

salute | *saperne di più*

quel dolore all'anca

A volte i problemi in questa zona dipendono dalla **sindrome del trocantere**, che non va confusa con altre malattie che interessano l'articolazione

COMPRENDE PURE UNA "SACCA"

Il trocantere è una sporgenza ossea presente nella parte laterale del femore, all'altezza dell'anca. Pur non partecipando al movimento di questa articolazione, è comunque molto importante: proprio sul trocantere, infatti, si inseriscono i tendini dei muscoli medio e piccolo gluteo, che consentono sia all'anca sia alla gamba di muoversi.

* Al di sopra del trocantere si trova la borsa sinoviale, una sorta di sacca che contiene una sostanza viscosa (il liquido sinoviale, appunto). Questa sostanza favorisce lo scorrimento di tutte le parti (ossee e non) che vengono chiamate in causa quando l'articolazione si muove.

Tendini più a rischio

Quando si parla di problemi a carico del trocantere si fa riferimento sia a quelli che interessano questa prominente ossea sia a quelli che riguardano la borsa sinoviale.

Entrambe le strutture, infatti, si possono infiammare, dando luogo alla trocanterite.

* A infiammarsi con una frequenza superiore sono però i tendini dei muscoli che si inseriscono su questa sporgenza ossea.

Tende invece a presentarsi più raramente l'**infiammazione a carico della borsa sinoviale** che la sovrasta.

Servizio di Roberto De Filippis.



Con la consulenza del professor **Antonio Moroni**, direttore dell'Unità operativa di Ortopedia e Traumatologia, Chirurgia di rivestimento dell'anca all'Istituto clinico San Siro di Milano.

L'anca è una parte del corpo molto importante, perché è coinvolta in numerosi movimenti. Problemi a carico di questa articolazione possono dunque rivelarsi davvero fastidiosi, rendendo dolorosa anche una delle attività più naturali per l'uomo: camminare.

* Un disturbo che interessa tale area del fisico è la sindrome del trocantere, nota anche come trocanterite. Meno conosciuta rispetto, per esempio, all'artrosi dell'anca, può comparire a qualsiasi età, in particolare da adulti.

scale

A VOLTE DIVENTA
DIFFICILE SALIRLE

→ PIÙ L'INFIAMMAZIONE PROGREDISCE, PIÙ È UN

È favorito dalla scoliosi

A provocare l'infiammazione che contraddistingue la sindrome del trocantere possono essere diverse cause. Per esempio, a volte a favorirla è una **conformazione anatomica particolare**, con questo osso che è di dimensioni superiori e più sporgente rispetto alla norma.

★ In altri casi, l'infiammazione può rappresentare la conseguenza di posture non corrette. A determinare il mantenimento di queste posture possono essere sia problemi abbastanza diffusi, per esempio la scoliosi, sia altri meno comuni, come la **dismetria, cioè la differenza di lunghezza degli arti**.

ATTENZIONE AI TRAUMI

Altre volte ancora all'origine della sindrome del trocantere vi sono cause meccaniche. Per esempio, sport che prevedono continui impatti e movimenti ripetitivi, come il running, favoriscono l'infiammazione sia dei tendini sia della borsa sinoviale. «Anche traumi, non necessariamente procurati nel corso dell'esercizio fisico, possono determinare la comparsa di trocanterite» spiega il professor Antonio Moroni, direttore dell'Unità operativa di Ortopedia e Traumatologia - Chirurgia di rivestimento dell'anca all'Istituto clinico San Siro di Milano e ordinario di Malattie dell'apparato locomotore all'Università UniCamillus di Roma.

Anche l'artrosi può essere una causa

A favorire la sindrome del trocantere possono essere anche problemi a carico dell'anca, quali artrite reumatoide, artrosi e altre malattie reumatiche. Un'altra possibile causa della trocanterite è uno **scarso tono dei muscoli glutei**.

★ Infine, la sindrome del trocantere può comparire a seguito di interventi sull'anca; in particolare, può svilupparsi **dopo l'inserimento di una protesi**. Per via dell'allungamento della vita media, questa operazione è sempre più frequente.



Per avere sollievo dal dolore si possono anche utilizzare i farmaci, ma non quelli per bocca: meglio i gel da usare sull'area interessata.

