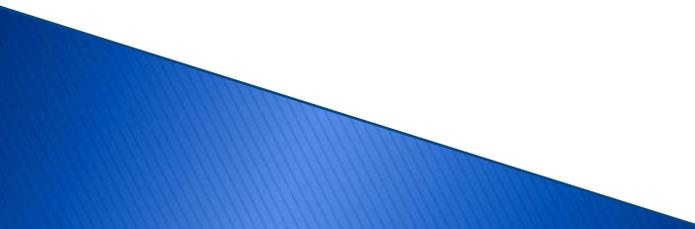




DOLORI ARTICOLARI

Dott.ssa Nicole Mazzoni

PRESENTAZIONE DEL CORSO

- ▶ INTRODUZIONE
 - ▶ FIGURE SANITARIE – PREVENZIONE ALLE CADUTE – GLI AUSILI
 - ▶ LE PRINCIPALI PATOLOGIE DELLO SCHELETRO UMANO E LE LORO DIFFERENZE
 - ▶ PATOLOGIE DELLA SPALLA, DELL'ANCA E DEL GINOCCHIO E DELLA COLONNA LOMBARE
- 

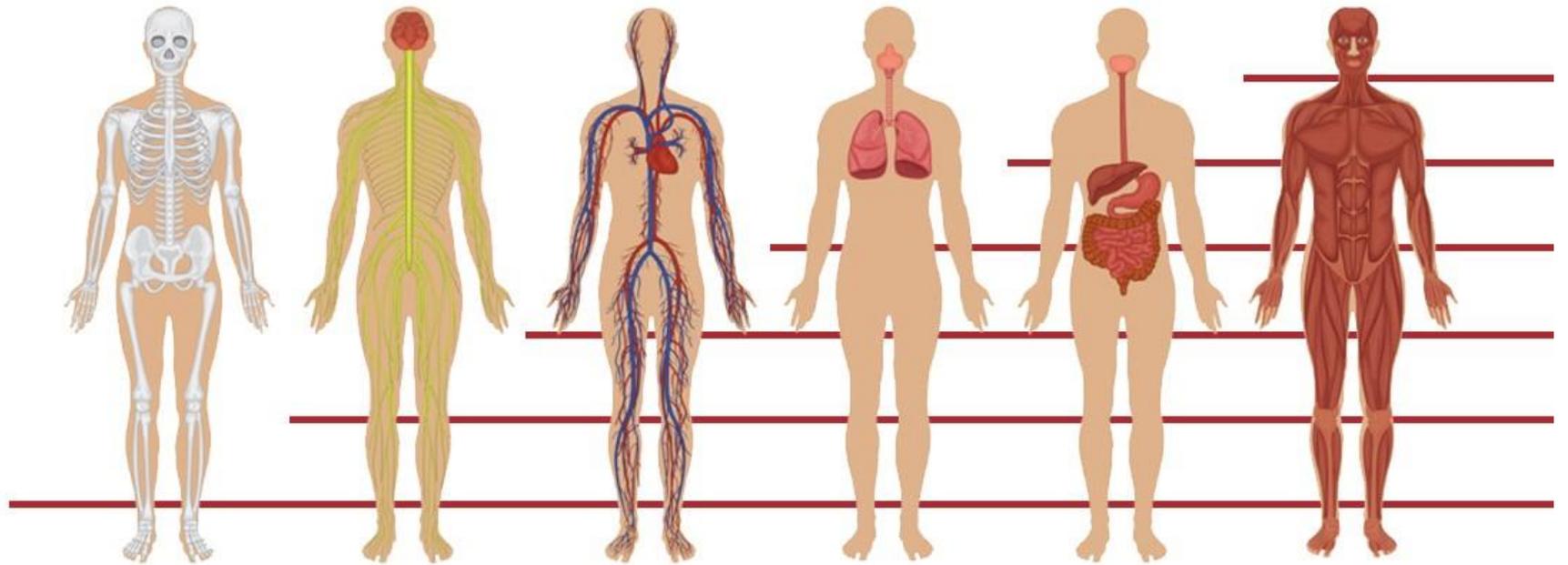
PRESENTAZIONE DEL CORSO

- ▶ POSTURA E OSTEOPATIA:

