



## Grave coxartrosi: intervento o esercizio di resistenza?

**Data** 06 febbraio 2025  
**Categoria** ortopedia

Nella grave artrosi dell'anca l'intervento di sostituzione protesica ottiene benefici clinici superiori all'allenamento contro resistenza.

Gli autori di questo studio sono partiti dalla constatazione che nella grave artrosi dell'anca di solito si procede con un intervento di sostituzione protesica, tuttavia non vi sono studi clinici randomizzati e controllati che abbiano confrontato la chirurgia con il "resistance training" o allenamento contro resistenza. Si tratta di un tipo di esercizio fisico che utilizza una resistenza per allenare i muscoli con l'obiettivo di aumentare la forza, la resistenza e la massa muscolare grazie a strumenti o metodi che oppongono una resistenza esterna ai movimenti.

Nello studio sono stati arruolati 109 soggetti (età  $\geq 50$  anni) affetti da grave artrosi dell'anca. L'endpoint valutato comprendeva l'intensità del dolore e la funzionalità dell'anca dopo 6 mesi. La valutazione veniva effettuata tramite l'Oxford Hip Score che permette di ottenere un punteggio compreso tra 0 e 48.

Dopo randomizzazione 53 pazienti sono stati sottoposti a intervento chirurgico e 56 all'allenamento contro resistenza. Il migliorando dell'Oxford Hip Score è stato di 15,9 punti nel gruppo chirurgico e di 4,5 punti nel gruppo di controllo. Al termine del follow-up il 9% dei pazienti che dovevano essere sottoposti a intervento non lo furono mentre il 21% di quelli del gruppo di controllo vennero operati. Comunque l'analisi dei dati è stata effettuata secondo l'intenzione a trattare.

Al termine dello studio non si è registrata nessuna differenza tra i due gruppi per quanto riguarda gli eventi avversi gravi.

Gli autori concludono che nei pazienti di età  $\geq 50$  anni affetti da artrosi grave dell'anca l'intervento protesico comporta miglioramenti clinici superiori al resistance training.

Questi risultati in realtà non dovrebbero sorprendere perché è esperienza comune notare che i pazienti operati traggono subito beneficio dall'intervento. Ovviamente si tratta di una scelta più invasiva che comporta il ricovero e la successiva riabilitazione e vi possono essere pazienti in cui, per la presenza di comorbidità, l'intervento è maggiormente a rischio o controindicato. Tuttavia, quando attuabile, rimane la scelta ottimale per migliorare la qualità di vita del paziente.

**Renato Rossi**

### Bibliografia

1. Frydendal T, Christensen R, Mechlenburg I, Mikkelsen LR, Varnum C, Graversen AE, Kjærsgaard-Andersen P, Revald PH, Hofbauer C, Bieder MJ, Qassim H, Munir MS, Jakobsen SS, Nielsen SM, Ingwersen KG, Overgaard S. Total Hip Replacement or Resistance Training for Severe Hip Osteoarthritis. N Engl J Med. 2024 Oct 31;391(17):1610-1620. doi: 10.1056/NEJMoa2400141. PMID: 39476341.