

FISH FACTOR®



Salute di articolazioni e cartilagini

Prendiamoci cura dei nostri sostegni naturali



Male alle articolazioni: consigli di prevenzione e attività fisica

Come gestire il **male alle articolazioni**? I dolori articolari possono rallentare sensibilmente le nostre attività quotidiane. Vediamo come **prevenire questa condizione** con dieta varia e regolare esercizio fisico.

Dolori articolari? Preveniamoli con dieta e idratazione

Possiamo contribuire a prevenire il **male alle articolazioni** anche a tavola. Ecco alcuni consigli sulle nostre abitudini alimentari.

- **Seguiamo una dieta equilibrata.** Inseriamo quotidianamente nella dieta **cinque porzioni di frutta e verdura**, introduciamo l'apporto **proteico** fornito da legumi, pesce, carni bianche e uova. In questo modo contribuiremo a fornire ai tessuti osteoarticolari **tutti i nutrienti necessari a promuovere una buona funzionalità articolare.**
- **Utilizziamo un integratore alimentare.** Possiamo incrementare la nostra **alimentazione varia ed equilibrata** assumendo un integratore



alimentare. Scegliamo un prodotto a base di **Glucosamina, Acido ialuronico, Vitamina C e Omega 3** che agisca in modo fisiologico sulle cartilagini, favorendo la **funzionalità articolare**.

- **Idratiamoci adeguatamente.** Nelle nostre articolazioni abbiamo un elevato contenuto di acqua che contribuisce alle proprietà ammortizzanti e di lubrificazione durante ogni minimo movimento. Per questo motivo sarà necessario bere acqua per mantenerci idratati e per mantenere il liquido sinoviale, responsabile di lubrificare le articolazioni durante il movimento. È consigliabile bere almeno 1,5-2 litri di acqua al giorno, specie se pratichiamo attività sportiva.

Contrastiamo la comparsa dei dolori articolari con il giusto movimento

Possiamo combattere il **male alle articolazioni** e promuovere la salute osteoarticolare con una corretta attività fisica. Ecco in che modo.

- **Pratichiamo uno sport non usurante.** Muoverci regolarmente ogni giorno consentirà di **mantenere mobili e funzionali le articolazioni, tonici e reattivi i muscoli ed elastici e resistenti tendini e legamenti.** Dedichiamoci a un'attività regolare e non faticosa. Ginnastica dolce,



camminata, nuoto **manterranno attive le nostre articolazioni senza imprimere uno stress meccanico violento.**

- **Evitiamo di sollecitare eccessivamente le articolazioni.** Se sul lavoro siamo costretti a **gesti ripetitivi per periodi prolungati**, sarà opportuno **sospendere l'attività a intervalli regolari, per sciogliere le articolazioni.** Se non siamo abituati a praticare sport regolarmente, **non affrontiamo sessioni di allenamento estenuanti** che abbiano un forte impatto sulle articolazioni.
- **Pratichiamo regolarmente esercizi di mobilizzazione e rinforzo.** Effettuare ogni giorno esercizi mirati ci consentirà di **fortificare le strutture articolari di sostegno** (muscoli, tendini, legamenti ecc.), prevenendo infiammazioni e indolenzimenti. Per individuare gli esercizi quelli più adatti a noi potremo rivolgerci a un fisioterapista.

Se desideriamo ricevere consigli mirati possiamo consultare il nostro medico di riferimento, che potrà consigliarci un consulto con un fisiatra.





Articolazioni che scricchiolano? Rimedi per rafforzare i movimenti

Articolazioni che scricchiolano? Quali **rimedi** possono minimizzare questo problema? Ci è mai capitato di sentire degli scricchiolii durante i movimenti o di avvertire una sensazione di sabbia all'interno delle articolazioni? Vediamo come gestire la sensazione di scricchiolio alle ossa.

Rumori articolari: cosa sono e come si manifestano?

Spesso siamo portati a pensare che gli scricchiolii provengano dalle nostre ossa, anche se non è esattamente così. Infatti parliamo di **rumori articolari**, cioè **crepitii o scricchiolii avvertiti durante l'esecuzione di un movimento**. Questi scricchiolii riguardano le articolazioni, cioè le giunzioni che permettono alle ossa di comunicare tra loro e assicurarci i movimenti.

