funzione di apportare nutrienti alla cartilagine articolare, lubrificare le superfici articolari e ammortizzare gli urti. L'articolazione è tenuta insieme da capsula articolare, legamenti, tendini e dalla pressione negativa nella capsula articolare. I legamenti uniscono le ossa ad altre ossa, mentre i tendini fanno da collegamento tra ossa e muscoli e trasmettono la forza muscolare alle articolazioni.

I muscoli sono la parte attiva dell'articolazione. Essi sono caratterizzati da un certo tono muscolare, determinato e controllato dal sistema nervoso. Il tono muscolare aumenta in caso di eccitazione, per esempio a causa dello stress o in seguito al consumo di caffeina o nicotina. I recettori fungono da sensori all'interno di articolazioni, muscoli, legamenti, tendini e pelle. Essi rilevano gli stimoli interni ed esterni, come pressione, distensione, caldo e freddo. I recettori convertono queste sensazioni in un segnale comprensibile per il sistema nervoso e lo inviano al midollo spinale. Il midollo spinale è il prolungamento del cervello e svolge funzioni di elaborazione, trasmissione e rimando delle informazioni.

([www.pro-chiropraktik.ch](http://www.pro-chiropraktik.ch))

# Dolore articolare

di sangue, il muscolo resta quindi accorciato e contratto, alterando la funzione dell'articolazione. In questo caso è possibile trattare il muscolo attraverso un massaggio vigoroso dei trigger point.

## Raffreddare le articolazioni invece di riscaldarle

In sintesi si può affermare che in caso di dolore articolare è necessario controllare i muscoli che muovono l'articolazione. In presenza di tensioni elevate, ovvero di punti dolorosi, si dovrebbe procedere con il massaggio dei trigger point. È inoltre indispensabile controllare le aree corrispondenti della colonna vertebrale. Per analogia, se manca la luce in un'abitazione la causa non può essere solo una lampadina difettosa ed è quindi necessario controllare anche il quadro dei fusi-

bili. Un altro importante accorgimento in caso di dolori articolari è evitare gli sforzi. Inoltre le articolazioni non vanno mai riscaldate, bensì raffreddate. Questo principio vale anche per i disturbi alla colonna vertebrale. Per favorire la guarigione si possono assumere integratori alimentari antinfiammatori come le vitamine C ed E, lo zinco, gli acidi grassi omega-3 (ad es. olio di pesce e olio di lino), il magnesio, le vitamine del gruppo B e la curcuma nonché seguire una dieta a basso contenuto di carboidrati. In linea di principio le articolazioni interessate vanno tenute in movimento, senza fare sforzi, fino all'intervento del chiropratico che, oltre a eliminare il blocco latente o acuto nella colonna vertebrale, rilasserà i muscoli contratti e accorciati tramite il massaggio dei trigger point. ■



Schema gomito (Adobe Stock)

### Note legali

#### Direttore responsabile

Pro Chiropraktik Schweiz / Pro chiropratica Svizzera  
ChiroSuisse / ChiroSvizzera

#### Pubblicazione / Prezzi

Quattro volte l'anno  
Abbonamento annuale: CHF 20.-. Giornale singolo: CHF 5.-

#### Copie autorizzate

1300

#### Redazione

Rosmarie Borle, Giornalista, rosmarie.borle@bluewin.ch

### Forum consultivo

Dr. iur. Franziska Buob, Zürich, Dr. Peter Braun, chiropratico, Zürich, Dr. Marco Vogelsang, chiropratico, Rainer Lüscher, Aarau, Dr. Rebecca Duvanel, La Chaux-de-Fonds, Dr. Yvonne Juvet, Buttes (chiropratici)

### Internet

[www.chirosuisse.ch/info/](http://www.chirosuisse.ch/info/) [www.pro-chiropraktik.ch](http://www.pro-chiropraktik.ch)

### Cambiamento d'indirizzo

Beatrice Rohrbach, Balmerstrasse 10, 3006 Bern  
[mutationen@pro-chiropraktik.ch](mailto:mutationen@pro-chiropraktik.ch)

### Inserzione / Pubblicità

Stämpfli Fachmedien, Vanessa Jost  
Wölflistrasse 1, casella postale, 3001 Bern

### Tipografia / Edizione / Distribuzione

Stämpfli AG, Wölflistrasse 1, casella postale, 3001 Bern

+41 31 300 66 66

Layout: Tom Wegner

Schiene&salute: ISSN 1661-4313

Stampato in Svizzera