1. PRESENTAZIONE GENERALE SULLA POSTURA
2. POSTURA E DOLORI QUOTIDIANI
3. IMPORTANZA DEL MOVIMENTO

- ▶ CONCLUSIONI GENERALI

IL CORPO UMANO



SISTEMA
SCHELETRICO

SISTEMA
NERVOSO

APPARATO
CARDIOCIRCOLATORIO

APPARATO
RESPIRATORIO

APPARATO DIGERENTE

SISTEMA MUSCOLARE

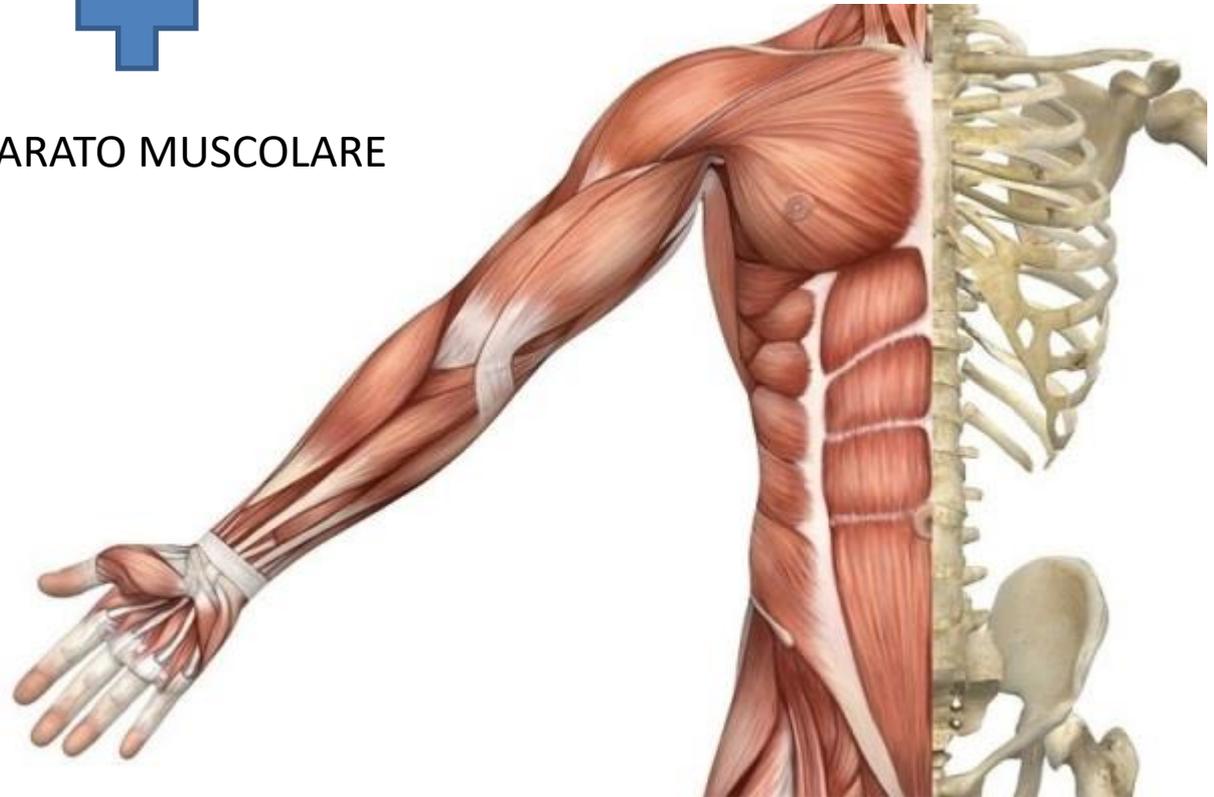
APPARATO LOCOMOTORE



APPARATO SCHELETRICO



APPARATO MUSCOLARE



FUNZIONI

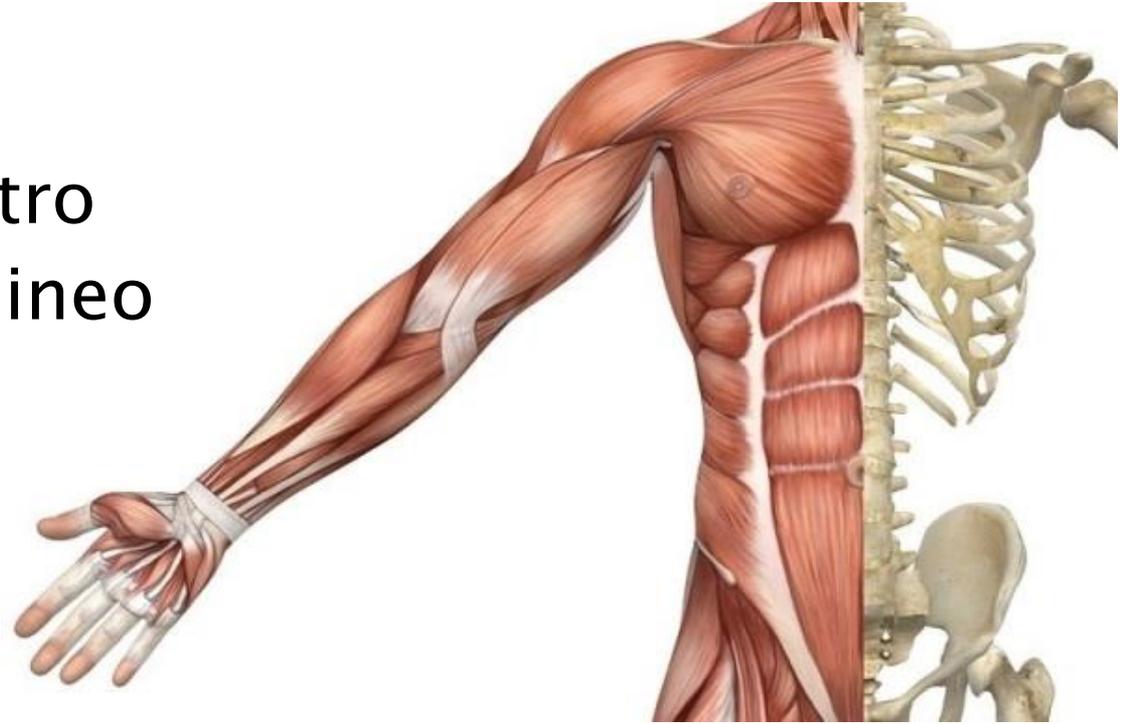
Le funzioni primarie dell'apparato locomotore sono tre:

- Offrire supporto e sostegno al corpo umano
- Permettere la locomozione e tutti i vari tipi di movimenti del corpo
- Proteggere gli organi vitali interni



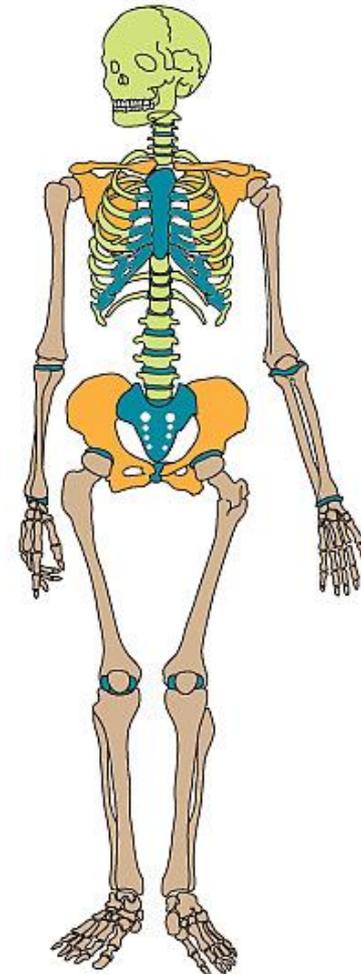
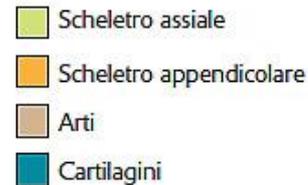
ORGANIZZAZIONE

- ▶ ossa dello scheletro
- ▶ il tessuto cartilagineo
- ▶ i muscoli
- ▶ i tendini
- ▶ le articolazioni
- ▶ i legamenti
- ▶ i tessuti connettivi che uniscono tra loro le varie strutture anatomiche presenti nel corpo umano.



SISTEMA SCHELETRICO

- OSSA LUNGHE
- OSSA BREVI
- OSSAPIATTE
- OSSA SESAMOIDI



Suddivisione dello scheletro		
Parti dello scheletro	Ossa che lo compongono	Funzioni
Scheletro assiale	Formato dalle 29 ossa del cranio, dalle 26 ossa della colonna vertebrale e dalle 25 ossa della gabbia toracica.	Sostegno e protezione degli organi interni.
Scheletro appendicolare	Formato dalle 64 ossa dei due arti superiori (mano compresa) e dalle 62 degli arti inferiori e dei cinti o cingoli (bacino, scapola e clavicola).	Sostegno e movimento.

