

Cos'è l'osteoporosi?

L'osteoporosi è una malattia cronica che colpisce l'apparato scheletrico,

provocando un'alterazione sia qualitativa che quantitativa delle ossa: da un lato, la qualità del tessuto osseo peggiora, dall'altro si riduce la densità minerale ossea. Le ossa diventano progressivamente più fragili, al punto che, in caso di osteoporosi avanzata, possono anche fratturarsi per traumi lievi o addirittura spontaneamente.

Consigli per allenarsi

La salute delle ossa è influenzata da vari fattori tipici dello stile di vita moderno. In questo dépliant trattiamo solo il fattore movimento e illustriamo un programma adeguato di esercizi da fare a casa, oltre a una serie di raccomandazioni di cui La preghiamo di far tesoro.

Scelga carichi di allenamento adeguati

Chi soffre di osteoporosi dovrebbe allenarsi con dei carichi. Il tessuto osseo, infatti, reagisce positivamente a sollecitazioni intense. Per questo, durante l'allenamento, il corpo deve essere sottoposto ad uno sforzo nettamente maggiore rispetto al normale sforzo quotidiano. Se poi capita di urtare qualcosa o di prendere una botta, non c'è da preoccuparsi: questi piccoli incidenti non danneggiano le ossa. Anzi, stimolano positivamente il tessuto osseo. Il beneficio di carichi di allenamento intensi è maggiore del possibile rischio di infortuni.

Mantenga una postura corretta

Durante l'allenamento ricordi di tenere sempre la schiena dritta. Con il passare del tempo imparerà a gestire il peso del Suo corpo. In caso di osteoporosi è importante sottoporre le ossa a stimoli gravitazionali. Per questo le consigliamo di svolgere soprattutto esercizi in piedi o in posizione seduta tenendo la schiena



dritta. La posizione distesa è meglio riserarla agli esercizi di rilassamento.

Forza ed equilibrio

Un programma adeguato per le persone che soffrono di osteoporosi punta soprattutto ad allenare la forza e l'equilibrio, con esercizi che aiutano a ridurre il rischio (oggettivo) e il timore (soggettivo) di cadere. Importante: se ha paura di perdere l'equilibrio, si appoggi a qualcosa di stabile.

Con quale frequenza allenarsi?

Gli allenamenti brevi e regolari sono più efficaci di quelli lunghi ma saltuari. Consigliamo di eseguire gli esercizi 2-3 volte alla settimana.

Con quale intensità allenarsi?

L'intensità di allenamento (numero di ripetizioni, durata, carico) consigliata per ogni esercizio ha solo un valore indicativo. Cerchi di arrivare fino al Suo limite! Per l'allenamento della forza, questo limite è la stanchezza muscolare: quando percepisce l'allenamento come faticoso e pesante è arrivato il momento di fermarsi. Inizi con un'intensità inferiore rispetto a quella indicata finché non avrà interiorizzato i movimenti. Successivamente, aumentando le ripetizioni o i pesi, innalzi gradualmente l'intensità raggiungendo, o anche superando, quella consigliata. Per quanto riguarda gli esercizi di equilibrio, invece, saprà di aver raggiunto la giusta intensità quando li percepirà come impegnativi, ma ancora fattibili.

Accompagnamento professionale

Questo dépliant descrive gli esercizi in maniera sintetica e non sostituisce in alcun modo un accompagnamento professionale. Se ha bisogno di informazioni più precise, La invitiamo a iscriversi a un corso della Lega contro il reumatismo, come ad es. i corsi Osteogym. Così potrà fare gli esercizi con la supervisione di personale specializzato. Questa raccomandazione vale anche per tutte le persone che presentano un rischio elevato di fratture ossee.

www.reumatismo.ch/corsi

Panoramica degli esercizi

Postura

Esercizio 1: Posizione seduta con la schiena eretta

Equilibrio e coordinazione

Esercizio 2: In piedi su una gamba

Esercizio 3: Posizione tandem

Resistenza muscolare

Esercizio 4: Salire le scale

Esercizio 5: Rafforzamento dei muscoli addominali

Forza muscolare

Esercizio 6: Muscoli della schiena

Esercizio 7: Shoulder press

(sollevamento di pesi verso l'alto)

Esercizio 8: Squat

(piegamenti sulle ginocchia)

Esercizio 9: Rematore con pesi

Rilassamento

Esercizio 10: Alleviare la tensione della schiena

Altre raccomandazioni

Resistenza

A chi soffre di osteoporosi, consigliamo anche di allenare la resistenza camminando a passo veloce o facendo nordic walking. Meno indicate sono altre forme di movimento che non espongono il corpo alla forza di gravità, come andare in bicicletta o nuotare.