I rumori articolari possono indicare un **problema all'articolazione stessa o alle strutture circostanti**. Infatti, questi scricchiolii sono dovuti a **problemi meccanici**, come ad esempio artrosi o tendiniti, o a **problemi infiammatori**, come ad esempio l'artrite reumatoide.





Le articolazioni che scricchiolano possono accompagnarsi a dolore, arrossamento, calore e gonfiore dell'articolazione coinvolta. In pratica si crea un attrito tra le superfici delle articolazioni, le quali, anziché scivolare tra loro agevolmente, incontrano ostacoli che superano provocando un suono. Spesso i rumori articolari si associano alla sensazione che vi sia della sabbia all'interno dell'articolazione stessa.

Come possiamo contrastare e prevenire i rumori articolari?

Se abbiamo le **articolazioni che scricchiolano**, i **consigli** da applicare sono semplici e quotidiani. Vediamo quali.

SVOLGIAMO UN LEGGERO E NON USURANTE ESERCIZIO FISICO

Il movimento serve a **lubrificare e nutrire i dischi intervertebrali**, evitandone la **degenerazione** che, al contrario, può manifestarsi quando si assumono a lungo posizioni sedentarie. Infatti, **la sedentarietà riduce le funzioni di ammortizzamento delle articolazioni** e, nel lungo periodo, ne causa la degenerazione. Sarà consigliabile **svolgere una leggera e costante attività fisica**, meglio se suggerita da un fisiatra. Per cominciare, anche una semplice **passeggiata quotidiana di una trentina di minuti**



potrà favorire circolazione sanguigna, tono muscolare e benessere articolare.

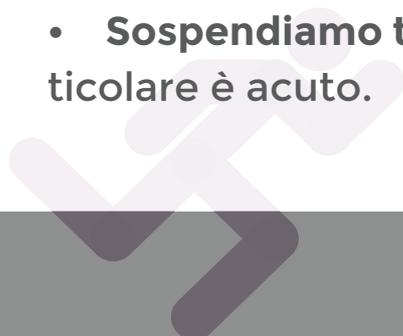
UTILIZZIAMO UN INTEGRATORE ALIMENTARE

Possiamo incrementare la nostra alimentazione varia ed equilibrata assumendo un integratore alimentare, Scegliamo un prodotto a base di **Glucosamina, Acido ialuronico, Vitamina C e Omega 3** che agisca in modo fisiologico sulle cartilagini, favorendo **benessere e funzionalità articolare**.

CORREGGIAMO ALCUNE NOSTRE ABITUDINI.

Per non aggravare fastidio e rumori articolari dovremo seguire alcuni accorgimenti:

- **evitiamo di caricare eccessivamente gli arti doloranti.**
- **Evitiamo movimenti troppo bruschi e repentini.**
- **Sospendiamo temporaneamente l'attività sportiva, se il fastidio articolare è acuto.**





- **Dedichiamo tempo alla fase di riscaldamento e defaticamento prima e dopo uno sport anche leggero.**
- **Controlliamo la nostra postura, sia da seduti sia in posizione eretta.**
- **Manteniamo un peso forma equilibrato o perdiamo i chili in eccesso, per non sovraccaricare articolazioni e strutture correlate.**

Se desideriamo ricevere ulteriori consigli e dritte, chiediamo consiglio a fisiatra e fisioterapista.





Dolore alle articolazioni: rimedi per mitigare il fastidio

Soffriamo di **dolore alle articolazioni? Rimedi** e consigli saranno finalizzati a **ridurre la sintomatologia fastidiosa**, rendendo più agevoli i nostri movimenti. Vediamo insieme come poter alleviare i dolori articolari.

Cosa sono le articolazioni e perché possono causare dolore?

Le articolazioni sono importanti strutture anatomiche di sostegno. Esse mettono in contatto due o più ossa. La loro funzione è molto importante. Infatti le articolazioni consentono il movimento, sostengono e assicurano stabilità ad alcune parti del corpo umano.

Il dolore articolare o artralgia può colpire una o più articolazioni del corpo: spalla, gomito, polso, mano, anca, ginocchio, caviglia e piede. Generalmente questa condizione può essere riconducibile a:

- **patologie reumatiche di natura infiammatoria**
- **Traumi o fratture ossee, specie in ambito sportivo.**

Il dolore alle articolazioni può essere acuto o cronico:





- **dolore acuto** se compare rapidamente e in tempi recenti
- **Dolore cronico** se la condizione perdura da un mese o più.

