

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Artrosi: iniziamo l'anno in salute con i consigli di Humanitas Mater Domini

Tommaso Guidotti · Tuesday, January 31st, 2023

Scaldiamo le ginocchia, prepariamo le anche, iniziamo a giocare con le mani: con l'anno nuovo, non facciamoci fermare dall'artrosi.

Per iniziare il 2023 con il piede giusto (anzi, con tutte le articolazioni giuste!), scopriamo i consigli degli specialisti di Humanitas Mater Domini per prevenire o contrastare i sintomi dell'artrosi.

5 consigli per il benessere delle nostre articolazioni

- *Controlla e/o riduci il tuo peso, per ridurre il carico a cui sono sottoposte le articolazioni*
- *Segui un corretto regime alimentare (evita insaccati, formaggi stagionati, alcool, ecc)*
- *Non farti fermare dai dolori articolari. L'attività fisica aiuta a ridurre o contrastare anche i problemi causati dall'artrosi*
- *Evita posizioni scorrette e carichi eccessivi*
- *Attenzione alle cadute accidentali*

Lo sai che l'artrosi è una patologia multifattoriale?

Le attuali conoscenze scientifiche affermano che l'artrosi non sia solo la conseguenza dell'usura e dell'invecchiamento dell'articolazione, ma una patologia multifattoriale in cui diversi elementi possono innescare una catena di eventi che alterano il microambiente articolare. Tra i fattori di rischio, infatti, troviamo: fratture ossee, obesità, sedentarietà, alcune malattie circolatorie e alcune forme di artriti.

Un percorso di cura multidisciplinare: il gold standard

Quante volte ci siamo chiesti “A quale specialista mi devo rivolgere per la mia patologia?”. **Quando si parla di artrosi, il “lavoro” è di squadra:** ortopedici, fisiatristi, reumatologi, dietologi e fisioterapisti, in Humanitas Mater Domini sono accanto al paziente, dalla prevenzione alla terapia, attraverso un percorso di cura personalizzato.



Per informazioni 0331 476213

A cura di Humanitas Mater Domini

This entry was posted on Tuesday, January 31st, 2023 at 2:54 pm and is filed under [Salute](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.