

Sentirsi bene



www.ecostampa.it

## Dolore alle articolazioni? Oggi si cura con un gel

Mani, gomiti o ginocchia rigidi e dolenti possono segnalare un'inflammatione. Che si tiene sotto controllo con un nuovo prodotto, efficace come i farmaci per bocca, ma senza i loro effetti collaterali

di **Silvia Pigorini** con la consulenza di **Silvano Adami**, direttore della Divisione di Reumatologia dell'Università di Verona e di **Marco Trabucchi**, geriatra del Dipartimento di Medicina dei Sistemi, Università di Tor Vergata

Se a far male sono le mani, anche aprire un barattolo può essere un'impresa. Quando vengono prese di mira le ginocchia, camminare o, peggio ancora, fare le scale diventa una tortura. Il dolore articolare, infatti, si concentra soprattutto su ginocchia, gomiti, mani

e piedi. A esserne colpiti sono quasi 10 milioni di italiani, in prevalenza donne (il 64%), sopra i 55 anni e in sovrappeso (il 56%). Ma, secondo un'indagine dell'Istituto di ricerca Eurisko, presentata di recente a Milano, solo il 48% di chi soffre di questa patologia fa ricorso a

un trattamento mirato per curarla. Di recente, però, è stato presentato sul mercato un nuovo gel, che potrebbe rivelarsi efficace per molti dolori articolari.

### Cause complesse

A chi non è mai successo di svegliarsi, la mattina, con un dolore alla mano,

al gomito o al ginocchio? Però, se il male è passeggero, può essere il sintomo di un piccolo trauma o di una postura scorretta. Se invece persiste, si presenta anche di notte o si accompagna a una sensazione di rigidità al mattino, spesso è il segnale di un processo infiammatorio o degenerativo (oppure di entrambi). In particolare, può segnalare osteoartrosi, una malattia reumatica che colpisce di preferenza le persone sopra i 55 anni. E che, se non viene curata, con il tempo può ridurre l'autonomia e compromettere la qualità della vita e il tono dell'umore.

### Come intervenire

Gli antidolorifici puri (come il paracetamolo) agiscono sul sintomo, quindi hanno un'efficacia momentanea. Per combattere il dolore articolare, invece, sono utili le terapie fisiche che prevedono l'utilizzo del calore: ultrasuoni, laser, radarterapia e infrarossi riducono la contrattura muscolare e, perciò, il malessere. Chi è sovrappeso, inoltre, dovrebbe cercare di dimagrire, per non aggravare la situazione delle articolazioni cuscinetto come il ginocchio. Se il dolore persiste,

FLI Logopedisti Italiani

6 marzo 2013  
GIORNATA EUROPEA DELLA LOGOPEDIA  
**LIBERA LE PAROLE**

049 8647936

## Gli appuntamenti da non perdere a marzo

Partono due campagne: contro i disturbi del linguaggio e contro la sclerosi multipla

✓ **Libera le parole** È questo il nome di una campagna contro i disturbi del linguaggio, che colpiscono il 7% dei bambini dai due ai sei anni. Per avere informazioni e consigli su questi problemi, dal 3 al 9 marzo i logopedisti della Federazione Logopedisti Italiani ([www.fli.it](http://www.fli.it)) sono a disposizione di chi chiama lo 0498647936.

✓ **Per la Festa della Donna** L'8 marzo la gardenia sarà in vendita in 3.000 piazze italiane. I fondi raccolti sosterranno l'Aism (Associazione Italiana Sclerosi Multipla) nella ricerca di una cura della sclerosi multipla, una grave malattia del sistema nervoso centrale che colpisce soprattutto le donne in giovane età (info: [www.aism.it](http://www.aism.it)).

Tips (1), Getty (1)



però, è necessario fare ricorso agli antinfiammatori non steroidei (Fans), da prendere per bocca o attraverso iniezioni. Questi farmaci riducono il dolore, ma agiscono anche sull'infiammazione, contrastando così l'evoluzione della malattia reumatica. Vanno usati, però, con attenzione perché, soprattutto negli anziani e nei casi di cure protratte nel tempo, possono provocare effetti collaterali, come disturbi gastrointestinali o renali.

