

# Stammi Bene

i consigli del medico



## Anca sì. Anca no. Anca massa



**di Maurizio Scassola,**  
medico di famiglia  
in pensione

**Ai primi sintomi prendi, se non hai controindicazioni, un antiinfiammatorio per 5-7 giorni. Se va meglio, bene: altrimenti vai dal tuo medico di famiglia e fatti visitare**

in collaborazione con



Mi alzo e ho difficoltà a mettermi le calze; il dolore peggiora quando carico l'articolazione dell'anca e migliora con il riposo. Faccio tanta fatica a montare in bicicletta e qualche volta ci rinuncio.

Al mattino ho meno dolore, ma sono tanto rigido se provo a fare le scale; poi piano piano il gesto si libera e sono un po' più fluido nei movimenti. Il dolore parte dall'articolazione dell'anca e viaggia lungo l'inguine (il 90% delle volte), la faccia anteriore della coscia sino al ginocchio (anca... sì).

Accidenti! Oggi mi fa male il gluteo: può essere il dolore dell'anca che si può proiettare anche lì!

In generale parliamo di coxalgia: dolore alla regione dell'anca dove insiste l'articolazione coxofemorale. Questo tipo di dolore può essere causato dalla coxartrosi - artrosi dell'anca che insorge quando la cartilagine articolare si consuma e non svolge più la sua funzione anti attrito - oppure come conseguenza di processi degenerativi, di infiammazioni o di sollecitazioni croniche da eccessivo carico. Proprio così: gli atleti possono ammalarsi come gli anziani!

Il dolore può essere acuto o cronico in rapporto alla sua durata: più di tre, sei mesi il dolore è per definizione cronico, ma ci possono essere dolori acuti dovuti a stress articolari che hanno causato un processo infiammatorio. In questo caso un po' di riposo più analgesici o antinfiammatori e tutto passa in breve tempo!

Il dolore all'anca può essere assolutamente debilitante (anca... massa!) e provocare nella persona depressione, una netta compromissione della qualità di vita.

Il dolore all'anca è anche legato allo stile di vita: sovrappeso-obesità e pigrizia, con mancanza di attività motoria regolare, sono di frequente correlate alla coxartrosi, ma spesso è presente una componente genetica, familiare.

Ai primi sintomi (anca... sì) prendi, se non hai controindicazioni, un antinfiammatorio per 5-7 giorni. Se va meglio (anca... no) non caricare l'anca con sforzi eccessivi - ad esempio porta solo piccoli pesi - ma se il dolore riprende (anca... massa) o se non hai avuto alcun beneficio, vai dal tuo medico di famiglia e fatti visitare. Sono sicuro che ti offrirà le migliori soluzioni sia per approfondire la situazione sia per la cura e ti saprà indirizzare, quando necessario, ai migliori specialisti (radiologo, fisiatra, fisioterapista, ortopedico). Andiamo dal medico quando il dolore non passa o quando si ripresenta frequentemente (recidive)!

Se alla fine ti consigliano l'intervento di artroprotesi, fallo prima possibile: il ritardo nell'intervento, oltre a procurarti sofferenze evitabili, ti porta ad altri dolori che sono la conseguenza della tua cattiva postura, cioè la tua posizione nello spazio e la relazione tra tutte le parti del tuo apparato muscolo tendineo. Anca no!

