



## Linee guida sulla gonartrosi

**Data** 16 gennaio 2022  
**Categoria** ortopedia

In sintesi le raccomandazioni per il trattamento conservativo della gonartrosi secondo l'American Academy of Orthopaedic Surgeons

L'American Academy of Orthopaedic Surgeons ha pubblicato nuove linee guida sul trattamento conservativo della gonartrosi.

Si tratta, in realtà, di raccomandazioni già note, tra le quali ricordiamo:

- 1) l'uso di solette laterali con zeppa non è indicato
- 2) l'uso dei bastoncini può migliorare la funzionalità del ginocchio colpito
- 3) i tutori possono ridurre il dolore e migliorare la funzionalità dell'articolazione
- 4) i FANS per uso topico dovrebbero essere usati come trattamento di prima linea per migliorare la funzionalità e la qualità di vita
- 5) gli esercizi (con supervisore o senza e/o in acqua) sono consigliati rispetto al non esercizio; in associazione si possono raccomandare programmi di coordinazione e di agilità per migliorare la velocità della camminata
- 6) nel caso di sovrappeso e obesità è raccomandato un programma per perdere peso
- 7) a meno che non siano controindicati, per controllare il dolore si possono usare FANS o paracetamolo; non sono consigliati i narcotici (compreso il tramadolo) perchè aumentano significativamente il rischio di eventi avversi
- 8) anche l'iniezione intrarticolare di acido ialuronico non è consigliata di routine, mentre l'iniezione intrarticolare di steroidi può ridurre i sintomi nel breve periodo
- 9) alcuni supplementi potrebbero ridurre il dolore nelle forme lievi/moderate ma le evidenze sono limitate: ginger, glucosamina, condroitina, vitamina D
- 10) in alcuni casi possono rivelarsi utili i massaggi, la manipolazione manuale, la stimolazione elettrica nervosa transcutanea, le onde d'urto, il laser, l'agopuntura; tuttavia per queste pratiche vi sono evidenze limitate.
- 11) non è raccomandato il lavaggio e il debriment artroscopico; la menisctomia parziale artroscopica può essere proposta in alcuni pazienti con lacerazioni meniscali che non hanno risposto alla terapia conservativa.

**Renato Rossi**

### Bibliografia

1. American Academy of Orthopaedic Surgeons Management of Osteoarthritis of the Knee (Non-Arthroplasty) Evidence-Based Clinical Practice Guideline.  
<https://www.aaos.org/oakecpg>  
Pubblicate il 31 agosto 2021.