Medicamenti

Alcuni medicinali influiscono negativamente sul senso dell'equilibrio. Potrebbe trattarsi di un effetto collaterale o dell'interazione tra i vari medicinali che sta assumendo contemporaneamente. In entrambi i casi, ne parli con il Suo medico di famiglia o chiedi consiglio in farmacia.

Prevenzione delle cadute

Se soffre di osteoporosi, una caduta può avere conseguenze gravi. Consideri che la maggior parte delle persone cade in casa, ad esempio inciampando in cavi sparsi o tappeti non fissati bene a terra. Ma anche una scarsa illuminazione, pavimenti scivolosi e calzature non idonee aumentano il rischio di caduta. Con «Sicuri tutti i giorni» la Lega svizzera contro il reumatismo offre un programma di prevenzione delle cadute in casa sostenuto da molte casse malati. Ci contatti se ha bisogno di assistenza. L'aiuteremo con piacere.

Letture consigliate

Osteoporosi
Opuscolo gratuito
IT 305

Mai più a terra!
Consigli per prevenire le cadute
Opuscolo gratuito
IT 1080

Sempre in forma
Dépliant gratuito
IT 1001

Ordinate queste e altre pubblicazioni in modo semplice e comodo dal webshop della Lega svizzera contro il reumatismo:
www.rheumaliga-shop.ch

Siamo anche lieti di ricevere il Suo ordine per telefono o per e-mail:
044 487 40 10
shop@rheumaliga.ch

Sostenga i servizi della Lega svizzera contro il reumatismo con una donazione:

Dona ora con TWINT!

Scansiona il codice QR con l'app TWINT

Conferma importo e donazione



Con il generoso sostegno di

AMGEN

Inspired by patients.
Driven by science.

Lega svizzera contro il reumatismo
Il movimento è salute



Consulenza, movimento, supporto: sosteniamo i malati reumatici nella vita quotidiana.

Lega svizzera contro il reumatismo
Tel. 044 487 40 00
info@rheumaliga.ch
www.reumatismo.ch



Lega svizzera contro il reumatismo
Il movimento è salute



Attivi contro l'osteoporosi

Esercizi per muscoli e ossa





Attivi contro l'osteoporosi

1



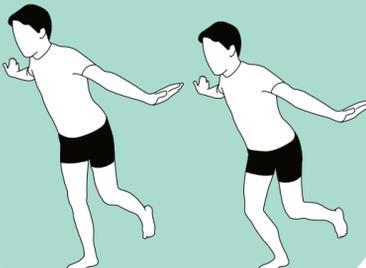
Posizione seduta con la schiena eretta

Posizione di partenza: si sieda con la schiena eretta, i piedi a terra divaricati alla larghezza dei fianchi e le mani appoggiate sulle cosce. Chiuda gli occhi e rilassi le spalle. **Esercizio:** inclini leggermente il mento verso la gola e immagina di avere un filo attaccato sopra la testa che tira verso l'alto. **Intensità:** questo è un esercizio di percezione. Mantenga la posizione per qualche momento respirando in maniera calma e rilassata.

In piedi su una gamba

Posizione di partenza: si metta in piedi su una gamba sola piegando leggermente il ginocchio. **Esercizio:** pieghi e distenda alternativamente il ginocchio della gamba a terra aiutandosi con le braccia per rimanere in equilibrio. Se ha paura di cadere, si sostenga lateralmente appoggiando una mano contro una parete o altro. Poi passi all'altra gamba. **Intensità:** 4 ripetizioni da 20 secondi per ogni gamba. **Così diventa più difficile:** 1. Faccia l'esercizio a occhi chiusi. 2. Scriva con una mano un nome in aria. 3. Conti all'indietro da 100 sottraendo ogni volta 7.

2



Posizione tandem

Posizione di partenza: metta un piede davanti all'altro, in modo che il tallone tocchi la punta dell'altro piede. Si appoggi con una mano a una parete o a un altro sostegno. **Esercizio:** mantenendo la schiena eretta, distenda lateralmente il braccio libero e poi inverta la posizione dei piedi. **Intensità:** 4 ripetizioni da 20 secondi per ogni posizione. **Così diventa più difficile:** 1. Non si appoggi e mantenga distese lateralmente tutte e due le braccia. 2. Faccia l'esercizio a occhi chiusi. 3. Ruoti il busto a destra e a sinistra.

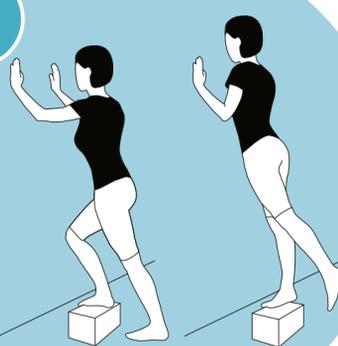
3



Salire le scale

Posizione di partenza: posizioni un rialzo contro la parete e si appoggi con le mani alla parete; oppure si metta davanti agli ultimi due gradini di una scala e si tenga al corrimano o alla parete. Metta un piede sul rialzo o sul gradino più alto. **Esercizio:** salga e scenda ritmicamente sulla punta del piede appoggiato in alto. Si assicuri che le ginocchia e le anche siano ogni volta ben estese. **Intensità:** 3 serie da 20-30 ripetizioni per gamba.

