

Reuma *informa*

Spalla
Colonna vertebrale
Tiroide e reumatismi
Meglio prevenire che...

Reuma Gym 2016/2017



**Lega ticinese
contro il reumatismo**
Il movimento è salute
agosto 2016 – n. 4

Reuma *informa*

Anno IV, n. 4, agosto 2016

Editore

Lega ticinese contro il reumatismo
Via Gerretta 3
CH-6500 Bellinzona
www.reumatismo.ch/ti

Copyright LTCR

Riproduzione autorizzata
citando la fonte.

Redazione

Lorenza Hofmann
l.hofmann@rheumaliga.ch
Si ringraziano tutte le persone che hanno
collaborato a questa edizione.

Grafica di copertina

Sara Christen, Tipografia Torriani SA

Immagine di copertina

© LTCR – Alberto Benigna

Impaginazione e stampa

Tipografia Torriani SA, Bellinzona

Tiratura

4'000 copie

Comitato esecutivo

Presidente: dr. med. Nicola Keller
Vice presidente: dr. med. Numa Masina
Past president: dr. med. Guido Mariotti
Cassiere: Pietro Zanotta
Membri: Lorenza Hofmann,
Alberto Benigna

Comitato consultivo

Dr. med. Lorenzo Bosia
Sandro De Bernardis
(associazione Bechterew)
Dr. med. Carlo Engeler
Danilo Forini (Pro Infirmis)
Avv. Luigi Mattei
Dr. med. Mauro Nessi
Dr. med. Alberto Ossola
Maria Piazza (associazione Fibromialgia)

Commissione di revisione

Marco Brunalli e Anna Ugas

Segretariato

Manuela Rossi e Stefania Lorenzi
Tel. 091 825 46 13
info.ti@rheumaliga.ch

**Dal martedì al venerdì nei seguenti
orari: 09.00-11.30 – 14.00-16.30**

www.reumatismo.ch/ti • www.oneself.ch • 



Editoriale



In un mondo di buoni (e cattivi) consigli per la salute, noi della Lega ticinese contro il reumatismo (LTCR) vi proponiamo *Reuma informa*. Perché sfogliarlo, leggerlo? Pur restan-

do una pubblicazione annuale, diffusa in 4 mila copie solo in Ticino e nel Moesano, realizzata con modesti mezzi, *Reuma informa* ha il pregio di proporre articoli redatti o verificati dai reumatologi del Comitato esecutivo della LTCR, informazioni sicure e affidabili sulle malattie della famiglia "reumatismi". È una piccola ma preziosa differenza che ci distingue da riviste orientate alla promozione di prodotti, da siti internet senza base scientifica, dalla superficialità dei social media, dai "sentito dire", da terapie fasulle e dannose. Una differenza che offriamo ai soci e ai lettori occasionali con l'augurio di buona salute e qualità di vita.

Il paziente che conosce il suo corpo, la sua attitudine verso la salute, la malattia che lo affligge ed è ben sostenuto dal suo medico può affrontare le cure in modo più attivo e più positivo, in particolare quando soffre di dolori cronici. È quanto sostengono medici e psicologi nell'opuscolo "*Paziente e medico: quando i due si comprendono*" recentemente pubblicato dalla Lega svizzera contro il reumatismo (► pag. 16). Leggendolo, abbiamo trovato un altro buon motivo per continuare a stampare *Reuma informa*: aiutare chi soffre di patologie reumatiche a conoscerle e a conviverci.

Vi invitiamo ad alternare la lettura di questa ricca edizione con attività di movimento:

per esempio, a pag. 34 trovate degli esercizi individuali da eseguire in ufficio o casa e alle pagine 17-24 l'offerta di corsi in gruppo *Reuma Gym*, in luoghi, giorni e orari diversi, adatti a donne e uomini, a chi lavora e a chi è già in pensione, a tutti i tipi di acciacchi dell'apparato muscolo-scheletrico.

Lorenza Hofmann

Sommario

Lavoriamo per la vostra salute, sosteneteci!	2
Le conferenze LTCR	5
Complimenti e auguri	6
La spalla, un'articolazione meravigliosa	7
Meglio prevenire che cadere	10
Reumatismo: cosa c'entra la tiroide?	12
Paziente e medico: un rapporto... salutare	16
Reuma Gym 2016/2017	
Il movimento è salute	17
Dare sostegno ai poliartritici	25
Fibromialgia: movimento e attività sociali	27
Pro Infirmis da 80 anni in Ticino	31
Colonna vertebrale meno stressata	33
La giusta posizione: consigli pratici	34
Ginnastiche mediche cinesi	37

Lavoriamo per la vostra salute, sosteneteci!



*Dr. med. Nicola Keller
presidente LTCR*

Care e cari soci e simpatizzanti della Lega ticinese contro il reumatismo,

il 27 aprile 2016, l'assemblea della LTCR ha preso atto e approvato la relazione presidenziale e i conti annuali. Riprendo volentieri su queste colonne la breve retrospettiva presentata all'assemblea, per informarvi su quanto è stato fatto nel corso del 2015 e sull'attività 2016.

Osteoporosi e cadute

Il 4 settembre 2015, la Lega svizzera contro il reumatismo ha fatto tappa a Lugano per coinvolgere anche i Ticinesi nella giornata d'azione "Prevenzione delle cadute e osteoporosi". Come è ormai consuetudine, la LTCR si è unita a questa manifestazione che riscuote sempre una grande partecipazione: circa 400 persone sono venute al Palazzo dei Congressi per ascoltare le relazioni dei reumatologi e dei fisioterapisti, per informarsi e raccogliere buoni consigli per la salute.

In Svizzera sono circa 600'000 le persone che soffrono di osteoporosi, patologia spesso dimenticata da medici e pazienti e che colpisce prevalentemente le donne ma che non risparmia neppure gli uomini. Con l'invecchiamento della popolazione, le conseguenze socio-economiche di questa patologia diventeranno sempre più importanti. Per questo, la LTCR ha pianificato nel 2016 una serie di conferenze regionali **"Ossa sane e robuste –**

Preveni l'osteoporosi e le fratture" per una più ampia azione di sensibilizzazione (► prossimi appuntamenti: pag. 5).

Prevenire le cadute

La Lega svizzera ha lanciato su tutto il territorio nazionale il progetto **"Sicuri tutti i giorni"** rivolto in particolare alle persone anziane più fragili e osteoporotiche allo scopo di prevenire le cadute a domicilio e le conseguenti fratture suscettibili di minare l'autonomia dell'anziano. Dall'autunno 2015, anche in Ticino e nelle valli del Moesano, è possibile richiedere una consulenza al proprio domicilio. La LTCR è coinvolta nel progetto, in particolare nella ricerca e nella formazione di fisioterapisti ed ergoterapisti. Questi professionisti sono le persone di fiducia che si recano su appuntamento al domicilio del richiedente, valutano il rischio personale e i pericoli dell'ambiente di vita e consigliano ai diretti interessati e ai loro familiari misure di prevenzione da adottare nella vita quotidiana per ridurre il rischio di cadute e quindi di fratture. Il progetto è ben accolto dalle assicurazioni sociali, molto interessate a ridurre gli enormi costi della salute causati da cadute (ulteriori informazione a pag. 10).