Oltre al dolore articolare possono comparire questi sintomi:

- **tumefazione (gonfiore) e infiammazione**
- **Limitazione dell'estensione del movimento.**

Come possiamo attenuare e prevenire i dolori alle articolazioni?

Se accusiamo **dolore alle articolazioni**, quali **consigli** possiamo mettere in pratica per attenuare il fastidio? Anzitutto dovremo rivolgerci al **nostro medico curante** che ci consiglierà una eventuale **visita specialistica**. In seguito ad **accertamenti mirati** ci sarà suggerita la **terapia più adeguata alla nostra condizione**. Nel frattempo, per ridurre i **dolori articolari** potremo attuare questi **semplici accorgimenti quotidiani**:

- **manteniamo una corretta postura**. Infatti, gli errori posturali possono aggravare i nostri fastidi articolari. Se assumiamo una **posizione scorretta** le articolazioni, per garantirci i movimenti del corpo, si





abituano a posizioni innaturali. Nel lungo periodo, ciò può dare luogo a patologie da usura.

- **Non sollecitiamo eccessivamente le articolazioni.** Se accusiamo dolori particolarmente acuti, sarà opportuno sospendere temporaneamente le attività (anche sportive) che stiamo svolgendo.
- **Beviamo frequentemente.** Sarà opportuno bere acqua per mantenerci idratati e per mantenere il liquido sinoviale, responsabile di lubrificare le articolazioni e ammortizzare i nostri movimenti. È consigliabile bere almeno 1,5-2 litri di acqua al giorno, specie se siamo sportivi.

Ecco come prevenire problemi articolari e promuovere una buona funzionalità articolare:

- **Svolgiamo una leggera e non usurante attività fisica.** Mantenere uno stile di vita attivo contribuirà a favorire la mobilità articolare, rafforzare i muscoli e tenere sotto controllo il peso corporeo evitando di sovraccaricare o indebolire le articolazioni.
- **Utilizziamo un integratore alimentare.** Può essere utile per favorire benessere e funzionalità articolare, sia a scopo preventivo sia in associazione a una eventuale terapia suggerita dal medico. Possiamo



incrementare la nostra alimentazione varia ed equilibrata assumendo un **integratore alimentare**, Scegliamo un prodotto a base di **Glucosamina**, **Acido ialuronico**, **Vitamina C** e **Omega 3** che agisca in modo fisiologico sulle cartilagini, favorendo la **funzionalità articolare**.



FISH FACTOR[®]



Antinfiammatori per le articolazioni: come e quando utilizzarli

Abbiamo necessità di **antinfiammatori per le articolazioni**? Molti di noi lamentano **dolori articolari** e cercano sollievo dai fastidiosi sintomi correlati. Vediamo come trattare e alleggerire i dolori alle articolazioni.

Dolori articolari: di cosa si tratta e quali sono i sintomi?

Le articolazioni sono **strutture anatomiche complesse** e collegano tra loro le ossa. Insieme ai muscoli, le articolazioni **consentono di muoverci in modo agevole**.

La cartilagine è un tessuto connettivo di sostegno, **elastico e flessibile**, che ricopre la superficie delle ossa, in corrispondenza delle articolazioni. La cartilagine svolge un ruolo di protezione delle estremità ossee, alleggerendo lo stress meccanico dovuto al movimento.

Le articolazioni sono molto delicate perché **continuamente sottoposte a notevoli sollecitazioni**. I **dolori articolari** possono essere causati da:

- **Traumi a carico delle giunture**, come ad esempio lussazioni o di-



storsioni.

- **Artrosi.** Si tratta di un'azione degenerativa del tempo, che usura la cartilagine, assottigliandola, ed espone le ossa a sfregamento. Può colpire diverse giunture contemporaneamente.
- **Numerose patologie** di varia natura. Una tra tutte è l'**artrite reumatoide**, una malattia cronica autoimmune che coinvolge tessuti, ossa e articolazioni, causando infiammazione e dolore.

I problemi alle articolazioni si manifestano spesso con questa **sintomatologia**:

- **Dolore intenso e diffuso.**
- **Gonfiore e infiammazione**, se la malattia scatenante è di tipo infiammatorio.
- **Possibile limitazione dell'estensione del movimento.**

Come possiamo alleviare e ridurre i dolori articolari?