CARTILAGINE

E' un tessuto elastico dotato di notevole resistenza alla pressione e alla trazione che riveste le estremità delle ossa articolari proteggendole dall'attrito

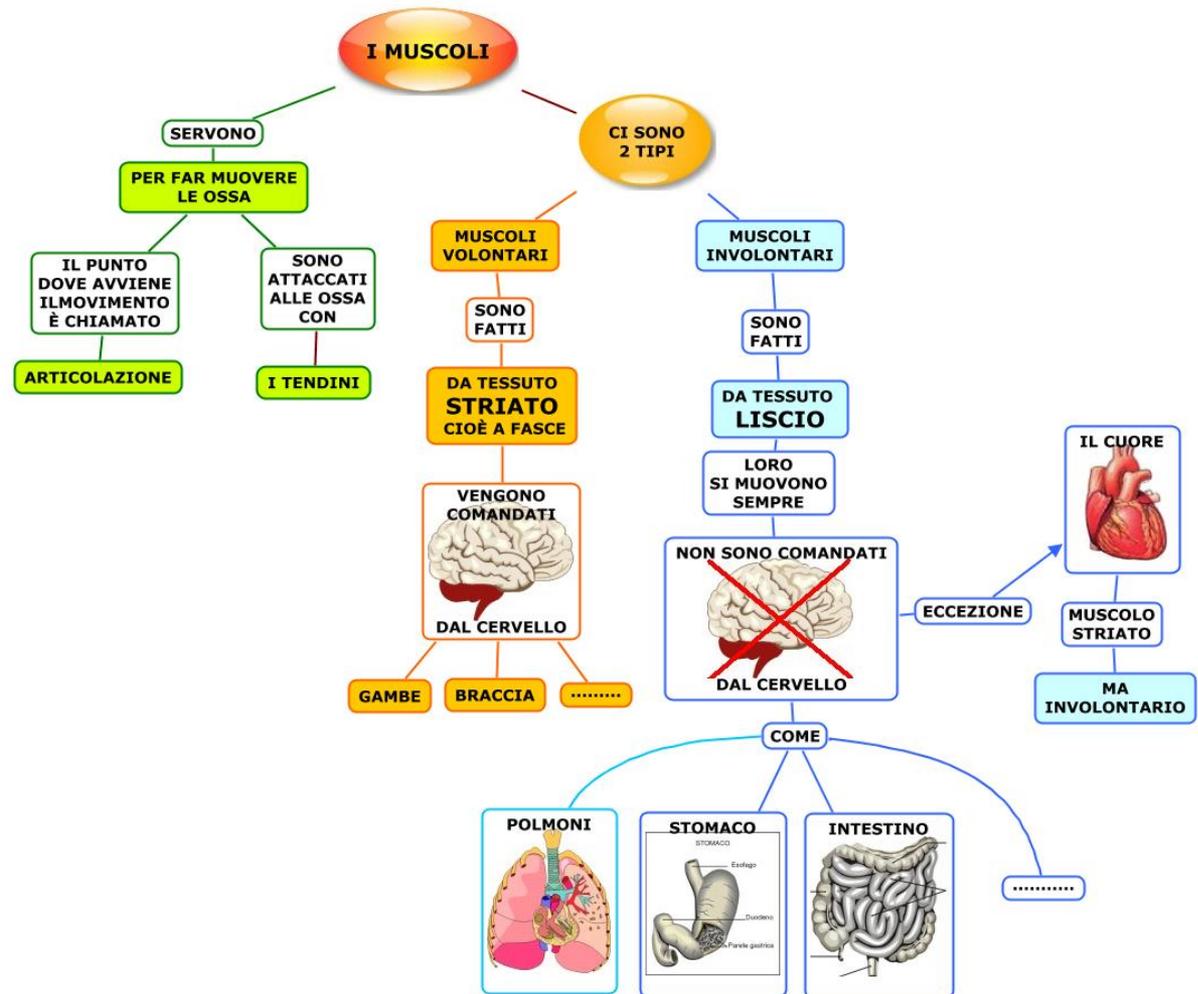
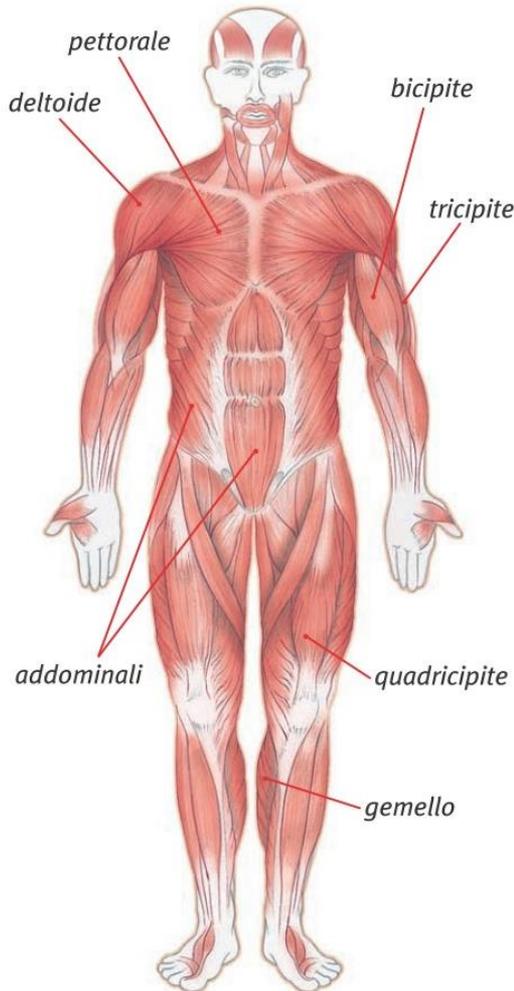
FUNZIONI:

- sostegno grazie all'estrema flessibilità e resistenza
- cinematismo senza attrito e proteggere le superfici articolari dall'usura.
- cuscinetto ammortizzatore che con la sua azione salvaguarda i normali rapporti articolari e permette il movimento.



MUSCOLI

- ▶ I muscoli sono gli organi deputati al movimento del corpo e di alcune sue parti.



