



CONSIGLI PER LA VITA QUOTIDIANA

Gonartrosi | Ginocchio | 02/08/2026

* COMPRENDERE L'ARTROSI DEL GINOCCHIO

OK Il quadro è di natura artrosica: l'esercizio riduce il dolore e migliora la funzione, ed è raccomandato come trattamento di prima linea da tutte le linee guida internazionali.

- Artrosi non significa che il ginocchio si consumerà più in fretta se lo usi. Il carico regolare e graduale è ciò che mantiene la cartilagine e la muscolatura: l'inattività è il vero fattore che accelera il declino.
- Il grado radiologico non corrisponde al dolore. Molte persone con artrosi importante alla radiografia camminano senza dolore, e viceversa: il referto non predice quanto potrai fare.
- L'esercizio a terra migliora dolore e funzione nelle persone con artrosi di ginocchio, con effetti di entità modesta ma consistenti, e nessun tipo di esercizio si è dimostrato superiore agli altri: conta la costanza e la sostenibilità.¹
- Il rumore articolare, gli scricchiolii e la sensazione di sabbia nel ginocchio sono comuni e non indicano un danno che avanza.

* GESTIONE DELLA GIORNATA

- Camminare tutti i giorni, anche poco: è l'attività che protegge maggiormente l'articolazione e la capacità funzionale nel tempo.
- Distribuire le attività invece di concentrarle: fare tutto nei giorni buoni e fermarsi in quelli cattivi mantiene il ciclo di riacutizzazioni.
- Nelle fasi di dolore maggiore, ridurre l'intensità senza sospendere il movimento: due giorni di riduzione sono meglio di una settimana di stop.
- Ogni chilo in meno riduce il carico sul ginocchio a ogni passo: nelle persone in sovrappeso è l'intervento che si somma all'esercizio con l'effetto più marcato.

* COSA ASPETTARSI DALL'ESERCIZIO

- I benefici compaiono dopo 6-12 settimane di lavoro costante: nelle prime settimane il cambiamento può essere poco percepibile e questo è normale.
- Un aumento del dolore fino a 5 su 10 durante l'attività, che rientra entro 24 ore, è accettabile e non danneggia l'articolazione.
- L'esercizio va mantenuto anche dopo il miglioramento: i benefici si riducono nei mesi successivi all'interruzione.
- Bicicletta, nuoto e camminata sono tutti validi: la scelta migliore è quella che riesci a mantenere nel tempo.

ATTENZIONE Un gonfiore importante e improvviso, un blocco articolare o cedimenti ripetuti non fanno parte del decorso abituale dell'artrosi e vanno valutati.

* ESERCIZI DA FARE A CASA

- Estensione del ginocchio da seduto (3 serie da 12 ripetizioni, a giorni alterni): seduto, estendere il ginocchio fino a distenderlo, mantenere 2 secondi e scendere lentamente. Aggiungere un peso alla caviglia quando diventa facile.



- Alzata dalla sedia (3 serie da 10 ripetizioni, a giorni alterni): alzarsi e sedersi lentamente senza usare le braccia. È l'esercizio che si traduce più direttamente nell'autonomia quotidiana.
- Camminata regolare (20-30 minuti, 5 giorni a settimana): passo continuo su terreno pianeggiante. Si può frazionare in due uscite più brevi se la tolleranza è ridotta.

* SE IL DOLORE NON CAMBIA

- Questi consigli servono a farti muovere in sicurezza e a ridurre il ricorso ai farmaci, non a sostituire il trattamento.

ATTENZIONE Se dopo 5 giorni di applicazione costante il dolore è invariato o peggiorato, contattami per una rivalutazione: significa che il quadro richiede un intervento diretto.

Prenota una visita su WhatsApp

oppure Tel. 3200489973

* CONTATTA SUBITO, SENZA ASPETTARE

- Gonfiore importante e improvviso del ginocchio
- Rossore, calore e febbre
- Blocco articolare con impossibilità di estendere il ginocchio
- Cedimenti ripetuti durante il cammino
- Dolore notturno continuo associato a perdita di peso non spiegata

* RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

1. Lawford BJ, Hall M, Hinman RS, Van der Esch M, Harmer AR, Spiers L, et al. Exercise for osteoarthritis of the knee. Cochrane Database Syst Rev. 2024;12:CD004376.