Formazione per fisioterapisti

Nell'autunno 2015, la LTCR ha organizzato una riuscitissima giornata di formazione per i fisioterapisti dedicata alla ginnastica in acqua. Ci impegniamo volentieri anche su questo fronte: da una parte, è un'occasione per riunire i fisioterapisti che collaborano con la LTCR e, dall'altra, per alimentare il loro sapere grazie allo scambio di esperienze e all'aggiornamento continuo. Formare



Fisioterapisti partecipanti al corso "Top Ten esercizi funzionali: impiego e differenziazione" (3 ottobre 2015)

i fisioterapisti è premessa di qualità e sicurezza per gli utenti dei corsi di ginnastica medica della LTCR.

Corsi di ginnastica

Malgrado l'alta soddisfazione dei partecipanti ai corsi Reuma Gym della LTCR e la grande professionalità dei nostri fisioterapisti, da qualche anno riscontriamo un lento ma continuo calo degli iscritti. Vari fattori determinano questa tendenza, alcuni dei quali sono indipendenti dalla nostra buona volontà. **Lancio un primo appello ai partecipanti: avete delle richieste particolari?** Fatecelo sapere! Potremo valutarle e offrirvi un programma di attività di movimento sempre più vicino ai vostri desideri e bisogni. Chissà che non vi siano

spunti interessanti per l'introduzione nel programma annuale di nuovi corsi più attrattivi! **E un secondo appello: passate parola!** Coinvolgete i vostri cari, amici o conoscenti! Potranno anche loro beneficiare – a prezzo modico! – di attività in gruppo di sicuro beneficio per la salute dell'apparato muscolo-scheletrico, per mantenersi in buona forma e godere di giovali relazioni sociali. (► programma 2016/2017 alle pagine 17-24).

Segretariato

Le attività del nostro segretariato sono come sempre molteplici. Manuela Rossi e Stefania Lorenzi cercano di rispondere nel migliore dei modi alle esigenze degli utenti e dei fisioterapisti per quanto riguarda l'organizzazione dei corsi, assicurano una consulenza telefonica generica e il buon andamento dell'associazione. Grazie!

2015 in cifre

- 86 corsi in palestra
- 16 corsi in piscina
- 6 corsi per pazienti fibromialgici
- 2729 persone iscritti a Reuma Gym

Finanze

Tutte le attività della LTCR hanno naturalmente un costo. Negli ultimi anni, malgrado gli sforzi per ridurre le spese e ot-

timizzare il lavoro, abbiamo chiuso i conti annuali con un piccolo disavanzo che, con l'andar del tempo, non sarà più sostenibile. Quale misura correttiva, l'assemblea ha approvato l'**introduzione dell'obbligatorietà della tassa sociale per i partecipanti ai corsi di ginnastica**. Faccio inoltre un accorato appello a tutti: sostenete le nostre attività con il pagamento della tassa sociale (► polizza a pag. 29) e/o con libere offerte (singola donazione, legato, sponsorizzazione). Continueremo a offrire alla popolazione del Ticino e del Moesano un servizio di alta qualità per stimolare e favorire il miglioramento della qualità di vita del singolo e il benessere della collettività.

Informazioni per tutti

La Lega svizzera contro il reumatismo, aiutata dalle varie Leghe cantonali, inve-

ste molto nella divulgazione: numerosi e variegati opuscoli, curati da esperti e distribuiti gratuitamente, informano sulle patologie reumatiche e tutte le pratiche per ridurne le loro conseguenze. Questi materiali come pure un vasto assortimento di mezzi ausiliari sono disponibili su ordinazione presso il nostro segretariato (► pag. 39-40) o direttamente sul sito www.reumatismo.ch, sezione shop.

Arrivederci a presto

Cari soci e simpatizzanti, vi ringrazio per l'attenzione e spero di incontrarvi numerosi al nostro primo appuntamento: **mercoledì 7 settembre 2016**, a Lugano, Palazzo dei congressi, alla Giornata pubblica della salute, quest'anno dedicata alle patologie della spalla (► pag. 9).



Lugano, 4 settembre 2015: circa 400 persone hanno partecipato alla giornata "Prevenzione delle cadute e osteoporosi"



OSSA SANE E ROBUSTE

Previeni l'osteoporosi e le fratture



**Lega ticinese
contro il reumatismo**
Il movimento è salute

Quali sono i primi sintomi da non sottovalutare? Come prevenire l'osteoporosi? Quali le terapie più indicate e innovative a misura del paziente?

Entrata libera

Faido, Scuole elementari – Aula magna
Mercoledì 28 settembre 2016, ore 20.00
Relatore: dr. med. Mauro Lucini

Cavergno, Sala multiuso
Mercoledì 12 ottobre 2016, ore 20.00
Relatori: dr. med. Lorenzo Bosia, reumatologo; Ivan Castelli, fisioterapista; Donati Fimke e Lepri Francine, ergoterapiste diplomate

Biasca, Bibliomedia, Via G. Lepori 9
Giovedì 20 ottobre 2016, ore 20.00
Relatore: dr. med. Nicola Keller

Locarno, Sala Società Elettrica Sopracenerina (SES)
Giovedì 27 ottobre 2016, ore 20.00
Relatori: dr. med. Lorenzo Bosia, reumatologo; Ivan Castelli, fisioterapista; Donati Fimke e Lepri Francine, ergoterapiste diplomate

Roveredo (GR), Ex Sala Comunale
Mercoledì 9 novembre 2016, ore 20.00
Relatore: dr. med. Guido Mariotti

S. Antonino, Sala multiuso
Giovedì 10 novembre 2016, ore 20.00
Relatore: dr. med. Mauro Lucini

Bellinzona, Auditorio BancaStato (sede via Guisan)
Giovedì 17 novembre 2016, ore 20.00
Relatore: dr. med. Guido Mariotti

Informazioni sull'osteoporosi:

- www.reumatismo.ch/reumatismo-dalla-a-alla-z/osteoporosi
- l'opuscolo "Osteoporosi" ► pag. 40

Complimenti e auguri



Pietro Zanotta, cassiere della LTCR dal 1996, ha festeggiato i 70 anni. Il Comitato, il segretariato e gli ex-presidenti della LTCR hanno unito agli auguri di rito un particolare ringraziamento per i vent'anni dedicati all'oculata gestione delle finanze della Lega ticinese contro il reumatismo. Grazie Pietro, continuiamo a contare su di te!

Anche per diffondere il buon esempio ai Momò, mantenendosi in forma con attività di movimento.



Alberto Benigna, fisioterapista, è il nuovo membro del Comitato esecutivo della LTCR. Seguendo la tradizione, la LTCR ha voluto associare un rappresentante dei fisioterapisti, che sono il "braccio operativo" dei corsi Reuma Gym.

Alberto Benigna è laureato in fisioterapia e specializzato in terapia manuale neuro-muscolo scheletrica, branca specialistica della fisioterapia che si occupa delle disfunzioni muscolo-scheletriche, del movimento e del sistema nervoso periferico. All'esperienza pratica ha unito una formazione di alta qualità anche all'estero (America e Australia) e l'esperienza di docente in corsi

di formazione e in Università. Giovane, competente e motivato, Alberto Benigna porterà un contributo innovativo alle attività della nostra associazione, a beneficio dei soci e dei partecipanti alle attività di movimento.

In questa edizione di Reuma *informa*, Alberto propone un contributo sulla prevenzione dei disturbi legati ad attività professionali sedentarie, consigli pratici per una giusta posizione e cinque esercizi pratici da eseguire in ufficio (► pag. 33-36).



La nostra segretaria **Stefania Lorenzi**, è diventata mamma per la seconda volta. Il 1° aprile 2016 è nata Beatrice.

Felicitazioni e auguri a tutta la famiglia.

