

Il sempre maggiore riscontro di artrosi precoci pone l'attenzione sulla ricerca di misure atte a prevenirla o almeno ritardarne o arrestarne l'evoluzione anatomo-clinica: ciò può essere attuabile con una azione diretta contro taluni parametri modificabili quali la mobilitazione incongrua e/o l'eccessivo carico dell'articolazione, l'abnorme potenziamento muscolare, una limitazione dei traumi ripetuti e un completo abbandono delle sostanze dopanti.

È altresì evidente come tale forma di prevenzione non possa essere svolta con un esclusivo intervento medico ma richieda la stretta ed effettiva collaborazione di tutto l'entourage che ruota attorno all'atleta. Il coinvolgimento dovrà riguardare, precipuamente nella scelta dell'attività sportiva in età precoce, anche la famiglia al fine di indirizzare il bambino, opportunamente consigliati dal medico sportivo, al tipo di attività sportiva più idonea in funzione dello sviluppo muscolare e delle caratteristiche morfologiche individuali.

Occorre comunque tener ben presente come, pur in presenza di patologie in qualche modo conseguenti all'attività sportiva quale quella descritta, il movimento ed un esercizio fisico moderato, specie se alternato con opportuni periodi di riposo delle articolazioni colpite o a rischio, siano elementi preventivo-terapeutici indispensabili nella pre-artrosi prima e nell'artrosi poi.

BIBLIOGRAFIA

- Bailey MP, Maillardet FJ: Kinematics of cycling in relation to anterior knee pain and patellar tendinitis. *Journal of Sport Sciences*. 2003
- Morris LH: Athlete' ankle. *JBJS*, 1943;25: 220
- O'Donoghue DH: Impingement exostoses of the talus and tibia *JBJS*; 1957; 39 A, 835
- Santilli G: Patologia da sovraccarico funzionale dell'apparato locomotore. *Med. Sport*, 28, 371, 1975
- Scranton PE, MC Darmott JE: Anterior tibio-talar spurs: a comparison of open versus arthroscopic debridement. *Foot and ankle*, 1992; 13 (3): 125-129
- Stoller SM, Helmat F, Kleiger B: A comparative study of the frequency of anterior impingement exostose of the ankle in dancers and no-dancers. *Joint ankle* 1984, 4:201-203
- Tsirikos A: Spine in jockey: a long term study. *Back Letter* 16 (10) 2001