# Dolore articolare: come curarlo dopo un'isterectomia

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

**La risposta in sintesi**

Gentile Nancy, un certo aumento del peso ha riguardato tantissime persone, in questo anno di lockdown, a causa del confinamento in casa e della forzata sedentarietà. Lei, inoltre, è in menopausa e potrebbe rientrare nella percentuale non piccola di donne over 50 che, anche per fattori genetici, soffrono di forti dolori articolari.

In questa risposta, illustro:

- come la tendenza a prendere chili vada contrastata innanzitutto con il movimento fisico regolare (almeno un'ora di camminata veloce al giorno);
- tutti i benefici dell'esercizio fisico sul metabolismo, la funzionalità muscolare e il tono dell'umore;
- come per le donne isterectomizzate, la terapia ormonale di prima scelta sia l'estradiolo, in gel o cerotto;
- i vantaggi della somministrazione transdermica e i dati di sicurezza per la mammella;
- perché l'estradiolo è indicato anche per la cura dei dolori articolari;
- che cos'è il "gene artrosico" e in che modo correla con l'infiammazione delle articolazioni;
- perché, ai fini di un'efficace prevenzione del danno articolare, è di fondamentale importanza migliorare anche la postura, ossia la posizione del corpo nello spazio.

Realizzazione tecnica di **Monica Sansone**

© 2021 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org 