### Un rimedio veloce

Se il dolore interessa più strutture articolari profonde come la colonna o l'anca, non ci sono alternative all'uso dei Fans orali. Però, se l'infiammazione colpisce articolazioni superficiali, come mani, polsi, gomiti, piedi, caviglie o ginocchia, si può optare per un antinfiammatorio in crema o in gel che agisce sia a livello generale (il principio attivo viene assorbito dalla pelle ed entra nel circolo sanguigno) sia locale. A volte, però, questi prodotti non bastano a placare il dolore, perché la quantità di antinfiammatorio presente è troppo bassa. Il nuovo gel in commercio elimina questo svantaggio: infatti, contiene il principio attivo (diclofenac) potenziato, perciò agisce in fretta ed è efficace come i farmaci per bocca, ma senza i loro effetti collaterali. Inoltre, protegge per 12 ore e va applicato solo due volte al giorno, mattina e sera. Si può acquistare senza ricetta, ma è preferibile consultarsi prima con il proprio medico. ●

## Come stare bene in ufficio

Le tensioni tra colleghi possono avvelenare gli ambienti di lavoro. Riconoscere queste emozioni è il primo passo per imparare a gestirle. E renderle positive

di **Silvia Pigorini** con la consulenza di **Giulia Cornoldi, counselor e autrice** del libro *Le 6 emozioni sul lavoro. Viverle, riconoscerle e utilizzarle per avere successo* (Franco Angeli)

Sarà capitato anche a te di arrivare in ufficio e sentire subito un'atmosfera di tensione. Il fatto è che, sul lavoro, ognuno di noi porta se stesso, con il proprio carico di ansie e problemi, e deve interagire con colleghi che non ha scelto e con i quali non è sempre facile andare d'accordo. Ecco qualche dritta per riconoscere le emozioni e imparare a usarle bene.

### Rabbia? No, tristezza

La collera è una delle emozioni più difficili da controllare e, spesso, succede che venga indirizzata contro un unico bersaglio. Una collega o il capo diventano, così, i capri espiatori dei nostri malumori, tanto da attribuire loro mille difetti. La verità? Spesso la rabbia che si indirizza verso una (o più) persone nasconde una frustrazione più profonda, legata alla difficoltà di

una  
lettrice ci  
scrive

### NERVI SALDI E SORRISO CON TUTTI!

*Per vivere serenamente sul posto di lavoro è essenziale instaurare buoni rapporti con i colleghi e capire cosa vuole il capo. Dopodiché, nervi saldi, sorriso con tutti, gestire l'ansia e avere fiducia in se stesse completano l'opera.*

Cristina Agusson (via mail)

accettare la propria situazione professionale.

✳ **Il consiglio** Fatti una domanda: puoi cambiare qualcosa nel tuo ambiente di lavoro? Se i colleghi, gli orari, le mansioni non possono essere modificati, la cosa migliore è accettarli. Una volta riconosciuto questo, puoi incanalare le tue energie per migliorare la situazione, nei limiti del possibile. Per esempio, cercando di aumentare le tue competenze. Oppure puoi approfondire la conoscenza con colleghi affini per allargare la cerchia di amicizie.

### Accettare la paura...

Quando viviamo un momento di tensione, per esempio davanti a un incarico nuovo, negare di avere pau-

ra può metterci nei guai. Concentrate come siamo a nascondere a noi stesse i timori, perdiamo la lucidità e la giusta distanza dalle cose, rischiando di fare errori.

✳ **Il consiglio** La paura va accolta come se fosse un'amica. Resistendo alla tentazione di reagire o di agitarti, prova a metterti in una posizione comoda e cercare questa emozione nel corpo: potresti sentirla nel petto o nell'addome. Accoglila, percepiscila senza giudicarla e lascia che si dissolva.

### ...e dare voce alla gioia

Spesso i ritmi lavorativi sono così serrati che manca il tempo di "assaporare" i successi professionali.

✳ **Il consiglio** Quando ottieni un buon risultato, concediti di fermarti un attimo. La gioia, infatti, è fonte di energia perché permette di rinnovare le forze su nuovi obiettivi. E aiuta a ricordare il valore del nostro lavoro e del nostro impegno. ●