È sempre consigliabile rivolgerci al nostro medico di fiducia. Un professionista, infatti, potrà fornirci indicazioni mirate e individuare la terapia



farmacologica più adeguata al nostro quadro clinico. Spesso vengono consigliati antidolorifici e **antinfiammatori per le articolazioni**.

Gli **antidolorifici** sono medicinali che agiscono sui sintomi. Essi riducono o fermano il dolore, impedendo la trasmissione della sensazione dolorosa al sistema nervoso. E gli **antinfiammatori per le articolazioni**? Sono farmaci che agiscono all'origine del problema. Essi **minimizzano l'infiammazione**, che può essere **alla base del dolore che avvertiamo**.

Parallelamente alla terapia farmacologica suggerita dal medico, possiamo contribuire a **favorire la buona funzionalità di articolazioni e cartilagini con un alleato naturale**. Possiamo scegliere un **integratore alimentare** che unisca Glucosamina, Acido ialuronico, Vitamina C e Omega 3.

Quali sono le loro proprietà?

- **Glucosamina**. È utile per favorire fisiologico benessere e funzionalità delle articolazioni.
- **Acido ialuronico**. È uno degli elementi fondamentali dei tessuti connettivi dell'uomo.
- **Vitamina C**. Contribuisce alla normale formazione del collagene, proteina responsabile della struttura e del supporto dei tendini e dei



legamenti, per la normale funzione delle cartilagini.

- **Omega 3.** Sono acidi grassi derivati dall'olio di pesce, indispensabili per il **corretto funzionamento dell'organismo**. Stimolano i naturali processi antiinfiammatori e attenuano le manifestazioni di dolore, gonfiore e irrigidimento.

Ricordiamo che gli integratori non sostituiscono una **dieta varia ed equilibrata**, ricca di nutrienti utili al benessere di tutto il nostro organismo.



FISH FACTOR®



Dolore alle articolazioni: come attenuarlo con 4 rimedi

Soffriamo di **dolore alle articolazioni**? Si tratta di un disturbo piuttosto frequente, riconducibile a varie cause. Vediamo **come alleggerire la fastidiosa sintomatologia e contribuire a promuovere la funzionalità articolare**.

Cosa sono le articolazioni e perché possono insorgere i dolori articolari?

Le articolazioni sono **strutture anatomiche che mettono in contatto due o più ossa**. La loro funzione è molto importante. Infatti le articolazioni consentono il movimento, sostengono e assicurano stabilità ad alcune parti del corpo umano.

I dolori articolari colpiscono una o più articolazioni del corpo: spalla, gomito, polso, mano, anca, ginocchio, caviglia e piede. Fastidio e disagio possono essere causati da:

- **alcune patologie**
- **Traumi o fratture ossee.**



Il dolore alle articolazioni può essere acuto o cronico:

- **dolore acuto** se compare rapidamente e in tempi recenti
- **Dolore cronico** se la condizione perdura da un mese o più.

Quali sono i sintomi dei dolori articolari?

Il **dolore alle articolazioni** si manifesta spesso con questa sintomatologia:

- **Dolore intenso e diffuso**
- **Gonfiore e infiammazione**, se la causa è un disturbo infiammatorio
- **Possibile limitazione dell'estensione del movimento.**

È comunque bene sapere che il **dolore articolare** non è necessariamente riconducibile a un problema riguardante l'articolazione stessa. Possono invece essere coinvolte **strutture vicine non articolari**, come ad esempio legamenti, tendini o fasce muscolari. Sarà dunque consigliabile rivolgerci al medico, per ricevere subito consigli mirati.

Contrastiamo i dolori articolari con 4 rimedi

FISH FACTOR®



Ci sono alcuni accorgimenti che possiamo seguire nella quotidianità. Lo scopo sarà cercare di **alleggerire il dolore alle articolazioni** e contribuire a **promuovere la fisiologica funzionalità articolare**. Ecco cosa fare.

1. PRESTIAMO ATTENZIONE ALLE NOSTRE ABITUDINI

Per **limitare la durata e la frequenza degli episodi dolorosi** facciamo attenzione alle nostre abitudini comportamentali:

- **Evitiamo sovraccarichi** e movimenti troppo bruschi.
- Cerchiamo di mantenere una **postura corretta**.
- Manteniamo un peso forma o **perdiamo i chili in eccesso**.

