

Quando i "concerti" del ginocchio diventano preoccupanti

Autore : Nicola Maffulli

Data : 22 Ottobre 2020



Spesso, amici, parenti, conoscenti e pazienti mi chiedono:

Quando muovo il ginocchio, avverto una serie di rumori. Devo preoccuparmi?

Ovviamente, la risposta non è un semplice monosillabico 'sì' o 'no', ma un più appropriato: 'dipende'.

I pazienti riportano di percepire crepitii, clic o schiocchi, tutti rumori molto comuni. Nella sua forma più semplice, ciò può essere causato dal semplice pinzettamento di tessuti molli o da un danno alla superficie dell'articolazione, la cartilagine articolare.

In generale, nonostante il tono preoccupato delle domande, dico loro che, a meno che il rumore non sia associato a dolore e / o gonfiore, oppure a cedimento del ginocchio, non c'è bisogno di mettersi in apprensione.

Però, i campanelli di allarme incominciano a stimolare la mia mente inquisitiva se i pazienti riportano, appunto, dolore, gonfiore o cedimenti del ginocchio. In questi casi, indosso il mio cappello da Sherlock Holmes, ed indago ulteriormente.

I rumori sono spesso dovuti a microscopiche bolle di gas che si formano all'interno del nostro fluido articolare. Queste bollicine si accumulano con i cambiamenti nella pressione: le nostre articolazioni sono normalmente a pressione negativa e, quando questa è bassa, i gas intrappolati nel fluido sinoviale ne sfuggono, formando bolle, che, come tutti i bambini fanno, quando scoppiano fanno rumore. Dal punto di vista accademico, tale fenomeno si chiama cavitazione e non è patologico.

Un'altra causa di scoppiettii indolori nel ginocchio sono provocati dai legamenti e i tendini che si impigliano mentre scorrono e passano su uno spigolo del ginocchio, o su tessuto cicatriziale, e scattano quando tornano nella loro posizione fisiologica. Anche questi rumori sono naturali e non implicano una predisposizione a sviluppare artrosi.

Ormai le operazioni al ginocchio sono frequentissime: i clic e gli schiocchi sono estremamente comuni per tutti il primo anno dopo un intervento. Questi sono solitamente conseguenti all'inevitabile gonfiore post-operatorio dei tessuti molli o alla formazione precoce di cicatrici.

In generale, un gentile auto-massaggio permette di far diminuire l'eccessivo gonfiore che poi guarisce naturalmente. Attenzione, però: se lo si fa in modo troppo vigoroso l'infiammazione aumenta e può avere l'effetto opposto! Inoltre, se si è fumatori, basta il contenuto di nicotina di una sola sigaretta al giorno per esserlo, allora la vasocostrizione causata da questa abitudine farà persistere l'ingrossamento.

Qualche preoccupazione deve destare lo scoppiettio accompagnato da tumefazione e dolore, se produce una sensazione di blocco o di cedimento, bisogna considerare un possibile infortunio. Quando accade, smetto di conversare piacevolmente, e, da amico e conoscente, ritorno al mio ruolo di ortopedico: devo esaminare il ginocchio per cercare di formulare una diagnosi.

In questo caso ci sono diverse possibili spiegazioni. Il rumore e il dolore possono essere un sintomo meccanico, che il paziente può percepire come se qualcosa si fosse impigliato nel ginocchio mentre lo muove. Spesso, questo tipo di scoppio è un segno di una lesione meniscale o che un pezzettino di cartilagine staccatosi si sia intrappolato nel ginocchio. Dopo un rumore e dolore improvvisi, tutto sembra ritornare a normalità.

In questi pazienti, un accurato esame clinico, una buona vecchia radiografia e una risonanza magnetica permetteranno di indirizzarci verso la diagnosi definitiva.

Ognuno di noi, inesorabilmente, e nonostante tutti gli sforzi e le accortezze, invecchia. Questi sintomi possono anche essere causati dall'osteoartrosi, dove la meravigliosa brillante liscissima cartilagine si è consumata, e le estremità articolari producono attrito quando si sfregano l'una contro l'altra. Normalmente, questo scoppiettio doloroso è più persistente, non è monoepisodico.

La patella è il grosso osso nella parte anteriore del ginocchio: una sensazione di vera e propria macinazione è a volte riscontrata a causa della rugosità sulla superficie intra-articolare della rotula. Questa è detta 'sindrome del dolore femoro-rotuleo' o 'ginocchio del corridore'. Spesso lo scoppiettio è percepito mettendo il palmo della mano sulla superficie anteriore del ginocchio, e piegandolo. Di per sé, non è patologico a meno non sia accompagnato da dolore.

In questi casi, il nostro migliore amico deve diventare il fisioterapista. Ci aspetta tanta riabilitazione, con dura fatica, per riequilibrare e rinforzare la muscolatura e correggere squilibri posturali. Sovente, preferiamo andare semplicemente in palestra, ma riabilitazione è altro e ben più di un allenamento.

Sono sempre preoccupato se il paziente riporta un grosso rumore di scoppio al momento dell'infortunio, seguito da gonfiore, instabilità e cedimenti. In questi casi, il ginocchio è quasi certamente danneggiato. Molto probabilmente i legamenti sono stati compromessi.

Vengono subito in mente le lesioni del legamento crociato anteriore, legamento crociato posteriore o legamento collaterale mediale, con possibili danni al menisco e cartilagine articolare.

Di fronte a questi fenomeni, sono essenziali un esame clinico accurato, l'anamnesi, le radiografie. A tutti piace la risonanza magnetica: senza il riscontro clinico, è inutile; ci permette di studiare la cartilagine e i tessuti molli, compresi i legamenti ed i menischi, all'interno del ginocchio, e di determinare quali tessuti

siano stati lesionati e debbano essere riparati e ricostruiti, dopo un periodo appropriato di attenta terapia fisica, che, a volte, può aiutarci ad evitare un intervento chirurgico.

Quindi, rumori e scoppiettii nel ginocchio senza dolore o gonfiore non devono destare preoccupazioni: sono normali. Se, invece, sono accompagnati da questi altri segnali, allora noi ortopedici dobbiamo essere chiamati in causa per controllare il ginocchio ed evitare ulteriori danni. Spesso, non è necessaria che una buona fisioterapia, ma bisogna dedicarcisi.

È meglio sentire il suono del silenzio, ma a volte dobbiamo dare ascolto a questi concerti del nostro ginocchio.

Il Prof. Nicola Maffulli sarà a disposizione per rispondere ai quesiti che gli arriveranno alla mail ortopedicorisponde@expartibus.it.