Da agosto, Stefania è nuovamente operativa presso il segretariato LTCR.

La spalla, un'articolazione meravigliosa

Le patologie della spalla causano dolori e limitazioni funzionali. Esami, terapie e tanta pazienza.



*Dr. med. Nicola Keller
reumatologo*

La spalla permette al braccio di svolgere un numero elevato di movimenti ed attività. Sotto l'aspetto biomeccanico la spalla è

un'articolazione molto complessa, con una piccola superficie articolare, tenuta assieme soprattutto da tendini e da qualche piccolo legamento. E proprio questa è la causa della maggior parte delle patologie che colpiscono la spalla. Infatti, al contrario di altre articolazioni differientemente sollecitate, come ginocchia ed anche, la spalla molto più raramente presenta delle alterazioni artrosiche, mentre molto spesso vengono lesionati i vari tendini che la stabilizzano e ne permettono il movimento, ciò che può causare da una parte dolori e dall'altra delle limitazioni funzionali. I tendini più importanti, che servono a centrare la testa omerale nell'articolazione e ne permettono il corretto funzionamento, costituiscono la rinomata "cuffia dei rotatori". Vista l'anatomia, più frequentemente il tendine soprascapolo viene lesionato e causa dolori. I tipici disturbi provocati da un'infezione o da una lesione della cuffia sono dei dolori notturni, dipendenti dalla posizione, così come dolori quando si eseguono determinati movimenti del braccio, soprattutto l'elevazione al di sopra dell'orizzontale o la rotazione interna, dolori che spesso irradiano verso il braccio, più raramente verso il collo.

Cosa fare quando duole

La prima terapia resta quella di assumere per un paio di giorni degli analgesici, tipo paracetamolo (ad esempio Dafalgan®) o degli antiinfiammatori non steroidei (FANS), tipo diclofenac (ad esempio Voltaren®) o ibuprofene (ad esempio Brufen®). Se però i dolori non migliorano e continuano a causare notevoli limitazioni del sonno e dei movimenti si consiglia una visita presso il vostro medico di famiglia. A dipendenza delle sue conoscenze sarà lui a decidere se eseguire personalmente degli esami radiologici per meglio identificare la causa dei dolori o se inviarvi ad uno specialista (reumatologo o chirurgo ortopedico).

L'esame clinico

Per la corretta valutazione delle patologie della spalla l'esame clinico, eseguito correttamente, è indispensabile per poter determinare la possibile causa del problema e soprattutto per escludere patologie che potrebbero pure essere all'origine di dolori nella regione della spalla. Dobbiamo infatti sapere che **non tutti i "dolori di spalla" sono effettivamente causati da patologie a questa articolazione:** nella diagnosi differenziale bisogna pure pensare ad una patologia cervicale o toracica, ad una patologia polmonare, ad un'infezione sistemica (come ad esempio una polimialgia reumatica in pazienti anziani), a dolori muscolari diffusi (come ad esempio nell'ambito di una sindrome fibromialgica), oppure in casi più rari a patologie addominali.



Se si ritiene poi necessario eseguire degli esami radiologici, la **radiografia convenzionale** (nella foto) resta il primo esame di scelta: permetterà di valutare l'eventuale presenza di alterazioni degenerative o post-traumatiche oppure la presenza di calcificazioni periarticolari.

In seguito, utile pure l'esecuzione di un'**ecografia della spalla**: consentirà di meglio visualizzare le parti molli, ovvero tendini e borse; se eseguita da mani esperte l'ecografia è in grado di identificare anche delle piccole raccolte liquide o piccole lesioni tendinee, ancora meglio che la risonanza magnetica convenzionale.

Solo in caso di dubbi e soprattutto in previsione di un intervento chirurgico sarà indicata l'esecuzione di un'**artro-MRI della spalla** per visualizzare ancora meglio lesioni tendinee, stato della muscolatura ed eventuali lesioni del labbro glenoidale (unica struttura non visibile ecograficamente). In casi particolari potrà essere utile, a dipendenza di anamnesi e clinica, eseguire pure degli **esami del sangue**, soprattutto qualora vi sia il sospetto di una malattia infiammatoria locale nella spalla o siste-

mica. Una volta ottenuti i risultati dei vari esami eseguiti, si potrà poi ben valutare la migliore terapia da intraprendere per alleviare i dolori alla spalla.

Le terapie

Nella maggior parte dei casi, per risolvere il problema, saranno sufficienti **misure conservative**: medicinali, comprese infiltrazioni con cortisone (nella foto in basso), fisioterapia o altre misure locali, come ad esempio delle applicazioni con onde d'urto. Anche una lesione tendinea non richiede quasi mai in prima intenzione un intervento. È noto infatti che la rottura isolata di un tendine della spalla, soprattutto del sopraspinato, non necessita a tutti i costi un intervento di ricostruzione (ad eccezione di giovani che a seguito di un trauma subiscono la rottura tendinea).



Studi hanno dimostrato come ad una certa età una buona parte della popolazione presenta delle lesioni della cuffia, senza avere comunque alcun disturbo e senza nessuna limitazione importante della normale funzione della spalla. Solo

in assenza di una risposta soddisfacente alle varie corrette terapie conservative, con persistenza di importanti dolori che influenzano negativamente la qualità di vita, si potrà prendere in considerazione un **intervento chirurgico**: questo potrà consistere, a dipendenza della gravità delle lesioni tendinee o della contemporanea presenza di artrosi, in un “semplice” intervento di **ricostruzione della cuffia** (oggi per lo più eseguito in artroscopia) o nell’impianto di una **protesi alla spalla**.

Avere pazienza!

Bisogna sapere che, indipendentemente dal tipo di intervento, il recupero sarà lungo e faticoso, necessiterà da parte del paziente di molta pazienza e disciplina. In genere i risultati si potranno avere dopo 3-6 mesi. Anche un intervento alla spalla

non garantisce con sicurezza la scomparsa dei dolori ed il pieno recupero della mobilità della spalla!

Tante volte è perciò consigliabile avere pazienza nell'affrontare una patologia alla spalla eseguendo dapprima tutte le terapie conservative che potranno venire proposte da un medico e da un terapista competente. In pazienti anziani una corretta presa a carico riabilitativa molto spesso sarà sufficiente ad alleviare i dolori ed il recupero funzionale della spalla, permettendo così di svolgere senza particolari limitazioni quasi tutte le attività della vita quotidiana.

Il mio consiglio è perciò di far ben valutare una spalla qualora sia all'origine di persistenti dolori, non necessariamente però in prima istanza dal chirurgo ortopedico.



Settimana d'azione 2016 Guardiamoci le spalle

Comprendere e trattare i dolori alle spalle

**Lugano
Palazzo dei congressi**

Mercoledì 7 settembre 2016, dalle ore 14.00

Diversi specialisti di reumatologia, chirurgia e fisioterapia spiegheranno le possibilità di trattamento dei dolori alle spalle, le cause più frequenti dei dolori alle spalle, le relative origini e le possibili contromisure.

Di più su www.reumatismo.ch/ti

Meglio prevenire che cadere

Sicuri tutti i giorni: l'efficace programma di prevenzione delle cadute della Lega svizzera contro il reumatismo.



Monika Siber
resp. comunicazione RSL

È facile non vedere il bordo del tappeto e inciampare: spesso basta una banale caduta per causare il ricovero di un anziano. Il programma "Sicuri tutti i giorni" della Lega svizzera contro il reumatismo (RLS) ha lo scopo di prevenire le cadute. **Sono già più di 3 mila gli anziani che hanno richiesto una consulenza per la prevenzione delle cadute.** I primi risultati convalidati scientificamente mostrano che gli anziani che hanno partecipato al programma hanno significativamente ridotto la propria paura di cadere.

