

# ESERCIZIO FISICO E ARTROSI

## ESERCIZIO E ARTROSI

L'equilibrio dinamico descrive la capacità di mantenere una base di supporto stabile durante

l'esecuzione di un altro movimento.

Numerosi studi hanno evidenziato come pazienti con artrosi di ginocchio (osteoarthritis - OA) siano deficitari di questa capacità di equilibrio dinamico,

aumentando potenzialmente il rischio di caduta. In base a queste considerazioni, nonostante

l'importanza che l'equilibrio dinamico sembra giocare nella riabilitazione del ginocchio artrosico,

esso rimane poco studiato e mancano studi di buona qualità che valutino l'efficacia dell'esercizio

terapeutico nel migliorare l'equilibrio dinamico in pazienti con artrosi al ginocchio.

Quattordici pazienti con gonartrosi hanno completato il presente studio. L'equilibrio dinamico, il

dolore e la forza muscolare sono stati valutati prima e dopo un programma di esercizio di 6

settimane abbinato a un programma di esercizi autogestiti a domicilio. L'equilibrio dinamico è stato

valutato utilizzando lo star excursion balance test (SEBT), anteriormente e lateralmente.

Il programma comprendeva 10 esercizi, tra cui: squat bilaterale e unilaterale, split squat, step up, side lowers, abduzione dell'anca sul fianco, esercizio della "conchiglia", ponte, esercizi di estensione del ginocchio e la cyclette. La difficoltà di alcuni esercizi incrementava con il passare del tempo, passando dall'esercizio con supporto, all'esercizio senza supporto, contro resistenza, su una tavola instabile, e, infine, su una tavola instabile con resistenza.

A seguito del programma di esercizio, il lato colpito da gonartrosi mostrava miglioramenti significativi dell'equilibrio dinamico nelle direzioni anteriore e mediale. Inoltre, si è registrata una riduzione significativa del dolore.

Concludendo, un programma di esercizio di 6 settimane ha migliorato significativamente l'equilibrio dinamico in pazienti con diagnosi di artrosi di ginocchio. Per di più, questo miglioramento potrebbe potenzialmente diminuire il tasso di caduta, ma questa conclusione necessita di ulteriori studi per essere confermata.