



IL MOVIMENTO È VITA

Articoliamo

Dott.
Valter Passeri
Fisiatra

Il movimento rappresenta la caratteristica principale di un essere vivente. Fin dal suo concepimento la vita mostra di esserci proprio perché si muove: il rapido accrescimento cellulare, la formazione del feto, un bimbo appena nato che gesticola, sono tutti esempi di movimento, di attività motoria.

Ognuno di noi, in effetti, compiendo le proprie attività quotidiane effettua attività motoria, movimenti che sono necessari per svolgere un compito, per ottenere un risultato, per soddisfare un bisogno. Il salire (o scendere) le scale, lo spostarsi in casa o sul luogo di lavoro, il correre per prendere in tempo l'autobus...

Le attività motorie sono molteplici e, nella maggior parte dei casi, sono ben coordinate dal sistema nervoso (centrale e periferico) e sottendono una condizione muscolo-scheletrica idonea. Tuttavia, possiamo ben dire che anche le **persone con un alterato sistema nervoso o con condizioni muscolo-scheletriche anatomicamente non "perfette" possono comunque svolgere attività motoria**, attività fisica, anzi in alcuni casi possono dimostrare di muoversi con risultati insperati. Possiamo quindi affermare che tutti (o quasi...) svolgono attività motoria!

A questo punto ritengo importante fare un po' di chiarezza con questo schema, in cui possiamo suddividere il movimento secondo parametri oggettivi:

- 1) l'attività fisica** (secondo la definizione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità per attività fisica si intende "qualunque sforzo esercitato dal sistema muscolo-scheletrico che si traduce in un consumo di energia superiore a quello in condizioni di riposo");
- 2) l'attività sportiva** (attività sportiva significa attuare il movimento con una finalità "sportiva", anche a scopo di gioco; a sua volta questo tipo di attività può avere connotazioni "agonistiche" o "non agonistiche", a seconda dell'impegno, della propria attitudine o della finalità con cui ci si voglia impegnare);
- 3) la fisioterapia** (fisioterapia è il movimento necessario dopo aver subito un trauma importante o un intervento chirurgico, per ritornare alla normale funzionalità; viene svolta prevalentemente alla presenza di un tecnico, il fisioterapista, ma può essere attuata anche "in autonomia").

Svolgere attività fisica, quindi, significa fare attività muscolare che ci permette di ridurre gli effetti dei traumi che possiamo subire durante i diversi movimenti di tutti i giorni. Anche se non sembra, **durante l'attività quotidiana è possibile ricevere o provocare dei traumi al nostro apparato muscolo-scheletrico**, tali da avere importanti ripercussioni sia a livello articolare sia muscolare; può succedere, per esempio, di urtare contro lo stipite di una porta, di sbattere contro un cassetto aperto della scrivania, di compiere un brusco movimento per evitare un ostacolo...

Se ci troviamo in una situazione di iniziale artropatia (intendo in una persona adulta, che ha già avuto alcuni episodi emorragici), **l'evento traumatico, anche se passa "inosservato", può determinare un ulteriore sanguinamento "occulto" all'interno dell'articolazione** (o nel contesto muscolare).

Per questo dobbiamo saperci "difendere" costruendoci un'adeguata "corazza" muscolare.

Allo stesso modo va considerato che, **dopo un importante episodio emorragico all'interno di un ginocchio** (ma potrebbe essere anche all'interno dell'anca, della caviglia, di una spalla...), **i muscoli che stanno vicino all'articolazione vengono mossi il meno possibile**, anche per evitare di provocare ulteriore dolore. Questo comporta una loro inattività, uno scarso coinvolgimento per evitare di muovere quell'articolazione, quindi si giunge a una "ipotrofia" e, a lungo andare, a un loro accorciamento.

In un bimbo emofilico la condizione articolare è meno compromessa perché la storia dei traumi è giovane (è più breve...) e i sanguinamenti articolari (o muscolari) sono decisamente ridotti come numero.

In tale situazione la condizione delle cartilagini articolari ci mostra una struttura articolare "in costruzione", quindi la presenza di sangue può determinare irregolarità o deformità che potranno pregiudicare il buon funzionamento dell'articolazione stessa, riducendone l'estensione, la flessione...

Sicuramente la diffusione della profilassi, le caratteristiche di efficacia dei nuovi farmaci *long acting*, quelli cioè che hanno efficacia più a lungo nel tempo, ma anche dei farmaci cosiddetti "non sostitutivi", **le indicazioni degli esperti muscolo-scheletrici dei Centri Emofilia saranno di grande aiuto nel cercare di limitare queste irregolarità o deformità articolari**, limitando sempre più la necessità di ricorrere alla chirurgia protesica per poter continuare a svolgere l'attività fisica più adeguata per ognuno di noi.