



Gesti mirati per un ginocchio senza dolore!

La fisioterapia è **efficace**.

Artrosi del ginocchio: mantenere la mobilità grazie alla fisioterapia

L'artrosi del ginocchio è una delle malattie articolari più comuni nell'età adulta e la sua incidenza aumenta significativamente con l'avanzare dell'età. Circa un terzo della popolazione adulta mondiale se sottoposta a radiografie presenta segni di artrosi. Nel caso dell'artrosi del ginocchio, circa il 6% degli adulti mostra chiari disturbi clinici. Sebbene non siano disponibili dati precisi, si presume che questi numeri valgano anche per la Svizzera. Tra i fattori di rischio più importanti figurano la predisposizione genetica, il sovrappeso e lo stress da lavoro.¹

I sintomi tipici della malattia sono dolori articolari, squilibri muscolari, instabilità nella deambulazione e una progressiva limitazione della mobilità. Se non trattata, l'artrosi del ginocchio può compromettere fortemente la qualità della vita e limitare l'autonomia nello svolgimento delle attività quotidiane.

La fisioterapia è efficace: risultati concreti e duraturi

La fisioterapia funziona ed è fondamentale nel trattamento conservativo dell'artrosi del ginocchio. L'obiettivo è alleviare il dolore, migliorare la funzione articolare, mantenere la mobilità e ritardare il più possibile o evitare l'intervento chirurgico.^{2,3}

Principali misure fisioterapiche:

- **Rafforzamento della muscolatura della gamba**
Con esercizi per allenare la forza e la mobilità, ridurre il carico sull'articolazione del ginocchio e migliorare la stabilità.
- **Miglioramento dell'equilibrio e della coordinazione**
Per aumentare la sicurezza nella deambulazione e ridurre il rischio di cadute.
- **Allenamento funzionale che simula le attività della vita quotidiana**
Ad es. salire le scale, alzarsi o camminare in sicurezza.
- **Educazione e strategie**
Per promuovere l'autogestione nella vita quotidiana.

L'obiettivo è sempre mantenere la qualità di vita dei pazienti, alleviare il dolore e garantire a lungo termine la mobilità nella vita quotidiana.

Scientificamente provato: la fisioterapia ripaga

L'efficacia della chinesioterapia nell'artrosi del ginocchio è scientificamente provata. Il nuovo studio della Scuola universitaria professionale di Berna (BFH) dimostra chiaramente che misure fisioterapiche mirate contribuiscono ad alleviare il dolore, a migliorare la funzione articolare e, nel lungo termine, a ridurre i costi delle prestazioni di cura.²

Anche associazioni internazionali come la European League Against Rheumatism (EULAR) e le linee guida S3 dell'AWMF (Associazione delle società mediche scientifiche tedesche) per il trattamento dell'artrosi del ginocchio raccomandano la chinesioterapia ritenendola un elemento chiave del trattamento non farmacologico.⁴



Saperne di più
physioswiss.ch/it/fisioterapia-e-efficace

Perché la fisioterapia è molto più che semplice movimento

Nella fisioterapia convergono conoscenze mediche, competenze pratiche ed esperienza clinica. Ogni trattamento viene messo a punto in base alla diagnosi fisioterapica, alle ultime conoscenze scientifiche in materia e all'obiettivo del singolo o della singola paziente. La fisioterapia fonde trattamento terapeutico mirato, consulenza e indicazioni pratiche, il tutto in allineamento con lo stato di salute e le risorse del o della paziente.



Riferimenti bibliografici

- ¹ Michael JWP, Schlüter-Brust KU, Eysel P. Epidemiologie, Ätiologie, Diagnostik und Therapie der Gonarthrose. Dtsch Arztebl Int. 2010;107(9):152–62.
- ² Schurz A, Taeymans J, Baur H, Lutz N. Die Rolle der Physiotherapie bei nichtübertragbaren Krankheiten und Sturzprävention in der Schweiz. Rapport final. Berne: Haute école spécialisée bernoise; 2024.
- ³ Luomajoki H, Pfeiffer F. Traitement conservateur des problèmes du genou – mise à jour des données probantes. Physioactive. 2020;3:5–10.
- ⁴ Fernandes L, Hagen KB, Bijlsma JW, et al. EULAR recommendations for the non-pharmacological core management of hip and knee osteoarthritis. Ann Rheum Dis. 2013;72(7):1125-1135.