

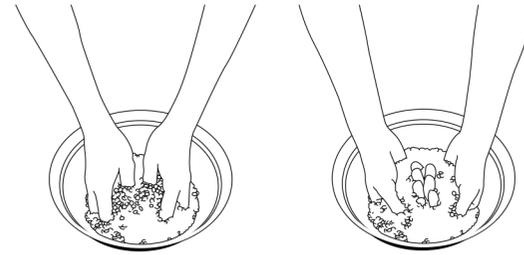
Esercizi per le mani

Mani

Proprio come i piedi, anche le mani sono sottoposte a enormi sollecitazioni. Ogni giorno svolgono instancabilmente per noi ogni tipo di attività. Purtroppo molte malattie reumatiche sono accompagnate da infiammazioni e limitazioni a carico delle mani. Un bagno di lenticchie può essere molto efficace contro il dolore. Il secondo esercizio serve ad allungare i muscoli degli avambracci e delle mani.

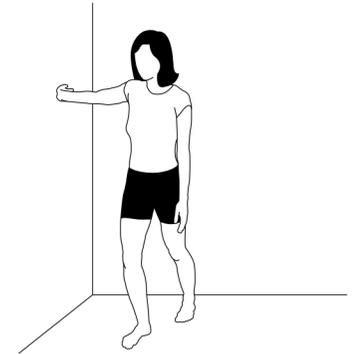
Consigli in caso di artrosi a carico delle articolazioni delle mani e delle dita

- In caso di dolori: immergere le dita nelle lenticchie fredde o utilizzare compresse fredde.
- In caso di rigidità: eseguire esercizi di movimento immergendo le mani in acqua calda.
- Evitare di appoggiare i polsi con una forte flessione o un eccessivo allungamento.
- Informarsi su come proteggere le articolazioni. Presso la Lega svizzera contro il reumatismo è possibile ordinare un opuscolo specifico sull'argomento (vedere pagina 104).
- Evitare di sforzare le articolazioni utilizzando speciali mezzi ausiliari. La Lega contro il reumatismo sarà lieta di fornirvi dei consigli in proposito.



Posizione di partenza: seduti davanti a un tavolo, con le mani infilate in una bacinella riempita di lenticchie non cotte e raffreddate per qualche tempo in frigorifero.

Esecuzione: eseguire piccoli movimenti, come se ci si dovesse lavare le mani.



Posizione di partenza: in piedi, una mano appoggiata alla parete, la gamba dello stesso lato avanti e l'altra indietro, le punte delle dita rivolte all'indietro.

Esecuzione: spostare all'indietro il busto e il bacino, in modo da scaricare il peso del corpo sulla gamba posteriore, fino ad avvertire una leggera trazione a livello dell'avambraccio. Mantenere la posizione per 2-3 respiri, quindi cambiare lato.