Praticamente tutte le persone di una certa età desiderano vivere autonomamente il più a lungo possibile. Si sentono sicuri nella propria abitazione e ignorano il fatto che il rischio di caduta aumenta con l'età. Quando si verifica una caduta, però, è spesso necessario ricorrere a lunghe degenze in ospedale o al ricovero in una

casa di cura. Per questo è importante fornire agli anziani a rischio di caduta una consulenza preventiva ed eliminare i punti d'inciampo nell'abitazione. Le statistiche sugli infortuni confermano con certezza la necessità di una consulenza per la prevenzione delle cadute destinata agli anziani che vivono da soli.

- Una persona su tre con più di 65 anni cade ogni anno.
- Il 94% delle cadute avviene in casa.
- Il 90% delle fratture all'anca sono causate da una caduta.

Per quale motivo cadono così tante persone?

Con l'avanzare dell'età viene meno la forza fisica. L'andatura diventa irregolare, l'udito e la vista diminuiscono. Tra le mura di casa abitate da decenni si celano i più svariati tipi di insidie, come i cavi sciolti o i tappeti non fermi. Anche l'illuminazione è spesso insufficiente.

Cosa offre il programma di prevenzione delle cadute della Lega contro il reumatismo?

Il programma di prevenzione delle cadute "Sicuri tutti i giorni" consiste in un intervento seguito da un controllo. La fase principale è la visita presso l'abitazione eseguita da un fisioterapista o un ergoterapista in possesso di un'apposita formazione. Si verifica la scivolosità dei pavimenti e l'assenza di ostacoli-





Rischio di scivolare? No, grazie!

Ordinate le fasce antisdrucchiolo su rheumaliga-shop.ch

li per raggiungere il telefono. In bagno, il terapeuta presterà particolare attenzione all'illuminazione, ai pericoli di urto e alle possibilità di sostegno, mentre in cucina consiglierà di tenere a un'altezza accessibile le pentole e gli utensili usati frequentemente.

Rilevazione del rischio di caduta

Successivamente, il fisioterapista o l'ergoterapista fa eseguire all'anziano tre brevi esercizi di motricità. I risultati di questi test standardizzati a livello internazionale permettono di misurare e confrontare oggettivamente il rischio personale di caduta. Poi, l'anziano viene invitato a svolgere diverse attività quotidiane. Il terapeuta osserva per esempio come l'anziano esce dal letto e si infila le scarpe.

Consulenza contro le cadute

Il terapeuta valuta il rischio di caduta e consiglia misure come terapie oppure la partecipazione a corsi di ginnastica. Nell'abitazione già piccole migliorie possono fare tanto. Il terapeuta è attrezzato con del nastro adesivo con cui contrassegnare le insidie sul pavimento o fissare i tappeti che scivolano. All'anziano vengono

anche mostrati dei semplici esercizi di bilanciamento adatti alle esigenze personali. Un buon equilibrio è la migliore protezione contro le cadute!

Dopo la visita domiciliare

Successivamente, il fisioterapista o l'ergoterapista invia un rapporto con dei suggerimenti alla persona anziana, al medico di famiglia ed eventualmente allo Spitex (il servizio di assistenza e cura a domicilio). Il medico di famiglia è quindi al corrente di tutte le misure consigliate e potrà prendersi cura al meglio dei suoi pazienti in collaborazione con lo Spitex e altri professionisti.

Assunzione dei costi

Quattro grandi assicurazioni malattie svizzere finanziano il programma di prevenzione delle cadute per anziani, previa garanzia di assunzione dei costi: **CSS Assicurazione, Sanitas, Concordia e SWICA**. Sono in corso trattative con altre casse.

Il programma è disponibile anche per i pazienti paganti al prezzo di 500.00 franchi (più IVA).

Reumatismo: cosa c'entra la tiroide?

Correlazioni fra malattie tiroidee e affezioni reumatiche autoimmuni.



Prof. dr. med.

Luca Giovannella*

con la collaborazione di:

*dr. med. Camilla Virili***

*dr. med. Pierpaolo Trimboli**

La **patologia autoimmune tiroidea** deriva

da un'alterazione del sistema immunitario che provoca un'infiltrazione linfocitaria del parenchima ghiandolare e la produzione di specifici autoanticorpi (anti-tireoperossidasi, anti-tireoglobulina, anti-recettore del TSH).

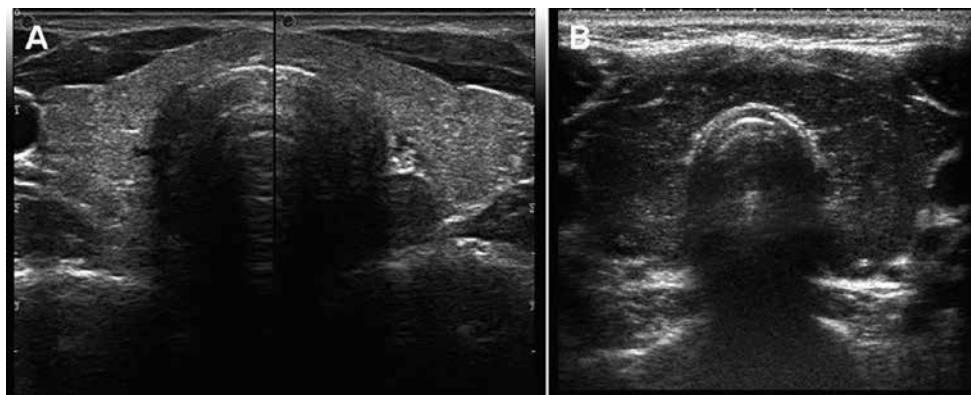
Le due principali manifestazioni cliniche sono rappresentate dalla **tiroidite di Hashimoto** e dal **morbo di Basedow**, rispettivamente associate a ipofunzione (ipotiroidismo) ed iperfunzione tiroidea (ipertiroidismo).

In questa sede abbiamo voluto analizzare l'**associazione tra malattie tiroidee e le malattie reumatiche autoimmuni** quali

le poliartriti croniche (Artrite Reumatoide, Artrite Psoriasica, Spondiliti), le connettiviti sistemiche (Lupus Eritematoso Sistemico, Sindrome da Anticorpi anti-Fosfolipidi, Sclerodermia, Sindrome di Sjogren, Vasculiti) ed altre patologie a minore incidenza.

L'associazione maggiormente identificata è quella tra la malattia autoimmune tiroidea e la **Sindrome di Sjögren**, patologia autoimmune delle ghiandole esocrine con interessamento prevalente a carico delle ghiandole salivari e lacrimali che esita clinicamente in secchezza oculare e del cavo orale. Infatti, tale condizione è dieci volte più frequente nei soggetti con malattia autoimmune tiroidea mentre la tiroidite di Hashimoto è nove volte più frequente in pazienti con Sindrome di Sjögren rispetto alla popolazione generale.

Anche l'associazione della malattia autoimmune tiroidea con il **Lupus Eritematoso Sistemico** è stata individuata ed è



Quadro ecografico caratteristico della tiroide normale (A) e della tiroidite autoimmune (B)



stato identificato un *gene di suscettibilità* per entrambe le patologie localizzato sul cromosoma 5. L'alterazione tiroidea maggiormente osservata in questi soggetti è l'ipotiroidismo subclinico o conclamato, con una frequenza pari a circa 5 volte quella della popolazione generale. Recentemente è stata dimostrata una aumentata incidenza di ipotiroidismo anche in donne affette da **Sclerodermia**.

