

# Dolori alle mani: cosa possiamo fare?

Salute ♦ Il primo passo consigliato è una diagnosi per chiarire l'origine reumatologica degenerativa o infiammatoria

Maria Grazia Buletti

Secondo la definizione della Lega ticinese contro i reumatismi «la mano è il coltellino svizzero dell'evoluzione umana: uno strumento geniale e multifunzionale». Non ci si pensa mai abbastanza, ma la sua struttura è complessa per assicurare la cosiddetta motricità fine. Mentre la forza per afferrare, stringere, premere, ruotare, tirare e pizzicare proviene essenzialmente dall'avambraccio: «Lunghe tendini trasmettono il movimento e la forza dell'avambraccio sino alla punta delle dita». Senza dimenticare il pollice opponibile alle altre dita che consente la cosiddetta presa di precisione (o presa a pinza), quando il pollice si oppone all'indice. «Le mani sono i nostri utensili più importanti, tanto nel lavoro quanto nel tempo libero e nella vita di tutti i giorni. Prendete assolutamente sul serio i dolori alle mani». Pure l'esortazione della Lega svizzera contro i reumatismi porta l'attenzione sulla salute delle nostre mani della quale non ci curiamo sinché qualcosa non funziona e sentiamo dolore alle dita, al pollice o al polso, e magari notiamo pure una limitata mobilità. A questo proposito, il reumatologo Nicola Keller (già presidente della Lega ticinese contro il reumatismo) ci aiuterà nel comprendere se i dolori alle mani sono di tipo reumatico. «Innanzitutto, a parte le patologie articolari, le mani possono essere interessate da problemi tendinei (ad esempio il pollice a scatto per infiammazione della guaina tendinea dei tendini flessori), o tendiniti provocate da sollecitazioni meccaniche. Vi sono le patologie neurologiche, come il tunnel carpale con disturbi alla sensibilità della mano, dolori che si irradiano all'avambraccio a causa della compressione del nervo mediano a livello del polso». Ad ogni modo: «Qualsiasi tipo di dolore che rientra nelle patologie reumatologiche merita un'indagine per distinguere se è di natura degenerativa o infiammatoria». Questa la ragione per cui la persona che inizia a lamentare dolore alle mani «può e deve rivolgersi al medico», onde scoprirne esattamente le cause e prevenire danni che potrebbe-



Al primi dolori le cure casalinghe con creme e pomate non sempre si rivelano efficaci. Allora è meglio passare dal medico e cercare uno specialista. (Freeplk)

re rivelarsi permanenti. Naturalmente, la prima raccomandazione è quella di «scaricare» le articolazioni delle dita e delle mani, proteggendole nell'adottare comportamenti consoni che convergono sempre nella prevenzione: con uno stile di vita sano (alimentazione corretta, niente fumo, movimento adeguato all'età e via dicendo). Ma, spiega lo specialista, è importante consultare il medico: «Qualora i dolori alle mani persistano oltre due settimane di trattamento con rimedi casalinghi come, ad esempio, pomate e impacchi dall'effetto rinfrescante, lenitivo e antinfiammatorio». Rimedi dei primi giorni a cui, secondo l'opuscolo informativo della Lega ticinese contro il reumatismo, si può aggiungere anche un «bagno di lenticchie secche fredde», al fine di ridurre i processi infiammatori.

## Lo specialista da coinvolgere

Se i dolori persistono il primo interlocutore è il proprio medico di fami-

glia che deciderà se coinvolgere poi uno specialista, come il reumatologo, il chirurgo della mano o un terapeuta specializzato (ergoterapista), a dipendenza dell'anamnesi, della clinica e dei risultati degli esami eseguiti (laboratorio e radiologia). Nella diagnosi, dicevamo che il primo distinguo riguarda i disturbi che possono essere di origine degenerativa o infiammatoria: «In genere, la differenza tra degenerativo e infiammatorio si gioca inizialmente sul fatto che la rigidità dovuta all'artrosi (degenerativa) è di breve durata (quando mi alzo al mattino e muovo le mani il dolore passa abbastanza velocemente), mentre se la rigidità perdura per ore possiamo già pensare a una vera e propria artrite (infiammatoria)». Queste le basi che pone Keller nell'approfondire le due possibili cause. Ciò premesso, «l'artrosi è la causa più frequente di dolori alle mani e porta a pensare a un processo degenerativo e doloroso a carico delle articolazioni; parliamo di poli-artrosi delle dita quando sono interessate più articolazioni». Il rischio dell'insorgen-

za di questa malattia degenerativa aumenta con l'età. «Una persona su tre sopra i 50 anni, soprattutto se donna, può sviluppare una poli-artrosi delle dita, a causa della perdita graduale del tessuto cartilagineo (ndr: preposto a rendere fluido il movimento articolare attuando urti e pressione) per cui le ossa sfregano una contro l'altra provocando dolori nel movimento, rigidità articolare e talvolta escrescenze ossee, tanto più forti se la malattia è in uno stadio avanzato». Non si può prevenire la sua insorgenza per familiarità (fattore predisponente), ma si può fare qualcosa per proteggere l'usura delle articolazioni: «Le persone sedentarie sono molto più soggette ad artrosi rispetto a chi si muove spesso. Non è per contro possibile prevenirla l'insorgenza se questa si sviluppa da una precedente lesione articolare come una frattura ossea. La forma di artrosi più frequente riguarda la base del pollice (rizo-artrosi) e colpisce prevalentemente le donne. «Si presume che i cambiamenti ormonali della menopausa inducano una maggiore debo-

lezza dei legamenti, destabilizzando l'articolazione». Fra le malattie infiammatorie della mano, l'artrite reumatoide risulta la forma più diffusa: «Colpisce l'1% circa della popolazione nella quale il 70% sono donne, e si manifesta in genere in modo simmetrico nelle due mani, soprattutto nelle piccole articolazioni delle dita». Fra i sintomi tipici, Keller cita la rigidità mattutina delle dita, i dolori e l'impotenza funzionale. «Se questa malattia non viene diagnosticata e quindi trattata in modo adeguato le infiammazioni articolari possono distruggere nell'arco di pochi mesi le articolazioni, con conseguenti danni gravi ed irreversibili». Bisogna perciò porre particolare attenzione ai sintomi: «L'articolazione colpita si gonfia, si surriscalda, duole e si muove meno».

Un accenno, ancora, all'artrite psoriasica. «Si tratta di una malattia sistemica, associata alla psoriasi (caratterizzata da alterazioni cutanee tipiche, con una pelle squamata, a volte con coinvolgimento delle unghie), che colpisce le articolazioni periferiche, le articolazioni della colonna, così come le inserzioni tendinee (entesi). Spesso vengono coinvolte le articolazioni delle mani in modo asimmetrico, al contrario dell'artrite reumatoide». Altre manifestazioni infiammatorie delle mani possono essere dovute alle artropatie microcristalline: «Alla gotta (artropatia molto dolorosa, riconducibile a depositi di cristalli di acido urico) o alla pseudogotta (dovuta a depositi di pirofosfato di calcio)», sulle quali non ci dilungheremo, a favore di un promemoria che invita a non trascurare i segnali d'allarme perché, ribadisce il medico, «se non trattati, i disturbi possono causare limitazioni della mobilità e disabilità». Dunque, è importante chiarire subito l'origine di questi dolori, consultare un medico se persistono oltre i 14 giorni di trattamento con rimedi casalinghi e, in caso di diagnosi, aderire a una presa a carico adeguata e personalizzata alla patologia riscontrata, con farmaci prescritti dallo specialista, ed eventualmente fisioterapia ed ergoterapia.