FUNZIONI

Consente il
movimento del
corpo

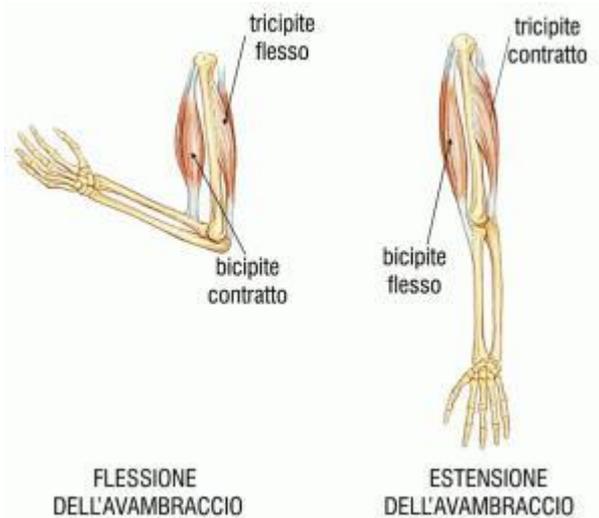
Sostiene e
protegge lo
scheletro

Consente
l'omeostasi
termica

Permette il
movimento e il
funzionamento
degli organi interni

CLASSIFICAZIONE

▶ PER AZIONE SVOLTA



AGONISTI

- Determinano l'azione

ANTAGONISTI

- Concorrono allo stesso movimento ma in maniera opposta



CLASSIFICAZIONE

- ▶ PER IL MOVIMENTO CHE DETERMINANO

FLESSORI

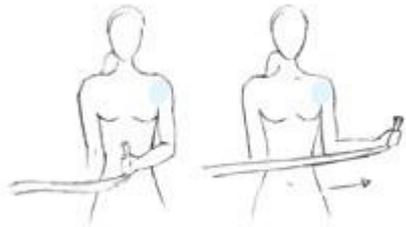
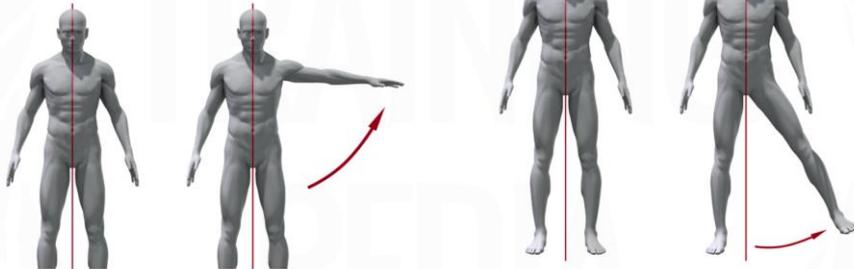
ESTENSORI

ADDUTTORI

ABDUTTORI

INTRAROTATORI

EXTRAROTATORI

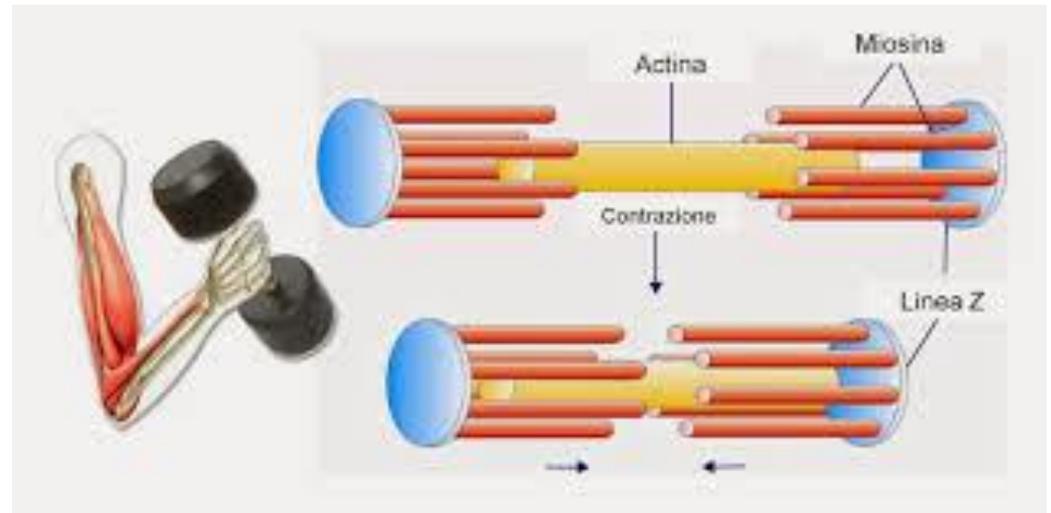


COME SI CONTRAEE IL MUSCOLO?

Muscolo Scheletrico



- ▶ Ogni fibra muscolare è formata da elementi più piccoli chiamati *miofibrille*.
- ▶ All'interno delle miofibrille ci sono due filamenti proteici differenti: uno sottile detto **actina** e uno più spesso, la **miosina**.
- ▶ Questi filamenti proteici, durante la contrazione muscolare, scorrono gli uni sugli altri e, sovrapponendosi, determinano l'accorciamento delle miofibrille e, di conseguenza, della fibra muscolare.



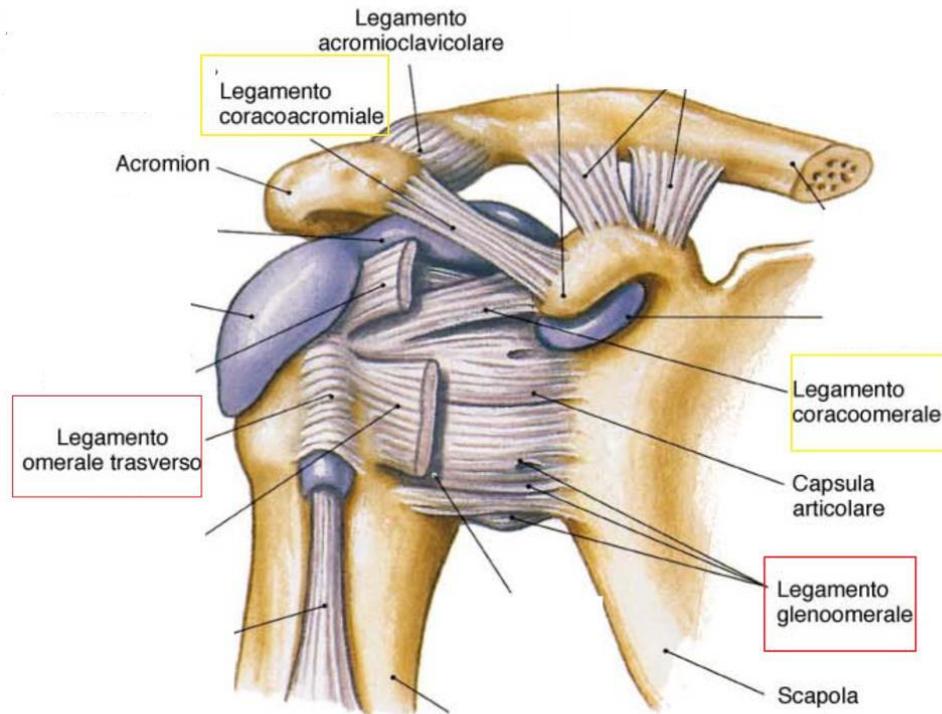
TENDINI

- ▶ Un **tendine** è una formazione di tessuto connettivo fibroso, dotato di una certa flessibilità, che unisce un muscolo all'osso. Quindi, i muscoli scheletrici precedentemente descritti trovano inserzione sullo scheletro, per mezzo dei tendini.
- ▶ La **FUNZIONE** dei tendini è trasformare in movimento la **forza** generata dalla **contrazione dei muscoli** scheletrici