Non sono invece conclusivi i dati ottenuti dagli studi riguardanti l'associazione tra autoimmunità tiroidea e Artrite Reumatoide, Polimialgia Reumatica o Vasculiti.

Sintomi reumatologici in pazienti con malattie tiroidee

Pazienti affetti da patologie tiroidee riferiscono frequentemente sintomi a carico dell'apparato locomotore e, in particolare, poliartralgia isolata o associata a mialgia, seguiti dalla sindrome del tunnel carpale (tipica dell'ipotiroidismo). In questi casi i sintomi regrediscono con una adeguata terapia della disfunzione tiroidea.

Sintomi reumatologici e farmaci tiroidei

I farmaci anti-tiroidei usati per curare l'ipertiroidismo (es. Neomercazole®, Propylcil®) possono causare artralgie e, in casi rari, le ben più temibili poliartrite migrante, vasculite ANCA-positiva, vasculite granulomatosa e vasculite crioglobulinemica. In questi casi i farmaci responsabili devono essere immediatamente sospesi ed il reumatologo/immunologo deve essere coinvolto nella presa a carico del paziente.

Farmaci biologici reumatologici e funzione tiroidea

Gli agenti biologici anti-reumatici sono

diffusamente utilizzati e **la ripercussione sulla funzionalità tiroidea è stata chiaramente documentata nel caso dell'interferon-alfa e del Campath-1H**. Uno studio del 2015 ha invece valutato prospetticamente i soggetti trattati con infliximab e rituximab non individuando alterazioni della funzione tiroidea né lo scatenamento di fenomeni autoimmuni tiroidei.

Conclusioni

In alcune patologie reumatiche (Sindrome di Sjögren, LES, Sclerodermia) è ben documentato un aumento del rischio di patologie tiroidee. Inoltre, dolori articolari e muscolari possono essere correlati a malattie tiroidee. In questi casi deve essere considerato un controllo dello status tiroideo e, nel caso, una pronta correzione della funzione tiroidea. Infine, un monitoraggio della funzione tiroidea dovrebbe essere prescritto quando si introducano in terapia farmaci reumatologici con documentata influenza sul funzionamento tiroideo.

** Centro di Competenza EOC Diagnosi e Terapia delle Malattie Tiroidee, Bellinzona & Lugano.*

*** Endocrinologia e Malattie Metaboliche, Università La Sapienza, Roma.*

Cerchi informazioni in internet sui reumatismi?

Scegli fonti sicure!

www.reumatismo.ch
www.oneself.ch



Di più, online...



www.reumatismo.ch: senza barriere, anche dal cellulare e dal tablet. Il sito web della Lega svizzera contro il reumatismo e le pagine web della Lega ticinese sono stati rinnovati dal punto di vista tecnologico, estetico e dei contenuti. Ora, il sito è una fonte ancora più ricca di informazioni e buoni consigli sul reumatismo. Date un'occhiata anche voi! Nel 2015, 520 mila persone hanno navigato in questo sito alla ricerca di metodi di trattamento dell'artrite reumatoide, per prepararsi a una visita medica, cercare un allenamento idoneo per la schiena o testare il proprio rischio di osteoporosi. Il 40% degli utenti già consulta il sito dal cellulare o dal tablet. Tra le novità introdotte, anche la ricerca mirata di corsi fra i più di 3600 proposti dalle 20 leghe cantonali e regionali, inclusi la Lega ticinese contro il reumatismo. Il nuovo sito abbatte anche le barriere! Per le persone daltoniche è attivabile un'opzione di contrasto. Per ciechi e ipovedenti è disponibile la funzione di lettura vocale di tutti i contenuti in lingua tedesca, francese e italiana.



Gambe forti per camminare sicuri. L'Ufficio prevenzione infortuni (upl) e Pro Senectute Svizzera, insieme ad altri partner e la Lega svizzera contro il reumatismo, promuovono "Gambe forti per camminare sicuri", per allenare equilibrio e forza. Esercizi che si possono svolgere a casa su: www.camminaresicuri.ch.



Forza e coraggio! Non lasciatevi scoraggiare da dolori e limitazioni causate dai reumatismi. Testimonianze e buoni consigli su www.reumatismo.ch/Rheuma_TV. Fate come loro!



Valedo: il software per la schiena. Valedo è un prodotto medico registrato per le persone che soffrono di mal di schiena, che cercano un allenamento terapeutico controllato e autonomo o che desiderano proseguire gli esercizi di una terapia professionale a casa. Questo dispositivo elettronico d'intrattenimento per computer e tablet trasforma gli esercizi per la schiena in un momento divertente. Valedo comprende un software con specifici giochi da computer e due sensori che vengono applicati nella zona lombare e sullo sterno. I movimenti della schiena misurati dai sensori comandano in diversi scenari di gioco il movimento dell'avatar. L'allenamento regolare della schiena con Valedo muove, stabilizza e rinforza la schiena e può anche prevenire il mal di schiena di natura muscolare. È utilizzabile ovunque, anche in ufficio o in viaggio. Può essere visionato e acquistato su www.reumatismo.ch → shop.



oneself.ch. Il portale dell'informazione sicura per l'autogestione delle malattie reumatiche è sempre attivo e aggiornato: mal di schiena, fibromialgia, artrite, informazioni affidabili fornite da un'equipe di medici reumatologi e di fisioterapisti. Una miriade di informazioni anche per pazienti sani che desiderano attivarsi per contrastare l'insorgere di disturbi e patologie muscolo-scheletriche. Oneself, è un progetto innovativo della Lega ticinese contro il reumatismo.



Farmaci antireumatici. Sul sito www.reumatismo.ch alcuni video permettono d'informarsi sullo sviluppo di nuovi medicinali per lenire i dolori e le infiammazioni, in particolare l'avvento dei farmaci biosimilari.



Mezzi ausiliari. Oltre alla vasta scelta di mezzi ausiliari per la vita quotidiana consultabile sullo shop online della Lega svizzera contro il reumatismo, segnaliamo il catalogo online della Federazione svizzera di consulenza sui mezzi ausiliari per persone handicappate e anziane (FSCMA): www.sahb.ch/it. Questo centro svizzero di competenza per i mezzi ausiliari – indipendente e senza scopo di lucro – aiuta le persone disabili e anziane a migliorare la mobilità, a vivere senza barriere nella propria abitazione (ausili per la deambulazione, prodotti per rendere sicuro il bagno, ecc.), a disporre di attrezzature terapeutiche a domicilio e a procurarsi i migliori ausili a misura dei propri bisogni presso ditte specializzate.



Test e sondaggi online. La Lega svizzera contro il reumatismo offre la possibilità di eseguire dei test online e di partecipare a sondaggi. Checkup artrite. Artrite o artrosi? Quale sport in caso di dolori articolari? Calcio a sufficienza nell'alimentazione? Qual è il tuo rischio di osteoporosi? Basta un clic su www.reumatismo.ch.



Reumatismo della mano

Capire, prevenire, trattare: tutto in un gradevole opuscolo della Lega svizzera contro il reumatismo.

Hai dolori alle dita, al pollice o al polso? La loro mobilità è limitata? Potrebbe trattarsi di reumatismo. Ma se scorri le pagine di questo opuscolo, ad una ad una ti daranno gli elementi per saperne di più sulle patologie reumatiche che colpiscono le mani, consigli utili e sicuri per non trascurare i segnali d'allarme. Anche avvertenze: per esempio, non scrocchiarsi le dita...

