

## Rassegna Stampa

### RISPONDE L'ORTOPEDICO

#### Camminate & Coxartrosi

Egregio dottore, ho 62 anni e di recente ho eseguito una radiografia coxofemorale di controllo, che le allego, per coxalgia bilaterale. Allego anche la precedente radiografia effuata e la risonanza magnetica. A suo giudizio, la situazione è cambiata? Le rendo noto che devo camminare molto e di buon passo per via dell'osteoporosi, cosa che riesco a fare senza problemi. Posso continuare così? Il motivo per cui sono stati richiesti dal mio medico curante i raggi di controllo è perché da un po' di tempo avverto un dolore, anche se tollerabile, alle anche e alle cosce. Cosa ne pensa?

Nadia

**G**entile Nadia, dai referti degli esami che mi ha allegato si può ritenere che lei abbia una mode-

sta coxartrosi bilaterale che è rimasta stabile nel tempo. Penso che possa trarre notevole vantaggio da un'appropriate fisiocinesiterapia. Sarebbe utile associare a una fisioterapia strumentale (tecarterapia, tens, laserterapia), una chinesiterapia basata su esercizi di allungamento muscolare, ginnastica di rieducazione posturale ed idrochinesiterapia (nuoto). La cyclette e una buona massoterapia manuale sarebbero molto indicate nel recupero del movimento articolare delle anche e per tenere in forma il tono muscolare. Continui, dunque, a fare in tutta tranquillità le sue passeggiate a passo veloce, che la aiuteranno comunque a tenere in buone condizioni la sua struttura ossea.

*Dottor Feliciano Di Domenica, responsabile del reparto di Riabilitazione ortopedica Synlab CAM Monza*

I medici specialisti risponderanno alle vostre lettere. Indirizzatele alla rubrica Salute e Benessere, INTIMITÀ, Piazza Aspromonte 13, 20131 Milano o alla e-mail [specialisti@edizioniintimita.it](mailto:specialisti@edizioniintimita.it). Le lettere ricevute sono sottoposte ai medici in versione integrale, anche se qui, per esigenze di spazio, possono subire riduzioni. Non si risponde in via privata.