LEGAMENTI

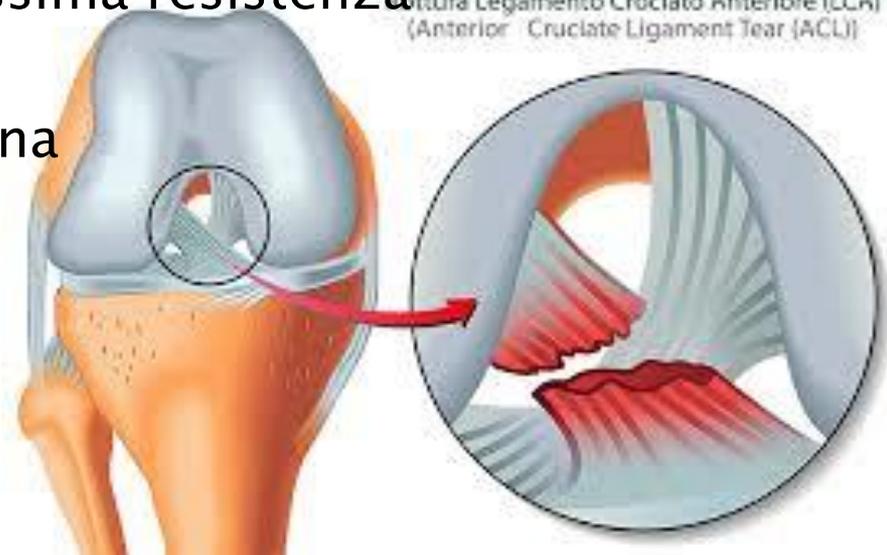
- ▶ Il legamenti sono robuste strutture fibrose che collegano tra loro due ossa o due parti dello stesso osso.
- ▶ Sono componenti fondamentali delle articolazioni: da loro, infatti, dipende il movimento controllato e fisiologico degli elementi articolari.



(a) Visione anteriore

FUNZIONE

- ▶ I legamenti hanno funzione stabilizzatrice, impediscono cioè che particolari movimenti o forze esterne derivanti da traumi, alterino la posizione delle strutture ai quali sono collegati. Nel corpo umano i legamenti sono disposti in modo tale da intervenire attivamente soltanto nei gradi estremi del movimento, quando l'integrità dell'articolazione è messa in serio pericolo.
- ▶ Le lesioni ligamentose avvengono quando le forze applicate ai legamenti superano la loro massima resistenza.
- ▶ Se i legamenti presentano una lesione, un'articolazione funziona male ed è instabile.

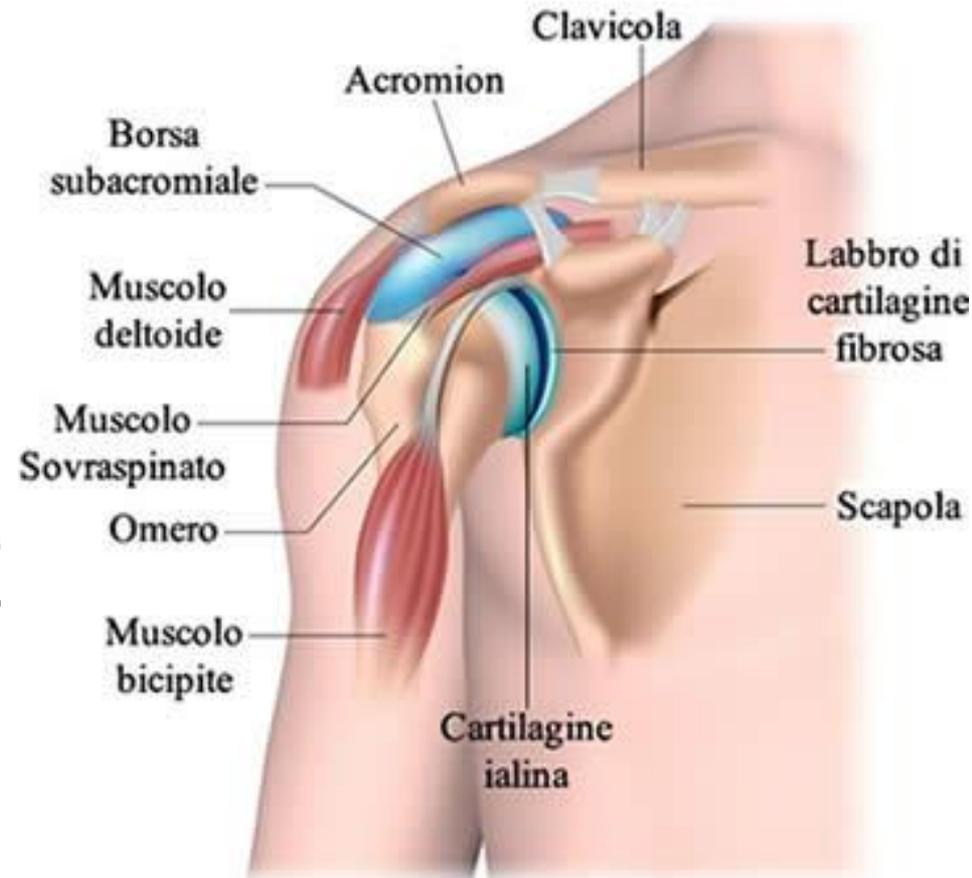


ARTICOLAZIONE

- ▶ Le articolazioni sono strutture anatomiche, talora complesse, che mettono in reciproco contatto due o più ossa.
- ▶ Il loro COMPITO è tenere uniti i vari segmenti ossei, in modo tale che lo scheletro possa adempiere alla sua funzione di sostegno, mobilità e protezione.