L'opuscolo è gratuito. Può essere comandato su www.rheumaliga-shop.ch oppure per mezzo del tagliando a pagina 39.



Paziente e medico: un rapporto... salutare

Suggerimenti pratici per spiegare al medico, in modo chiaro e franco, sintomi, bisogni, desideri, paure e speranze.

(red.)

La Lega svizzera contro il reumatismo offre gratuitamente un opuscolo per guidare paziente e medico nello sviluppo di un rapporto basato su fiducia, rispetto, empatia e comprensione, con suggerimenti pratici per comunicare al meglio con il proprio medico curante o specialista.

Finiti i tempi del paternalismo medico, eccoci a dottori più propensi all'ascolto e al dialogo e a generazioni di pazienti più consapevoli e più attivi nella salute e nella malattia.

Alcuni studi d'indirizzo psicologico sostengono che una relazione collaborativa fra medico e paziente favorisca il successo della cura. Non tutto, però, è così lineare e scontato. Ci sono innumerevoli sfumature perché ogni persona ha un suo personale temperamento e anche il medico è un

essere umano. Ma c'è anche un "terreno" fertile sul quale coltivare una buona intesa fondata sulla professionalità del medico e sulla franchezza del paziente, sulla sua piena disponibilità a dare al medico curante o allo specialista tutte le informazioni sullo stato fisico e psichico che possono concorrere alla miglior diagnosi e alla terapia più mirata. Per esempio, **il paziente può preparare il colloquio a casa, scrivere un promemoria per rendere la visita medica più efficace, elencando i sintomi, le domande sulla patologia, sulle terapie...**

I pazienti che sanno esprimere i loro bisogni e timori sono d'aiuto al medico. Invece, sottacere dei sintomi o dei cambiamenti fisici o psichici risulta controproducente, intralcia la definizione del quadro clinico e quindi le buone premesse di cura.

Questo nuovo libretto della collana "Vivere con il reumatismo" offre molti spunti di riflessione e utili consigli, in una sequenza di capitoletti di facile e gradevole lettura: il quadro sui diritti dei pazienti, l'opportunità di farsi accompagnare dal medico da un familiare, la preparazione del colloquio, la ricerca in internet di informazioni riguardanti la salute. E ancora, le testimonianze di pazienti e medici (fra queste anche quelle del dottor Nicola Keller, presidente della LTCR) e come affrontare in modo corretto e trasparente una situazione insoddisfacente, per esempio ricorrendo a un secondo parere medico.

L'opuscolo è gratuito. Può essere comandato su www.rheumaliga-shop.ch oppure per mezzo del tagliando a pagina 39.

Scrivere la psicologa tedesca Delia Schreiber: *"Il medico esteriore è lo specialista della malattia. Il medico interiore (quello dentro di sé) è lo specialista del malato. Nessuno meglio di voi può entrare in contatto con la vostra interiorità e riconoscere le esigenze, i desideri, le paure e le speranze che vi albergano. Questa è la funzione del vostro medico interiore: spiegare al medico esteriore quali siano i vostri desideri e bisogni. Senza giri di parole. Con tutto il rispetto. Da pari a pari".*

Attività di movimento in gruppo

Ginnastica dolce, di rilassamento e di potenziamento muscolare. Gruppi guidati da fisioterapisti diplomati, monitori e monitorici con brevetto di salvataggio.

Da settembre 2016 a giugno 2017



Reuma GYM – Movimento e danza

30 lezioni di un'ora (una a settimana).
CHF 130.-; CHF 90.- beneficiari AVS/AI.

Pilates

30 lezioni di un'ora (una a settimana).
CHF 240.-; CHF 210.- beneficiari AVS/AI.

Ginnastica per fibromialgici

30 lezioni di un'ora (una a settimana).
CHF 130.-; CHF 90.- beneficiari AVS/AI.

Dorso Gym (specifico per la schiena)

30 lezioni di un'ora (una a settimana).
CHF 240.-; CHF 210.- beneficiari AVS/AI.

Aquawell

10-12 lezioni di 30/45 minuti una volta alla settimana. Tre cicli sull'arco dell'anno (da settembre, gennaio, aprile). Tassa LTCR per ogni lezione: CHF 5.- (da versare anticipatamente); inoltre, abbonamento entrata in piscina da pagare sul posto.

Informazioni e iscrizioni

Chi partecipa per la prima volta è invitato ad inoltrare il modulo d'iscrizione (pag. 23) e ad allegare il certificato medico (pag. 24). Riceverà conferma e polizza di versamento. Sarà informato/a tempestivamente in caso di cambiamenti (giorno e orario).

Dal 2017

La partecipazione ai corsi implicherà il pagamento della quota sociale.

Avvertenza

I partecipanti sono tenuti ad essere assicurati individualmente. La LTCR non si assume responsabilità in caso di infortunio e di danni alle cose.

Per ulteriori informazioni

Lega ticinese contro il reumatismo (LTCR)

tel. 091 825 46 13

info.ti@rheumaliga.ch – www.reumatismo.ch/ti



**Lega ticinese
contro il reumatismo**
Il movimento è salute



Reuma GYM: lezioni di 1 ora

Mendrisiotto

Balerna:	Palestra Fond. Provvida Madre	martedì	inizio lezione	19.00
	Palestra comunale	martedì		19.30
Chiasso:	Palestra comunale, via Vela	lunedì		15.30
	Palestra comunale, via Vela	mercoledì		19.30
	Palestra comunale, via Vela	giovedì	15.30/16.30	
Coldrerio:	Palestra comunale	lunedì		20.00
Mendrisio:	Palestra scuola media via Mola	mercoledì		17.00
	Palestra scuola media via Mola	giovedì		17.30
Morbio Inf.:	Palestra scuola media	giovedì	17.00/18.00	
Morbio Sup.:	Palestra centro Lattecaldo	martedì		19.20
Stabio:	Palestra nuova scuola infanzia	giovedì		17.30

Luganese

Agno:	Palestra comunale	lunedì	inizio lezione	17.00
Bioggio:	Palestra comunale	mercoledì		18.00
Cadro:	Palestra comunale	mercoledì		13.30
Lamone Cad.:	Palestra scuola elementare	giovedì		18.00
Lugano:	Scuola del Bertaccio	giovedì		15.00
	Scuola di Lambertenghi	mercoledì	13.15/14.15/15.15	
	Palestra Studio G. Paradiso	martedì		17.15
	Scuola Molino Nuovo	martedì		14.30
	Scuola Cassarate	martedì		19.30
Massagno:	Palestra scuola media	lunedì		17.30
	Palestra scuola media	martedì	17.30/18.30	
Maglio di Colla:	Palestra consortile	martedì		16.00
Melide:	Palestra comunale	mercoledì	16.00/17.00	
Pazzallo:	Palestra comunale	mercoledì		19.00
Pregassona:	Palestra comunale Bozzoreda	lunedì		17.00
	Palestra comunale Centro	mercoledì		17.00
	Palestra comunale Bozzoreda	martedì		20.00
Savosa:	Palestra comunale	giovedì	17.00/18.00	
Tesserete:	Palestra scuola media	lunedì		19.30