2. SVOLGIAMO UN'ATTIVITÀ FISICA NON USURANTE

Il movimento fa bene alle nostre articolazioni. Infatti:

- **Contribuisce a contrastare** il sovrappeso, alleggerendo il carico sulle articolazioni.
- **Concorre allo sviluppo** della muscolatura, facilitando la mobilità articolare.





- **Partecipa a** rallentare l'invecchiamento delle cartilagini e dei legamenti.
- **Favorisce** agilità ed elasticità motorie, promuovendo la mobilità articolare.

Ricordiamo di fare un adeguato riscaldamento prima e dopo la pratica sportiva. Ciò servirà a rilassare i muscoli e a rendere meno traumatica l'attività.

3. SEGUIAMO UNA DIETA VARIA ED EQUILIBRATA

Una dieta equilibrata apporterà i nutrienti essenziali alla salute del nostro organismo. Ciò contribuirà a:

- **Eliminare scorie e tossine**, causa di stati infiammatori.
- **Introdurre importanti nutrienti**, per meglio affrontare lo stress meccanico del movimento.

4. UTILIZZIAMO UN INTEGRATORE ALIMENTARE

Possiamo incrementare la nostra alimentazione varia ed equilibrata assumendo un **integratore alimentare**, Scegliamo un prodotto a base di **Glucosamina, Acido ialuronico, Vitamina C e Omega 3** che agisca in modo fisiologico sulle cartilagini, favorendo la **funzionalità articolare**.



Dolori a tutte le articolazioni: perché e come intervenire?

Abbiamo **dolori a tutte le articolazioni**? Da cosa può dipendere e come arginare questa condizione? Vediamo cosa fare per gestire il problema.

Da dove derivano i dolori articolari e come si manifestano?

I **dolori articolari** colpiscono una o più articolazioni del corpo: spalla, gomito, polso, mano, anca, ginocchio, caviglia e piede. Le articolazioni sono **importanti strutture anatomiche di sostegno**, che mettono in contatto due o più ossa. A cosa servono le articolazioni?

- Consentono il movimento.
- Contribuiscono a sostenere l'apparato muscolo- scheletrico.
- Assicurano stabilità ad alcune parti del corpo umano.

I **dolori a tutte le articolazioni** possono essere causati da:

- **alcune malattie**
- **Traumi o fratture ossee.**



Il dolore articolare può essere acuto o cronico:

- **dolore acuto** se insorge velocemente e in tempi recenti.
- **Dolore cronico** se la condizione perdura da un mese o più.

Quali sono i sintomi dei dolori alle articolazioni?

I dolori articolari si manifestano solitamente spesso con questa **sintomatologia**:

- **dolore intenso** e diffuso
- **Gonfiore e infiammazione**, se la causa è un disturbo infiammatorio
- **Limitazione dei movimenti**.

Come possiamo contrastare tempestivamente i dolori articolari?

I **dolori a tutte le articolazioni** possono essere davvero fastidiosi e limitare sensibilmente la nostra vita quotidiana. Tuttavia non dobbiamo perderci d'animo, ma vedere come agire, nel nostro quotidiano, per **prevenire e gestire la situazione**.





Correggiamo alcune nostre abitudini o condizioni. Per non aggravare il dolore dovremo:

- **evitare di caricare eccessivamente gli arti doloranti.**
- **Evitare movimenti troppo bruschi.**
- **Sospendere temporaneamente l'attività sportiva, se il fastidio articolare è acuto.**
- **Non trascurare la fase di riscaldamento e defaticamento prima e dopo uno sport anche leggero.**
- **Controllare la nostra postura, sia da seduti sia quando siamo in piedi.**
- **Mantenere un peso forma equilibrato o perdere i chili in eccesso, per non imprimere traumi alle nostre strutture articolari.**

Svolgiamo una leggera attività fisica. Il movimento fa bene alle nostre articolazioni, per queste ragioni:

- **contribuisce a contrastare la sedentarietà, favorendo la circolazione e prevenendo il rischio di sovrappeso/obesità;**
- **Promuove lo sviluppo della muscolatura, facilitando la mobilità articolare.**