- ▶ Per evitare fenomeni degenerativi dovuti all'usura, nella maggior parte dei casi le ossa non entrano in contatto diretto, ma mediante tessuto fibroso o cartilagineo e/o da liquido.
- ▶ Nel corpo umano esistono moltissime articolazioni (360 circa), che si distinguono per forma e grado di mobilità.

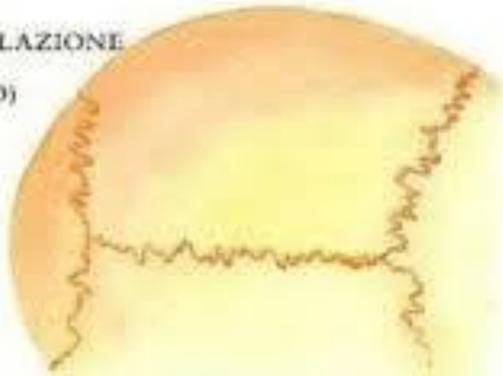


CLASSIFICAZIONE

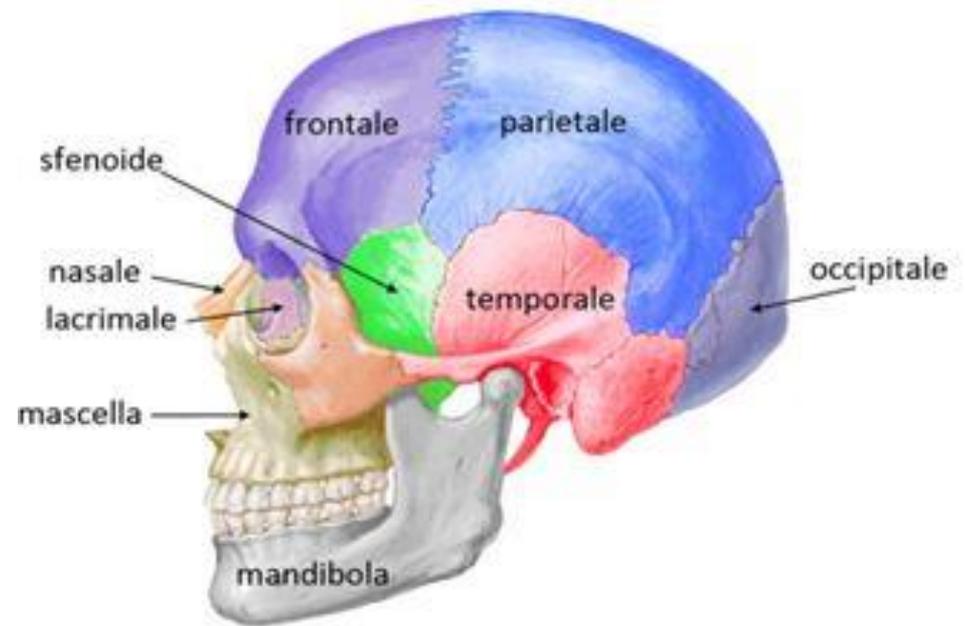
- ▶ Le articolazioni FISSE (o sinartrosi), prive di mobilità e le cui ossa sono unite da tessuto fibroso. Ne sono esempio le [ossa del cranio](#).

ARTICOLAZIONI FISSE

ARTICOLAZIONE
FISSA
(CRANIO)

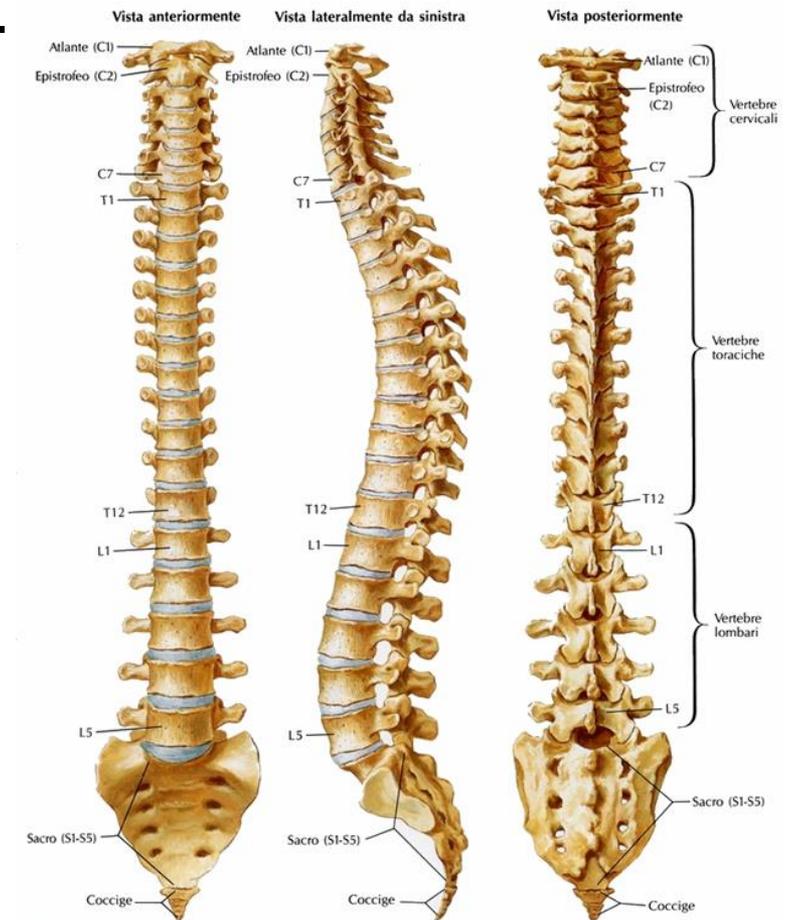


Non permettono
movimenti



CLASSIFICAZIONE

- ▶ Le articolazioni **CARTILAGINEE** (o **anfiartrosi**), dotate di scarsa mobilità e le cui ossa sono legate da cartilagine. Esempio: le vertebre della [colonna vertebrale](#).



ARTICOLAZIONI MOBILI

- ▶ Le articolazioni MOBILI (o diartrosi), sono le articolazioni di [ginocchio](#), [spalla](#), [gomito](#) o [caviglia](#), deputate al movimento.

- ▶ **A cosa servono le articolazioni mobili?**

Nelle articolazioni mobili le superfici articolari sono formate in modo da consentire all'articolazione di realizzare ampi movimenti.

