



La scheda salute

I dolori articolari



Talvolta cronici, talvolta acuti, i dolori articolari non devono essere sottovalutati. I nostri consigli per alleviarli.

Come reagisce l'organismo

Articolazione dolente, rigida, arrossata, calda, gonfia o addirittura deformata, difficoltà di movimento... I sintomi di un dolore articolare sono rivelatori. Conseguenza dell'infiammazione di un'articolazione, il dolore si manifesta in modo persistente nel caso di una poliartrite reumatoide o acuta, oppure di un attacco di gotta, per esempio.

Sul banco degli accusati sono diverse le affezioni che possono causare questo tipo di infiammazione: malattie autoimmuni (poliartrite reumatoide, artrite psoriasica, spondilite anchilosante...), infezioni, traumi oppure presenza di corpi estranei o di cristalli di acido urico (gotta)... La causa è talvolta attribuibile anche all'artrosi (usura della cartilagine e dell'articolazione) oppure all'artrite (infiammazione di un'articolazione nel quadro di una patologia reumatica o infettiva).

Va precisato che, nel caso di alcune affezioni come l'artrosi, il dolore si manifesta quando l'articolazione viene sollecitata. Per contro, in altri casi si osservano dolori di origine infiammatoria in assenza di sollecitazione (a riposo). Il dolore è allora permanente, sia di giorno che di notte, al punto da disturbare il sonno. Intenso al mattino, al risveglio, si attenua lentamente man mano che l'articolazione viene attivata. Da qui l'espressione «sciogliere le articolazioni»!

Cosa potete fare da soli

- Oltre ad attenervi alle raccomandazioni e alle prescrizioni del vostro medico, chiedete consiglio al vostro farmacista pharmacieplus. Questo specialista della salute e del farmaco è sempre disponibile per consigliarvi e seguire l'evoluzione del vostro trattamento.
- In caso di dolori acuti o cronici, il vostro farmacista dispone delle competenze per consigliarvi una sostanza medicamentosa adatta alle vostre esigenze e all'intensità dei vostri dolori.
- Rimanete attivi rispettando i vostri limiti.
- Avvaletevi degli apparecchi specifici (mezzi ausiliari), in grado di donare sollievo alle vostre articolazioni: bastone, deambulatore... (maggiori informazioni sul sito della Lega svizzera contro il reumatismo: www.reumatismo.ch).
- Per quanto riguarda l'alimentazione, adottate menù equilibrati, ricchi di omega-3 (pesci grassi dei mari freddi, olio di colza, noci o soia...). All'occorrenza, evitate il sovrappeso.

Il consiglioplus

Il team della vostra farmacia dispone anche di numerosi metodi di cura in grado di calmare il dolore, come la termoterapia che permette di alleviare la fase acuta con il freddo e la fase cronica con il calore. Altre terapie si sono dimostrate efficaci: oligo-elementi (oro, rame), preparati a base di zolfo, cure a base di omega-3 (chiamati ormai n-3), fitoterapia (tisane, pomate, sali di Schüssler e altri preparati), aromaterapia (il vostro farmacista vi preparerà un mix di oli essenziali da applicare con benefici massaggi) oppure omeopatia.

Non praticate l'automedicazione senza consultare il vostro farmacista e, se seguite un trattamento, non esitate a chiedergli consiglio.

Consultate www.pharmacieplus.ch per prendere visione di tutte le specialità delle pharmacieplus.