- **Concorre a rallentare l'invecchiamento di cartilagini e legamenti.**
- **Favorisce agilità ed elasticità motorie, promuovendo la mobilità articolare.**

Seguiamo una dieta varia ed equilibrata. Una corretta alimentazione contribuirà a:

- **mantenere tonica e prestante la nostra costituzione, senza impoverire il nostro organismo.**
- **Introdurre le sostanze nutritive necessarie al nostro organismo per svolgere le proprie fisiologiche funzioni.**

Utilizziamo un integratore alimentare. Possiamo incrementare la nostra alimentazione varia ed equilibrata assumendo un **integratore alimentare**, Scegliamo un prodotto a base di **Glucosamina, Acido ialuronico, Vitamina C e Omega 3** che agisca in modo fisiologico sulle cartilagini, favorendo la **funzionalità articolare.**





Come sciogliere le articolazioni: 4 pratiche per ammorbidirci

Soffriamo di dolori articolari? Ci chiediamo **come sciogliere le articolazioni**? Vediamo come ammorbidire i nostri movimenti, favorendo il benessere articolare e contrastando l'insorgenza di fastidiosi "acciacchi".

Cosa sono le articolazioni e perché possono causarci malessere?

Le articolazioni sono strutture anatomiche che mettono in reciproco contatto due o più ossa. In particolare, l'articolazione è il punto di contiguità tra le ossa, in grado di consentire un movimento efficiente. In condizioni normali, la superficie articolare delle ossa è coperta dalla cartilagine e immersa nel liquido sinoviale, che ne consente una corretta lubrificazione.

I dolori articolari sono generati da una usura delle cartilagini, e possono essere di natura:

- traumatica, generati da infortunio
- Reumatica, causati da malattie reumatiche ed osteoarticolari.





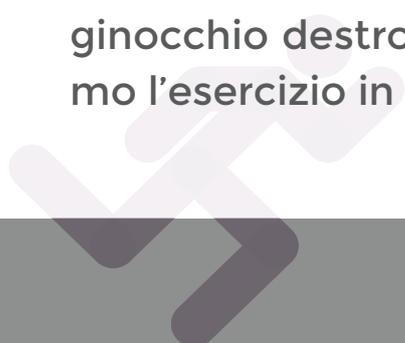
Rendiamo fluide le nostre articolazioni con quattro pratiche

Soprattutto al mattino potremmo avere difficoltà ad attivare i nostri movimenti. Se desideriamo sapere **come sciogliere le articolazioni**, ecco quattro semplici pratiche per favorire la funzionalità articolare.

1. Attiviamo i movimenti con gradualità. Se siamo di fretta per affrontare la giornata, tendiamo spesso a “buttarci giù dal letto”. Al contrario, il risveglio dovrà essere morbido progressivo. Prendiamoci qualche minuto per **sciogliere collo e spalle**, compiendo movimenti circolari, con delicatezza. Facciamo lo stesso con **polsi e caviglie**.

2. Tendiamo i muscoli. Sarà la prima cosa da fare al risveglio. Seduti dritti sul letto, dovremo **allungare le braccia sopra la testa e incrociare le dita delle mani**, per distendere la schiena.

3. Sciogliamo i muscoli. A volte può capitare di dormire in una **posizione sbagliata** durante la notte. Sarà dunque opportuno sciogliere i muscoli con qualche esercizio. Un esempio? Sediamoci a gambe incrociate, tenendo la schiena dritta e le mani intrecciate dietro la nuca. Flettiamo il busto verso destra, avvicinando il gomito destro al ginocchio destro e spingendo il gomito sinistro verso l'alto. Ripetiamo l'esercizio in modo speculare, piegandoci a sinistra.





4. Diamo elasticità alle articolazioni. Lo scopo sarà favorire la **circolazione linfatica e venosa**, con grande sollievo per le gambe. Ecco come fare. Restiamo supini (a pancia in su), flettendo le gambe e appoggiando i piedi sul materasso. A questo punto, solleviamo la gamba sinistra e avviciniamola al busto, tenendo il piede a martello. Sarà importante non sollevare la nuca per non mettere in tensione i muscoli della zona cervicale. Ripetiamo l'esercizio con la gamba destra.

Se i **dolori articolari** inficiano seriamente la nostra routine quotidiana e rallentano le nostre attività, rivolgiamoci al nostro **medico di fiducia** per ottenere una **eventuale terapia farmacologica** commisurata alla nostra situazione.





