

Postfazione



Dr. med. Numa Masina

Ridare Speranza racconta la bella storia della nostra associazione e gli albori della lotta al reumatismo e della conoscenza delle patologie reumatiche.

La nascita della Lega contro il reumatismo è stata dettata dalla necessità di far conoscere meglio la natura dei reumatismi e nello stesso tempo di cercare di organizzare al meglio l'accompagnamento dei pazienti toccati da questa patologia e, se possibile, di introdurre un concetto di prevenzione. La pressione dei costi che stavano generando le malattie reumatologiche alla comunità ha senz'altro avuto un ruolo fondamentale.

I presidenti e comitati che si sono succeduti nella conduzione della *Lega ticinese per la lotta contro il reumatismo* hanno compiuto un eccellente lavoro. Creata dal nulla, la nostra associazione si è sviluppata sull'arco di cinquant'anni con la creazione di un segretariato permanente e con l'offerta di corsi di ginnastica in palestra e in acqua adatti a varie patologie, via via capillarmente organizzati su tutto il territorio cantonale e ancora oggi ben frequentati e a costo sociale. A complemento, l'informazione sulle patologie reumatiche è sempre stata fra le priorità della LTCR: le conferenze regionali per incontrare un pubblico interessato e illustrare l'abc delle malattie reumatiche; il periodico *La Voce* per informare i nostri soci; gli opuscoli in lingua italiana prodotti dalla Lega svizzera per rendere consapevole il paziente di fronte alla malattia e alla possibilità di mantenere una buona qualità di vita; infine, recentemente, i portali www.reumatismo.ch e www.oneself.ch con esperienze di dialogo interattivo con i pazienti.

Giunti al traguardo del cinquantesimo di attività, ci chiediamo quali saranno le sfide per i prossimi anni e se una tale struttura abbia ancora una funzione.

La medicina ha compiuto grandi progressi per quanto concerne le malattie reumatiche infiammatorie. L'avvento dei nuovi medicinali biologici per i casi più gravi di poliartrite ha portato a una drastica diminuzione delle deformazioni scheletriche estremamente invalidanti che comportavano una perdita dell'autonomia personale. Le cure mediche sono sempre più complesse e ciò comporta una conoscenza scientifica approfondita non solo da parte dello specialista ma anche del medico di famiglia vista l'importanza di riconoscere queste malattie già allo stadio precoce.

Nell'era d'internet chiunque ha facilmente accesso a una moltitudine d'informazioni, non sempre filtrate e attendibili. Ognuno di noi può navigare su internet e raccogliere miriadi d'informazioni sul mal di schiena, l'artrosi e l'artrite, notizie che purtroppo non sempre sono fondate scientificamente. *La Lega ticinese per la lot-*

ta contro il reumatismo ha iniziato in questi ultimi anni un'intensa collaborazione sia con l'Università della Svizzera italiana sia con la Società ticinese dei reumatologi. Il risultato è il progetto *www.oneself.ch* dove ognuno può attingere a informazioni attendibili e sicure su diverse patologie. Ciononostante, i reumatologi della LTCR continuano, come i predecessori, a percorrere il territorio cantonale proponendo conferenze, spesso grazie anche alla disponibilità dei Comuni che consentono così un approccio di prossimità verso il cittadino-paziente. Sono momenti importanti proprio per cercare di mettere ordine al fiume d'informazioni cui si è sottoposti e approfittare del relatore per avere chiarimenti sulle patologie.

Nell'attuale società siamo tutti confrontati con dei ritmi frenetici, il lavoro il più delle volte comporta posture monotone, abbiamo sempre meno tempo per occuparci della nostra salute. Il tutto si ripercuote con un netto aumento della prevalenza di dolori articolari e alla schiena anche nei giovani. Spesso questi dolori non sono dovuti alle minime alterazioni visibili ai vari esami radiologici, bensì alla cattiva postura o a vari problemi muscolari. In futuro diventerà quindi sempre più importante proporre dei corsi di ginnastica di alta qualità, in un mondo dove il singolo ha sempre meno tempo per se stesso e deve quindi cercare di utilizzare al meglio i momenti liberi per svolgere attività valide per il mantenimento della sua salute. Molti si recano in palestra perché l'elasticità degli orari consente la frequenza in ogni momento; il rovescio della medaglia è però la perdita di motivazione. I corsi proposti dalla Lega ticinese per la lotta contro il reumatismo hanno il vantaggio di indurre il partecipante a riservarsi la sua ora settimanale per la salute e, inoltre, di conoscere altre persone in un mondo, dove si tende sempre più all'isolamento. La sfida per la Lega contro il reumatismo è quindi di riuscire a mantenere anche in futuro l'offerta di programmi di movimento la cui qualità è assicurata dalla conduzione da parte di fisioterapisti diplomati. Sarà importante coinvolgere anche i giovani che hanno bisogno di tali corsi, in particolare da quando entrano nel mondo del lavoro e proporre attività di movimento attrattive.

La Lega ticinese per la lotta contro il reumatismo ticinese ha dunque una sua ragione d'esistere anche nel XXI secolo. Le sfide che ci aspettano sono diverse da quelle dei predecessori, ma non per questo meno stimolanti.

Un sentito ringraziamento a Manuela Maffongelli per la ricerca storica, che ha permesso di dare alle stampe questo volume, a tutti i membri dei comitati precedenti e attuali, ai fisioterapisti che s'impegnano nei corsi, alle segretarie che assicurano il funzionamento della nostra associazione e a tutti i soci che attraverso la loro adesione danno un senso, anche nel XXI secolo, all'esistenza di un'associazione di lotta al reumatismo.

Dr. med. Numa Masina
Vicepresidente Lega ticinese per la lotta contro il reumatismo