

RISONANZA AL GINOCCHIO DI ROUTINE

Pratica indicata a rischio di inappropriata da: Società Italiana di Radiologia Medica

In caso di dolore al ginocchio, sia legato a un trauma (caduta, distorsione, colpo...) sia senza una causa apparente, spesso si propone subito al paziente di effettuare una risonanza magnetica (RM), perfino prima di effettuare una visita ortopedica che porti a stabilire in che direzione bisogna investigare. Quando applicata di routine, questa pratica è da ritenere inappropriata: la maggior parte delle malattie legate al dolore al ginocchio può infatti essere diagnosticata attraverso la storia clinica, ovvero i problemi che il paziente ha avuto, o l'esame obiettivo, cioè la visita: integrati, se necessario, da una normale radiografia.

Se non ci sono segni clinici di allarme, l'utilizzo di RM del ginocchio, nelle prime 4-6 settimane nel dolore acuto legato a un trauma o nei primi mesi nel dolore senza cause apparenti non modifica la scelta della cura. Invece può portare alla scoperta di problemi che non avrebbero dato fastidio, spingendo a ulteriori esami e addirittura interventi chirurgici non necessari. Inoltre, rappresenta un costo inutile per il paziente e la collettività.

CAPIAMO INSIEME PERCHÉ

Il dolore al ginocchio (gonalgia) è molto diffuso tra la popolazione adulta: almeno una persona su cinque ne soffre, e la frequenza aumenta con l'avanzare dell'età. Le cause

possono essere diverse, ma normalmente la conoscenza della storia clinica del paziente e la visita medica consentono di identificare il tipo di problema (infiammazione, artrosi, trauma o altro) e stabilire le eventuali indagini da effettuare; normalmente il dolore risponde alle terapie, fisiche o mediche, proposte.

➤ In caso di dolore cronico al ginocchio, la causa più comune è l'artrosi: una malattia che colpisce le articolazioni danneggiandone la cartilagine, con ripercussioni sulle ossa sottostanti e sulle strutture adiacenti. È causa



di dolore, rigidità articolare (di solito dopo periodi di inattività o riposo) e difficoltà di movimento degli arti. Il dolore è alleviato dal riposo e risvegliato dall'uso, ma nelle fasi più avanzate può presentarsi anche nei periodi di relax e di notte.

➤ La prescrizione della RM è legata alla convinzione diffusa che l'esame sia sempre indicato, perché permette di "vedere tutto il ginocchio": in realtà però non sempre le alterazioni visualizzate corrispondono alla causa del dolore e in particolare questo non avviene quasi mai in caso di artrosi.

➤ L'esecuzione di routine di RM può portare a identificare lesioni comuni, ma prive di significato clinico: per esempio una lesione al menisco è diffusa dopo i 50 anni e spesso viene identificata attraverso una RM. Questo anche se la lesione non è la causa del dolore e non dà alcun problema, con il rischio di portare a un intervento chirurgico inutile, che aumenta il rischio o il peggioramento della degenerazione dell'articolazione.

QUANDO UNA RISONANZA MAGNETICA AL GINOCCHIO PUÒ ESSERE CONSIGLIABILE

Una RM al ginocchio può essere considerata utile solo quando è volta a orientare la scelta - una volta che la diagnosi è già stata formulata - tra efficaci alternative terapeutiche, ritenute ragionevoli in base ai dati clinici.

Per saperne di più: Guida "Malattie e dolori reumatici", Altroconsumo, dicembre 2012
www.altroconsumo.it/guidepratiche.
Progetto "Fare di più non significa fare meglio"
www.slowmedicine.it

DOLORE AL GINOCCHIO: I CONSIGLI DI ALTROCONSUMO



➤ Se si è in sovrappeso, è bene ridurre il peso in eccesso: il sovraccarico peggiora lo stato di salute delle articolazioni del ginocchio, aggravando i disturbi e il dolore. Attenzione tuttavia a mantenere una dieta ricca e ben bilanciata, senza rinunciare a nessun nutriente.

➤ Specialmente dopo i 50 anni, è consigliabile praticare con cautela e se è il caso ridurre o evitare del tutto gli sport che comportano una intensa sollecitazione del ginocchio, come il jogging, il tennis, la pallavolo o la pallacanestro; andare in bicicletta invece è utile, perché mantiene i muscoli tonici senza caricare le articolazioni, così come è molto adatto il nuoto.

➤ Evitare la sedentarietà e praticare regolarmente esercizio fisico, anche semplicemente una camminata di mezz'ora di buon passo tutti i giorni (10.000 passi al giorno), mantiene buone in generale le condizioni di salute e aiuta a conservare in buona forma anche i muscoli e le articolazioni del ginocchio.

➤ Esercizi appositi possono aiutare a mantenere le articolazioni mobili.