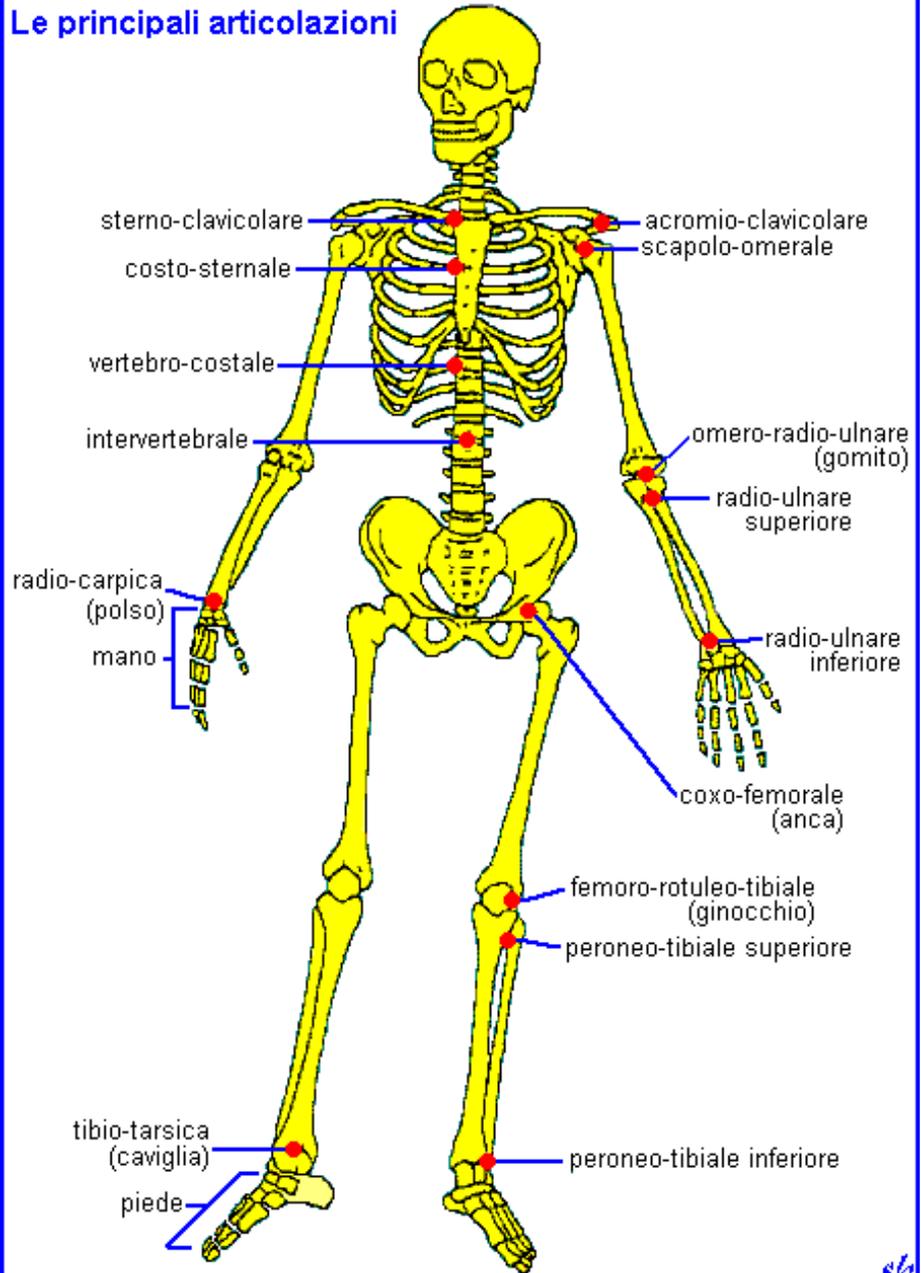
Le superfici articolari possono avere varie forme (piatte, sferiche, ellissoidali)

e in genere sono "concordanti", ovvero una abbraccia l'altra.