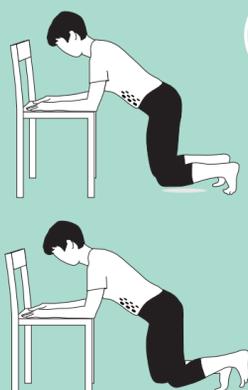
4



Rafforzamento dei muscoli addominali

Posizione di partenza: si inginocchi davanti a una sedia con le ginocchia all'altezza delle anche e le dita dei piedi flesse. Appoggi gli avambracci sulla sedia in modo che i gomiti si trovino all'altezza delle spalle. **Esercizio:** sollevi entrambe le ginocchia di qualche centimetro. Respiri normalmente. **Intensità:** 3 ripetizioni da 20-60 secondi. **Così diventa più difficile:** con le ginocchia sollevate, sollevi un piede, mantenga la posizione per 2 secondi e poi ripeta con l'altro piede. Fare in tutto 10 sollevamenti.

5



Muscoli della schiena

Posizione di partenza: si sieda su uno sgabello o una sedia con i piedi a terra divaricati alla larghezza dei fianchi e la schiena eretta. **Esercizio:** inclini il busto leggermente in avanti mantenendo la schiena eretta. Pieghi leggermente le braccia all'altezza dei gomiti ed esegua con gli avambracci dei movimenti piccoli e molto veloci, dall'alto verso il basso con le mani distese. **Intensità:** 3 ripetizioni da 20-60 secondi. **Così diventa più difficile:** impugnare con le mani dei pesi, ad es. due bottigliette di plastica piene (0,5 litri) o due noci.

6



Shoulder press (sollevamento di pesi verso l'alto)

Posizione di partenza: in piedi, con la schiena eretta, le braccia aperte e i gomiti piegati a 90°. Impugnare con le mani due bottigliette di plastica piene (0,5 litri) o due manubri. **Esercizio:** sollevi velocemente le braccia verso l'alto sopra la testa e le riabbassi come nella posizione di partenza. Respiri normalmente. **Intensità:** 3 serie da 8-12 ripetizioni. **Così diventa più difficile:** aumenti i pesi.

7



Squat (piegamenti sulle ginocchia)

Posizione di partenza: in piedi, con la schiena eretta, i piedi divaricati alla larghezza dei fianchi e le braccia rilassate lungo il corpo. Impugnare con le mani due bottigliette di plastica piene (0,5 litri) o dei manubri leggeri. **Esercizio:** pieghi le ginocchia come se volesse sedersi sul bordo di una sedia che si trova dietro di Lei, e poi torni alla posizione iniziale. Respiri normalmente. **Intensità:** 3 serie da 8-12 ripetizioni. **Così diventa più difficile:** aumenti i pesi.

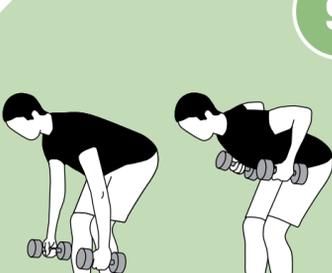
8



Rematore con pesi

Posizione di partenza: in piedi, con la schiena eretta, i piedi divaricati alla larghezza dei fianchi. Impugnare con le mani due bottigliette di plastica piene (0,5 litri) o dei manubri leggeri. Pieghi la ginocchia e inclini il busto verso il basso e le mani arrivano sotto le ginocchia. **Esercizio:** sollevando le braccia piegando le mani e avvicinando le scapole. Durante il sollevamento, tenga i pesi vicino alle cosce fino all'inguine. Poi riporti lentamente le braccia nella posizione di partenza. Respiri normalmente. **Intensità:** 3 serie da 8-12 ripetizioni. **Così diventa più difficile:** aumenti i pesi.

9



Alleviare la tensione della schiena

Posizione di partenza: si stenda sul pavimento e appoggi le gambe su un divano o su 1-2 cuscini con la schiena. Le braccia sono allungate lungo il corpo con i palmi delle mani rivolti verso il basso. **Esercizio:** rilassi i muscoli della schiena, delle spalle e delle gambe. Inspiri profondamente e lentamente attraverso il naso. Osservi come la parete dell'addome si solleva. Espiri attraverso la bocca. Immagina il tuo corpo che diventa sempre più pesante. **Intensità:** 10-15 minuti.

10