Tipi di articolazioni: scopriamo la classificazione e le caratteristiche

Conosciamo i vari **tipi di articolazioni**? Spesso accusiamo dolori articolari, ma non sappiamo esattamente dove localizzarli. Facciamo chiarezza e vediamo insieme come classificare le articolazioni.

Come possiamo classificare le articolazioni?

L'articolazione è il punto in cui due o più ossa sono collegate in un sistema scheletrico umano. La cartilagine mantiene stabili due ossa vicine che entrano in contatto l'una con l'altra. Le articolazioni promuovono la mobilità dell'apparato muscolo-scheletrico. I **tipi di articolazioni** sono tre:

- articolazioni sinoviali
- Giunti fibrosi
- Giunti cartilaginei.

Le articolazioni possono essere ulteriormente classificate a seconda di:



A. Tipo di tessuto che collega le ossa.

B. Livello di mobilità consentita dalle articolazioni.

In base a quest'ultimo raggruppamento, vediamo insieme classificazione e anatomia delle diverse tipologie di articolazioni.

A. TIPO DI TESSUTO CHE COLLEGA LE OSSA

Con riferimento al tipo di tessuto che collega le ossa, possiamo classificare l'articolazione come:

- **Fibrosa.** Il tessuto che collega le due ossa è di natura fibrosa.
- **Cartilaginea.** La cartilagine forma il tessuto connettivo tra due o più ossa.
- **Sinoviale.** Le due ossa creano una cavità con il **liquido sinoviale** che forma il tessuto connettivo.

B. LIVELLO DI MOBILITÀ CONSENTITA DALLE ARTICOLAZIONI

A seconda del grado di mobilità consentito, possiamo **classificare le articolazioni** come:

- **Articolazioni fisse.** In questo caso le ossa consentono il minimo o



nessun movimento. Il tessuto che lega queste articolazioni è **di natura fibrosa**. Un esempio di articolazioni fisse sono le suture tra le ossa del cranio.

- **Articolazioni semimobili.** Questo tipo di articolazione consente una **leggera mobilità**. Il tessuto legante in questo tipo di articolazione è **di natura cartilaginosa**. Un esempio di articolazione ipomobile è quella tra i dischi intervertebrali.
- **Articolazioni mobili.** Queste articolazioni consentono il **massimo movimento tra le ossa coinvolte**. Queste ultime articolazioni sono **ulteriormente classificate in sei tipi a seconda dei movimenti possibili**.

Quali sono le articolazioni mobili e qual è la loro funzione?

Le articolazioni mobili sono di sei tipi ed ecco cosa “legano” e governano:

- anca
- Caviglia
- Ginocchio
- Gomito
- Polso





- Spalla
- Vertebre.

I sei tipi di articolazioni mobili sono quelle **destinate al movimento**. In questo tipo di articolazione le superfici articolari possono avere varie forme (piatte, sferiche, ellissoidali) e in genere sono concordanti, cioè una abbraccia l'altra, come a incastrarsi.

Le articolazioni mobili sono racchiuse nella cosiddetta “**capsula articolare**”. Si tratta di una **struttura connettivale fibrosa** a forma di manicotto, di consistenza e spessore variabili, che circonda l'articolazione mantenendola in sede.

Al suo esterno la capsula articolare è formata da una membrana fibrosa, mentre all'interno presenta la membrana sinoviale. Essa è in grado di produrre e riassorbire il **liquido sinoviale**, sostanza incolore e vischiosa che **mantiene lubrificata l'articolazione**.

Questa classificazione è orientativa e ha lo scopo di fornire alcune, **semplici delucidazioni**. Per indicazioni esaustive non esitiamo a contattare uno specialista.





PRENDIAMOCI CURA DI ARTICOLAZIONI E CARTILAGINI

FISH FACTOR ARTICOLAZIONI

Il tuo alleato naturale per la salute delle articolazioni



FISH FACTOR ARTICOLAZIONI

Fish Factor Articolazioni è un integratore alimentare a base di Acidi Grassi Omega 3, Glucosamina vegetale, Acido ialuronico e Vitamina C, utile per il benessere e la funzionalità delle articolazioni.

FISH FACTOR®



FISH FACTOR[®]