Locarnese

Ascona:	Palestra comunale	mercoledì	inizio lezione	09.00/10.10
Avegno:	Sala parrocchiale	lunedì		18.00
Cevio:	Palestra scuola media	martedì		19.00



			inizio lezione
Locarno:	Palestra S. Francesco	martedì	17.30
	Palestra S. Francesco	mercoledì	20.15
	Palestra S. Francesco	venerdì	16.30
Magadino:	Palestra comunale - Cadepezzo	giovedì	18.30
Minusio:	Palestra scuola media	lunedì	18.00/19.00
Muralto:	Acquata - via Mariani 1a	giovedì	09.00

Bellinzonese

			inizio lezione
Bellinzona:	Palestra scuole sud	lunedì	18.00/19.00
	Palestra scuola media 1	lunedì	18.45/19.45
	Palestra scuola media 1	giovedì	17.15/18.15/19.15
	Sala multiuso ex Stallone	martedì	17.30
	Palestra Judo, via Saleggi 23	lunedì	09.00/10.00
	Palestra Judo, via Saleggi 23	lunedì	14.00/15.00
	Palestra Judo, via Saleggi 23	martedì	09.00/10.00
	Palestra SPC, via Vallone 29	martedì	19.00/20.00
Giubiasco:	Palestra comunale, viale Stazione	martedì	17.00
Monte Carasso:	Palestra comunale	martedì	19.00

Riviera - Leventina - Blenio

			inizio lezione
Airolo:	Palestra comunale	martedì	08.30/09.30
Biasca:	Palestra scuola media	lunedì	17.30
	Palestra Boscerina	martedì	17.30
	Palestra SPAI	giovedì	20.15
Claro:	Palestra comunale	martedì	19.30
Faido:	Palestra comunale	lunedì	15.30
Giornico:	Palestra comunale	lunedì	17.00
Lodrino:	Palestra scuola media	mercoledì	20.15
Malvaglia:	Palestra comunale	lunedì	10.15
	Palestra comunale	lunedì	16.15

Valli del Grigioni italiano

			inizio lezione
Grono:	Palestra comunale	mercoledì	14.30
Roveredo:	Palestra comunale	mercoledì	15.45



Aquawell: lezioni di 30/45 minuti

Mendrisiotto

Balerna:	California Vitafitness via San Gottardo 4		inizio lezione
		lunedì	09.00
		martedì	09.15
		martedì	09.50
		giovedì	09.15
		giovedì	09.50

Pagamento entrata in piscina da regolare sul posto
Temperatura dell'acqua: 33°/34° – Altezza: 1.30 m

Stabio:	Terme di Stabio	venerdì	16.30
<i>10 lezioni CHF 170.—, entrata compresa</i>			
<i>Temperatura dell'acqua: 34° – Altezza: fino a 1.50 m</i>			

Luganese

Grancia:	Fitness the Planet via Cantonale 49		inizio lezione
		lunedì	20.30
		martedì	08.30/09.00
		martedì	15.00/15.30
		mercoledì	08.30
		mercoledì	15.00/15.30

Pagamento entrata in piscina da regolare sul posto
Temperatura dell'acqua: 30° – Altezza: 1.20m – 1.30 m

Lugano:	Hotel Eden, Riva Paradiso 1	mercoledì	08.20/09.00
			09.40/10.20

Pagamento entrata in piscina da regolare sul posto (CHF 12.–)
Temperatura dell'acqua: 29° – Altezza: da 1.20 m a 1.50 m

Novaggio:	Clinica di riabilitazione	giovedì	17.15/18.15/19.15
<i>10 lezioni CHF 150.—, entrata compresa</i>			
<i>Temperatura dell'acqua: 32°/33° – Altezza: da 1.00 m a 1.60 m</i>			

Rivera:	Splash e Spa Tamaro, via Campagnola 1	martedì	10.35
----------------	---------------------------------------	---------	-------

Pagamento entrata in piscina da regolare sul posto (CHF 15.–)
permanenza max 1 h 30 m
Temperatura dell'acqua: 34° – Altezza: 1.30 m

Savosa:	Centro Atlantide	martedì	11.05
	via Campo Sportivo	mercoledì	11.05

Pagamento entrata in piscina da regolare sul posto
Temperatura dell'acqua: 26°/27° – Altezza: fino a 1.50 m

**Locarnese**

Muralto: Acquasana Muralto SA via A. Balli 1		inizio lezione
	lunedì	08.30
	lunedì	10.30
	martedì	08.30
	martedì	14.30
	martedì	15.00
	mercoledì	11.00
	venerdì	16.00

Pagamento entrata in piscina da regolare sul posto
Temperatura dell'acqua: 31°/32° - Altezza: fino a 1.80 m

Muralto: Residenza al Parco via S. Stefano 1	martedì	14.00
	martedì	15.00
	martedì	17.00

10 lezioni CHF 160.—, entrata compresa
Temperatura dell'acqua: 33° - Altezza: fino a 1.70 m

Bellinzonese

Bellinzona: Piscina comunale coperta via Brunari 2		inizio lezione
	lunedì	14.15
	lunedì	15.15

Pagamento entrata in piscina da regolare sul posto
Temperatura dell'acqua: 27°/27.5° - Altezza: da 1.20m fino a 1.60 m

Giubiasco: Piscina scuola media, via Fabrizia 13	mercoledì	14.00
---	-----------	-------

10 lezioni CHF 100.—, entrata compresa
Temperatura dell'acqua: 27° - Altezza: 1.50 m

Riviera - Leventina - Blenio

Faido: Piscina ospedale via Ospedale 32		inizio lezione
	lunedì	17.00
	mercoledì	17.00
	giovedì	17.00

10 lezioni CHF 100.—, entrata compresa
Temperatura dell'acqua: 34° - Altezza: 1.20 m

Biasca: Piscina Scuola media via Stefano Franscini 21	lunedì	19.30
---	--------	-------

10 lezioni CHF 100.—, entrata compresa
Temperatura dell'acqua: 28° - Altezza: fino 1.50 m



Pilates: lezioni di 1 ora

			inizio lezione
Bellinzona:	Palestra scuola sud	mercoledì	20.00
Camorino:	Palestra scuole elementari	mercoledì	17.30
Giubiasco:	Palestra comunale, viale stazione	venerdì	17.00

Reuma GYM per fibromialgici: lezioni di 1 ora

			inizio lezione
Mendrisiotto			
Mendrisio:	Centro Fitness Quality via Borromini 20 a	giovedì	15.15

Luganese			
Cassarate:	Scuola comunale via Concordia	giovedì	18.00

Locarnese			
Losone:	Fisioterapia S. Lorenzo via San Materno 17	martedì giovedì	14.00 14.00

Bellinzonese			
Sementina:	Fisio Andreotti - palestra Fisio Andreotti - piscina via Chicherio 2	martedì mercoledì	18.00 17.00

DorsoGym: lezioni di 1 ora

			inizio lezione
Bellinzona:	Palestra Istituto von Mentlen via Ospedale	lunedì	17.30

Movimento e danza: lezioni di 1 ora

			inizio lezione
Riviera - Leventina - Blenio			
Dongio:	Sala multiuso	giovedì	16.15



Formulario d'iscrizione

Ai corsi di ginnastica della LTCR

Dati personali

Cognome, Nome: _____

Via, NAP, Località: _____

Data di nascita (giorno, mese, anno): _____

Telefono: _____

Indirizzo e-mail: _____

Numero AVS: _____

Beneficio di una rendita AVS/AI: ☐ SI ☐ NO

(beneficiari AI, per favore, allegare copia della tessera o decisione dell'Istituto Assicurazioni Sociali)

Iscrizione

Tipo di corso: ☐ Reuma GYM ☐ Movimento e danza
☐ Aquawell ☐ Ginnastica per fibromialgici
☐ Pilates

Località: _____ Inizio: _____

Giorno: _____ Orario: _____

Luogo e data: _____ Firma: _____

Se si tratta di una nuova iscrizione è indispensabile allegare il certificato medico a tergo indicando diagnosi, eventuali malattie concomitanti, osservazioni o indicazioni particolari per il fisioterapista.