Serve una radiografia

Pur essendo due problemi diversi, non soltanto l'artrosi può favorire la sindrome del trocantere, ma quest'ultima può anche **"anticipare" l'artrosi dell'anca**. Siccome nella trocanterite non è coinvolta l'articolazione, non va confusa né con l'artrosi né con artrite reumatoide, necrosi e altre malattie degenerative.

★ Per riconoscere il problema, è fondamentale rivolgersi a uno specialista in chirurgia dell'anca. Dopo la visita, va svolta una radiografia per escludere l'interessamento dell'articolazione. Per osservare lo stato di infiammazione dei tendini o della borsa sinoviale serve invece un'ecografia o una risonanza magnetica.

Gonfiore e rigidità

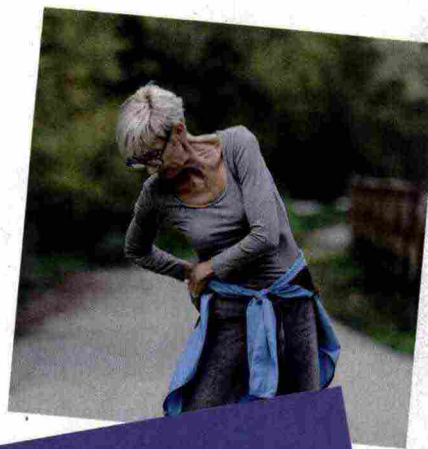
Il sintomo caratteristico della sindrome del trocantere è il dolore, che spesso è associato a un gonfiore oppure a una rigidità all'altezza dell'anca. In qualche caso, si avverte anche una sensazione di calore. I fastidi sono localizzati nella **parte esterna della coscia, lateralmente rispetto all'anca**.

★ «Si tratta di un dolore diverso in confronto a quello articolare dell'anca, che invece di solito tende a manifestarsi nella zona dell'inguine e si irradia al ginocchio» puntualizza il professor Moroni.

Niente abiti stretti

Se trascurata, la sindrome del trocantere può far peggiorare notevolmente la qualità della vita. Oltre all'aumento dell'intensità del dolore, infatti, c'è il rischio di ritrovarsi a riuscire a eseguire soltanto movimenti molto limitati.

★ «La prima misura da prendere in presenza di trocanterite consiste nell'**evitare di dormire sul fianco dolente** e di **caricarvi troppo il peso quando si sta seduti**» consiglia l'esperto. Inoltre, per non comprimere questa prominenza ossea non bisognerebbe indossare abiti stretti in vita.



DISTURBA IL SONNO

Il dolore che contraddistingue la sindrome del trocantere ha la tendenza a manifestarsi in determinati momenti. Per esempio, se si dorme facendo pressione sul fianco infiammato compare spesso di notte. In altri casi, il fastidio può invece presentarsi dopo essere rimasti seduti per molto tempo. Più l'infiammazione è accentuata più diventa davvero difficile svolgere anche le normali azioni quotidiane.

Glutei da rinforzare

Siccome un buon tono muscolare aiuta a ridurre l'infiammazione dei tendini, chi soffre della sindrome del trocantere dovrebbe svolgere esercizi per rinforzare i glutei. Per esempio, sono perfetti **step e squat**, a patto che, però, durante l'esecuzione **non si avverta dolore**.

★ Nel caso in cui all'origine della trocanterite vi siano squilibri nella postura, è sicuramente d'aiuto svolgere della ginnastica posturale. Per attenuare l'infiammazione, inoltre, sono indicati trattamenti quali **massaggi, Tecarterapia e onde d'urto**.

PRP: SANGUE CHE RIGENERA

Per rigenerare i tessuti di quest'area e attenuare l'infiammazione, si possono fare infiltrazioni di Prp (plasma ricco in piastrine). Alla persona è prima prelevato un campione di sangue, che è poi lavorato in modo da ottenere un concentrato di piastrine. Tale plasma viene quindi iniettato nell'anca.

«Il ricorso alla chirurgia è molto raro, a meno che la sindrome del trocantere non rappresenti l'esordio di un'artrosi d'anca» conclude il professor Moroni.



PROBLEMA SVOLGERE ANCHE LE NORMALI AZIONI QUOTIDIANE, COME SEDERSI