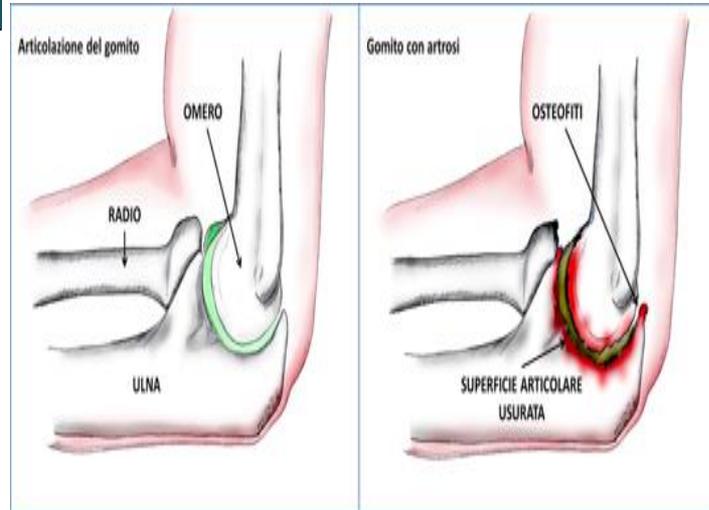
LE PRINCIPALI ARTICOLAZIONI MOBILI



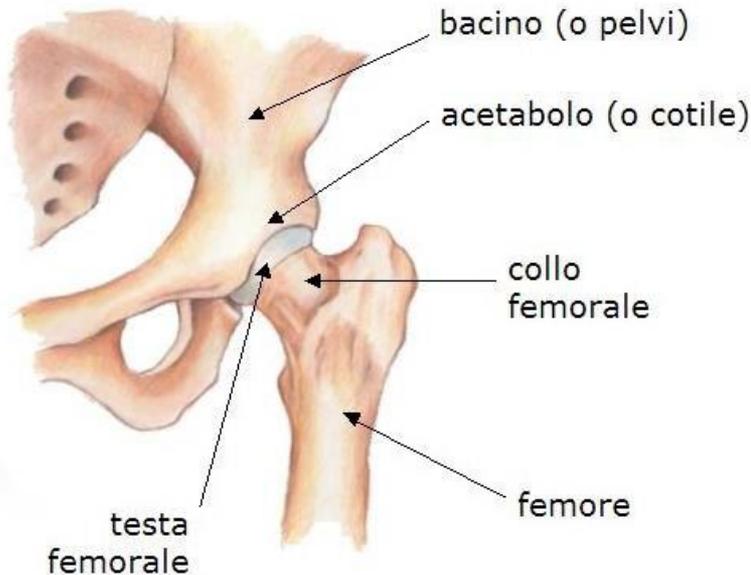
Le principali articolazioni



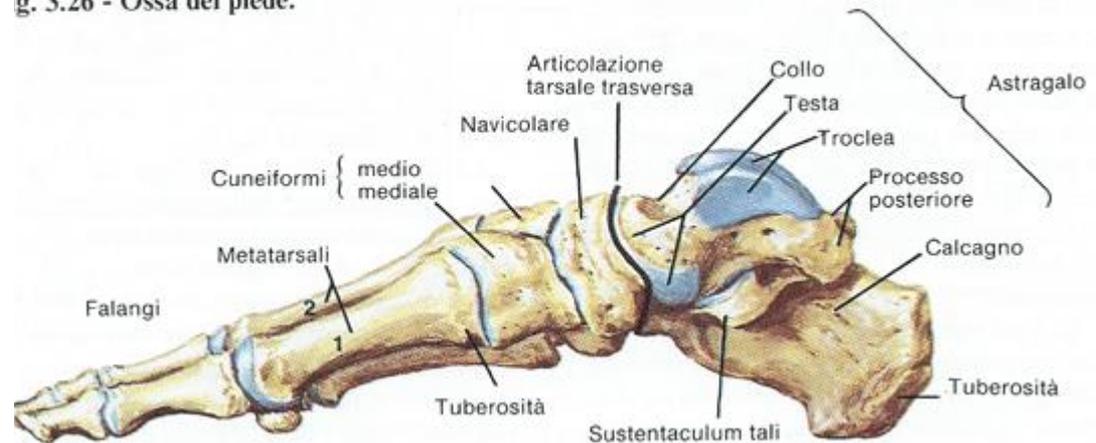
LE PRINCIPALI ARTICOLAZIONI MOBILI



Faccia mediale



g. 3.26 - Ossa del piede.



DOLORI ARTICOLARI

▶ ATRALGIA:

indica la presenza di **dolore** più o meno intenso a un'articolazione.

ATRALGIA



dolore all'articolazione

≠

ARTRITE



infiammazione
articolazione

≠

ARTROSI



patologia degenerativa

Chi soffre di artrite lamenta sempre artralgia; tuttavia, chi lamenta artralgia non sempre soffre di artrite.

FALSI MITI

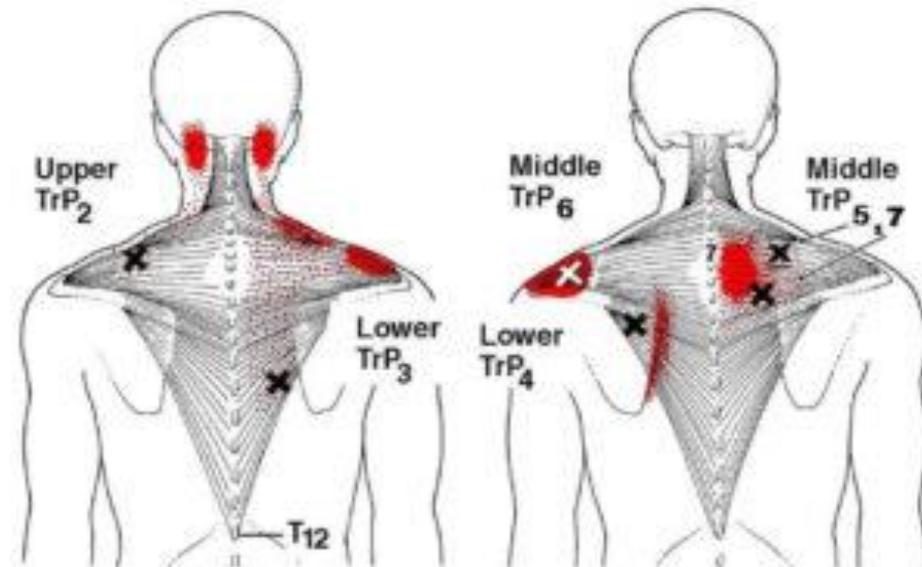
«NERVO ACCAVALLATO»

- ▶ Nel linguaggio comune, ogni giorno, sentiamo parlare di nervo accavallato per indicare un dolore di tipo muscolare, situato generalmente a livello della zona cervicale, della zona lombare o a livello del polpaccio.
- ▶ Si parla di **nervo accavallato**, in quanto le toccando la zona dolente si avverte un dolore pungente, intenso, e spesso una sensazione di un nodo o uno scalino.
- ▶ **MA I NERVI NON SI ACCAVALLANO!!**



Cosa è una contrattura muscolare?

La contrattura muscolare è una particolare area di un muscolo che subisce un funzionamento errato, e durante la fase di rilasciamento di tutto il muscolo, non segue l'andamento globale, e rimane invece contratta. Tale stato, è caratterizzato da un indurimento muscolare (contrattura), quasi come se nel tessuto sia presente un vero e proprio accavallamento, da qui il termine *Nervo accavallato*.



Come si cura un nervo accavallato?

- ▶ Per prima cosa è fondamentale individuare la causa di una contrattura muscolare (alias nervo accavallato), andando ad eseguire una valutazione posturale, per individuare eventuali criticità, e possibili sovraccarichi che alla lunga possono determinare la comparsa della contrattura.
- ▶ Si valuta lo stile di vita del paziente, e la posizione lavorativa, oltre ad eventuali errori nell'esecuzione di alcuni esercizi nella pratica sportiva.
- ▶ Generalmente poi si procede con una valutazione manuale del problema, andando ad evocare il dolore riferito dal paziente mediante palpazione della contrattura muscolare.
- ▶ Individuata l'area, si procede al trattamento fisioterapico.
- ▶ Si possono approssciare i nervi accavallati, mediante uso delle mani grazie ad un trattamento di massaggio terapeutico che risulta molto efficace.

«STA CAMBIANDO IL TEMPO E HO MALE ALLE OSSA»

- ▶ **VERO.** il clima atmosferico, i cambi di pressione e gli sbalzi di temperatura influiscono sulla pressione del corpo umano e sui tessuti provocando l'aumento o il diminuire del dolore articolare a seconda della patologia.

«Mi fanno male le articolazioni, non posso fare movimento.»

- ▶ **FALSO.** In realtà quando si prova un dolore alle articolazioni mantenerle in attività è molto importante. I dolori articolari possono avere diverse cause scatenanti ma tra i tanti rischi troviamo anche la rigidità causata proprio dalla scarsa movimentazione. Muovere l'articolazione è importante per mantenere attivo il meccanismo interno.

«Dolore articolare: hai bisogno di una vacanza»

- ▶ **VERO.** I dolori articolari possono sopraggiungere come conseguenza di un periodo di stress. Una vacanza è sempre una buona terapia. Meglio scegliere la meta in base al clima, in genere le temperature miti hanno un buon effetto sulle articolazioni.

