

FEMORE ROTTO: C'È UNA NUOVA TECNICA

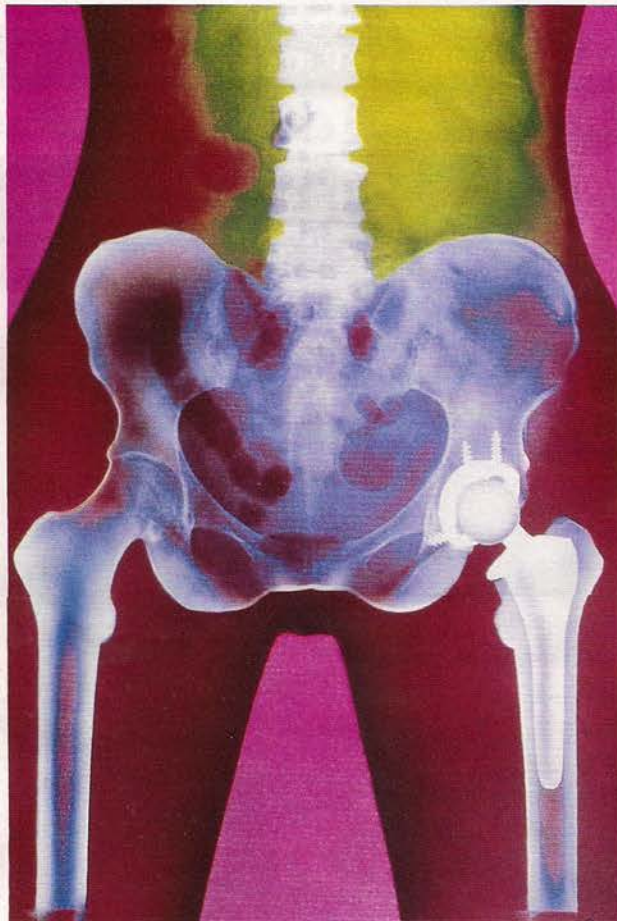
Grazie a protesi hi-tech e a operazioni innovative, oggi la frattura non è più un dramma. E si può intervenire anche sulle donne giovani

di CINZIA TESTA scrivile a dminforma@mondadori.it

Ogni anno sono ben 100 mila le fratture al femore. E in due casi su tre riguardano le donne. La colpa è quasi sempre dell'osteoporosi, la malattia che lavora silenziosamente per decenni, fino a rendere lo scheletro fragilissimo. Tanto che basta una caduta banale per rompere l'osso che va dall'anca al ginocchio e che, purtroppo, non si può rimettere in sesto con tutori o ingessature. L'unica strada è l'intervento. E oggi ci sono protesi supertecnologiche che possono essere applicate già a 50 anni. «I nuovi modelli durano 15-20 anni, il doppio rispetto a un tempo, perché sono composti da materiali più resistenti» spiega Bruno Marelli, direttore del dipartimento di Ortopedia e Traumatologia generale e della 2ª divisione chirurgica di ortopedia dell'Istituto Gaetano Pini di Milano. «Sono anche più corte e hanno dimensioni simili a quelle del femore fisiologico». Il vantaggio? Avverti meno dolore subito dopo l'operazione. Perché per fare spazio alla protesi non c'è bisogno di alterare l'assetto di muscoli e nervi.

La ripresa è sprint Il terzo giorno dopo l'intervento puoi già fare i primi passi con le stampelle. E cominci la riabilitazione, che dura circa un mese e mezzo. Attenta però a non sgarrare. Altrimenti rischi di mandare all'aria tutto. «Le sedute di fisioterapia abbinata a esercizi in acqua hanno lo scopo di restituire il tono alla muscolatura dell'arto operato e permettere così di rendere più stabili le articolazioni» dice l'esperto. «Certo, ci vuole costanza, ma ne vale la pena: dopo un mese si cammina con due appoggi, poi con uno solo e nell'arco di 45-60 giorni si torna a muoversi normalmente, con una totale scomparsa del dolore».

Piccole attenzioni quotidiane Durante la riabilitazione devi evitare gli sforzi e i movimenti che rischiano di mandare "fuori asse" la protesi: come raccogliere oggetti che sono caduti per terra, chinarti in avanti quando sei seduta, accavallare le gambe o usare sedie troppo basse. In casa toglie anche tutto ciò che potrebbe farti cadere, come i tappeti, visto che ti muovi con le stampelle. Quando esci indossa scarpe col tacco al massimo di tre centimetri e la suola antiscivolo.



Vuoi sapere come prevenire l'osteoporosi? Su www.fondazionefirmo.com trovi un sacco di consigli pratici, utili per tutta la famiglia.

LE REGOLE SALVAOSSA

- Per tenere lontano il rischio di frattura dell'anca devi fare movimento. «L'attività fisica stimola la produzione degli osteoblasti, cioè di quelle cellule che costruiscono l'osso» spiega Stefano Tirelli, professore in scienze motorie all'Università Cattolica di Milano. «Questo avviene a ogni età, perché l'organismo le "fabbrica" per tutta la vita, anche se in quantità minore con il trascorrere degli anni».
- Basta una passeggiata di 30 minuti al giorno, a passo sostenuto. Oppure scegli il nordic walking (www.nordwalkingtime.it). Devi camminare per mezz'ora al giorno usando dei bastoncini, simili a quelli per lo sci da fondo. Lo puoi fare su qualsiasi tipo di terreno, compresa la strada. «Il movimento coinvolge i muscoli che corazzano l'anca, quelli dei glutei e gli addominali» aggiunge l'esperto. «Ma anche la muscolatura delle braccia e delle spalle, favorendo una maggiore stabilità di tutto il corpo».