

Sintomi più comuni per riconoscere e contenere i reumatismi

A molti di noi capita, senza motivo apparente, di avere dei dolori alle articolazioni che non sappiamo ben definire. Oggi la schiena, domani il ginocchio ed ecco che entriamo nel panico e pensiamo alle iatture più assurde. Spesso, invece, si tratta di infiammazioni, più o meno importanti, dell'apparato osseo-articolare, conosciute col nome generico di reumatismi. Nella maggior parte dei casi, se il problema non viene trascurato e la causa non è dovuta malattie degenerative, si può ritornare in forma in breve tempo. A tale proposito è molto importante conoscere i reumatismi, sintomi e terapie. In questo modo si potrà avere un quadro esaustivo della nostra situazione ed escludere, tra le cause possibili, quelle più preoccupanti.

Reumatismi, sintomi e cause

I reumatismi, come detto, non sono altro che infiammazioni dell'apparato scheletrico e delle articolazioni. Sotto questo nome generico si celano delle problematiche che possono diventare anche serie se non trattate nel modo giusto il prima possibile. Ma cosa scatena quest'infiammazione? Per semplificare le cose diciamo che i reumatismi, in generale, **sono causati dalla presenza di agenti tossici nel sangue**, che scatenano il sintomo principale, l'edema. Questi agenti tossici si localizzano proprio sulle articolazioni, producendo appunto gonfiore e dolore. Tra le cause alcune infezioni, anche ai denti e alle tonsille, malattie degenerative, come l'artrosi o croniche, come la psoriasi.

Sul fatto che si tratti di una patologia ereditaria, invece, ancora non si è giunti a una vera conclusione, a ogni modo se nostro nonno riusciva a prevedere le piogge in arrivo al primo dolore alle ginocchia, stiamo in guardia, meglio tenere sotto controllo la situazione. Tra i fattori che contribuiscono ad aggravare la situazione, ci sono gli estrogeni, e questo spiega perché le donne sono colpite dal disturbo con più frequenza degli uomini. Ritornando ai reumatismi, sintomi comuni sono:



- Una sensazione dolorosa localizzata proprio sulle articolazioni, associata spesso a gonfiore e rossore
- Si può avvertire rigidità articolare prolungata per più di un'ora, soprattutto durante la mattina, sia alle mani che ai polsi e alle altre articolazioni
- Stati febbrili apparentemente senza una motivazione, quindi in assenza di raffreddori e influenze o altre patologie
- Si può notare, delle volte, un inconsueto rossore sul volto
- Una sensazione fastidiosa agli occhi, come se vi fosse entrata della polvere associata a secchezza delle fauci
- I più giovani spesso avvertono un dolore al nervo sciatico fino al ginocchio, dolore, dovuto ai reumatismi, che si acuisce la notte e tende a scomparire durante la giornata, quando si mette in movimento l'articolazione
- Tra i soggetti più anziani, invece, si riscontra un dolore acuto che colpisce entrambe le spalle rendendo molto difficile l'articolazione delle braccia e quindi lo svolgimento delle normali attività quotidiane
- Il senso di spossatezza, invece, può essere avvertito indistintamente da entrambi i sessi e a prescindere dall'età
- Chi è affetto da psoriasi può venire colpito da quest'inflammazione

Consigli utili per prevenire e gestire i reumatismi

Conoscendo i reumatismi sintomi è più semplice accorgersi della malattia tempestivamente e curarla al meglio prima che si verifichino complicazioni. Se quindi ci riconosciamo in uno di questi sintomi appena elencati, andiamo subito dal nostro medico di fiducia che farà una diagnosi in breve

tempo. Ma se curare è d'obbligo, altrettanto lo è prevenire. Vediamo quindi cosa dobbiamo e non dobbiamo fare per cercare di prevenire questo disturbo. Per prima cosa cerchiamo di tenere sotto controllo la nostra alimentazione, inserendo nella dieta quotidiana **alimenti anti-infiammatori che riducano quindi la presenza di agenti tossici e scorie** nella nostra circolazione.



Via libera agli omega3, che possiamo trovare non solo nel pesce, ma anche nei semi di sesamo e di lino. Moderiamo l'assunzione di carni rosse, sostituendole con quelle bianche. Alterniamo l'olio evo a quello di semi di lino, da usare a crudo sulla verdura. In tema di vegetali, abbondiamo col loro consumo, ma anche con quello della frutta, è un ottimo alleato contro i reumatismi. Tra gli alimenti da consumare moderatamente, ma da eliminare in caso di infiammazione in corso, lo zucchero raffinato, uno tra gli imputati principali dell'infiammazione reumatica e il caffè. Meglio sostituire il latte vaccino con quello vegetale, stessa cosa vale per i latticini.

Per sgonfiare eventuali edemi dovuti ai reumatismi e purificare la zona, beviamo almeno due volte alla settimana un infuso di ortica che ha una potente azione disintossicante. Possiamo alternarla a tisane al tarassaco e al sambuco. In molti hanno trovato sollievo ai dolori reumatici grazie all'agopuntura, ma si può tentare anche con i fiori di bach o con rimedi omeopatici, tra cui i globuli di Rhus toxicodendron 7 CH. Tra le cose da non fare assolutamente è quella di sforzare l'articolazione colpita dal disturbo. Quando c'è l'infiammazione in corso è bene non fare esercizi perché non troveremo sollievo. Questo però non significa che si debba lasciare l'attività fisica, al contrario, una volta **cessata la fase acuta dell'infiammazione dovremmo fare dello sport** e del movimento per tenere allenate le nostre articolazioni.