Il formulario debitamente compilato è da inviare a:

Lega ticinese contro il reumatismo

Via Gerretta 3

6500 Bellinzona

info.ti@rheumaliga.ch



**Lega ticinese
contro il reumatismo**
Il movimento è salute



Certificato Medico

per l'iscrizione ai corsi di ginnastica medica
per reumatizzati
organizzati dalla Lega ticinese contro il reumatismo

Diagnosi: _____

Eventuali malattie concomitanti: _____

Osservazioni o indicazioni particolari per il fisioterapista: _____

Luogo e data: _____

Timbro e firma del medico: _____

Il formulario debitamente compilato è da inviare a:

Lega ticinese contro il reumatismo
Via Gerretta 3 - 6500 Bellinzona



Dare sostegno ai poliartritici

L'Associazione svizzera dei poliartritici (ASP) cerca una persona affetta da artrite reumatoide disponibile a coordinare un gruppo di pazienti in Ticino.



Ursula Brunner
segretaria ASP

L'ASP è un'organizzazione di pazienti operante a livello nazionale, che sostiene pazienti e familiari offrendo loro informazioni, consulenza e motivazione. Attraverso il nostro periodico «info», che esce quattro volte l'anno, forniamo notizie sulle più recenti scoperte mediche e terapeutiche, su aspetti previdenziali, offerte e servizi specifici, nonché su simposi.

Promuoviamo il benessere psicofisico dei pazienti e incoraggiamo e sosteniamo ventinove gruppi regionali di autoaiuto in tutta la Svizzera, grazie ai quali i pazienti possono incontrarsi e scambiare informazioni ed esperienze. Seminari di medici ed esperti di altre aree della medicina, corsi, visite a pazienti ed eventi conviviali completano l'offerta molto variegata di questi gruppi.

Ci impegniamo inoltre a rappresentare gli interessi dei pazienti affetti da artrite reumatoide (AR) verso l'esterno.

Ora vorremmo costituire un gruppo anche nel cantone Ticino: siamo

pertanto alla ricerca di una persona con artrite reumatoide che sia interessata a coordinare un gruppo di pazienti. Per noi è molto importante avviare una stretta collaborazione con la Lega ticinese contro il reumatismo, dato che offre una vasta gamma di corsi di cui possono beneficiare anche i nostri membri. Saremmo



Schweizerische Polyarthritiker-Vereinigung
Association Suisse des Polyarthritiques
Associazione Svizzera dei Poliartritici

Associazione Svizzera dei Poliartritici

Feldeggstrasse 69
Casella postale 1332
8032 Zurigo
Tel. 044 422 35 00
spv@arthritis.ch
www.arthritis.ch



inoltre interessati ad organizzare assieme alla Lega ticinese contro il reumatismo degli eventi come conferenze mediche e workshop, visto che in passato il cantone Ticino è stato sfavorito dalla sua posizione geografica.

Se vi sentite chiamati in causa e volete aiutarci, potete chiamare il nostro segretariato dal lunedì al venerdì tra le 9 e le 16 al numero 044 422 35 00.

Per informazioni o domande sulla malattia potete contattare lo stesso numero.

Gruppi e associazioni di pazienti

bechterew.ch

Associazione svizzera per il morbo di Bechterew

Segretariato a Zurigo: tel. 044 272 78 66 – www.bechterew.ch

Nella Svizzera italiana, corsi di ginnastica/nuoto. Per informazioni e iscrizioni: Regula Eberhard, tel. 091 605 49 67; Sandro Guffanti, tel. 091 857 76 19.



Associazione svizzera Lupus eritematoso sistemico

Segretariato nazionale: tel. 056 245 23 74 – www.slev.ch

Per informazioni nella Svizzera italiana: dr. med. Boris Christen, tel. 091 923 66 56.



Associazione svizzera della sclerodermia

I gruppi regionali promuovono il contatto diretto fra i membri, assicurano informazioni. Coordinatrice: Giovanna Altorfer, tel. 062 777 22 34. Contatto per il Ticino: Anna Maria Milani, tel. 091 946 13 74.



Fibromialgia: movimento e attività sociali

Il Gruppo ticinese dell'Associazione svizzera dei fibromialgici ha un nuovo timoniere.



***Didier Andreotti**
fisioterapista*

Ad inizio carriera, per diversi anni, ho collaborato come fisioterapista con alcune associazioni che lottano contro l'una o l'altra delle malattie muscolo-scheletriche. Già nel 1979, a Ginevra, ho tenuto i primi corsi per i malati di Bechterew. In Ticino, nei primi anni '80, mia moglie ed io ci siamo occupati dei corsi della Lega ticinese contro il reumatismo (LTCR) a Gordola e a Minusio ed anche di un gruppo di ginnastica respiratoria. Più tardi, sia per ragioni organizzative sia di famiglia, ho lasciato il lavoro diretto con questi gruppi delegandoli ai nostri collaboratori e, ancora oggi, nello studio che conduco, si tengono i corsi per la LTCR e per l'Associazione dei fibromialgici.

Da qualche mese, ho accettato anche un ruolo diretto nella sezione ticinese dei fibromialgici: spero di riuscire a

portare presto un mio contributo, con l'aiuto del dottor Nicola Keller e di Maria Piazza.

In quasi 40 anni di carriera come fisioterapista, ho sentito definire la fibromialgia, con sfumature diverse: da diagnosi poste non sapendo come altro inquadrare la sintomatologia riscontrata sul paziente, a malattia a tutti gli effetti. Non tocca a me disquisire sull'esistenza o meno di questa patologia. Tuttavia, la sua eziologia ancora oggi non è chiara, non esiste una cura efficace e la reumatologia moderna se ne occupa con cure a largo spettro che nel complesso vanno tutte nella stessa direzione: alleviare il dolore e combattere la tendenza alla depressione provocata dalla continua sofferenza e dalla limitazione nei movimenti, stimolando serotonina e altri ormoni affinché possano risvegliare effetti positivi ed ottimistici.

Personalmente, affetto anch'io da una patologia cronica che si ripresenta irregolarmente con fastidiosi dolori, in aiuto alla farmacologia ufficiale, ho aggiunto prodotti naturali e un'attenta alimentazione, riuscendo a ottenere un effetto antiinfiammatorio positivo. Sono convinto, che così facendo, si possano alleviare i sintomi causati da quelle patologie muscolo-scheletriche per le quali l'eziologia non è del tutto nota, imputate spesso allo stress o ad altri fattori esterni con i quali ci confrontiamo giornalmente. Questo vale anche per la fibromialgia.

Come fisioterapista, ritengo indispensabile proporre pure attività quali gin-

Grazie

a Maria Piazza
che continua a seguire
l'associazione!



nastica, movimento ed allenamento generale, ma anche il mantenimento di attività sociali che aiutano a non isolarsi e a non concentrarsi sui cronici dolori percepiti.

Tuttavia, la positività dell'esercizio fisico e della socializzazione, non bastano ad ottenere per tutti la giusta personalizzazione ed intensità dell'esercizio. Per questo mi piacerebbe proporre, oltre ai nostri corsi che hanno tutta la loro validità, anche **altre attività** quali:

- incontri regolari dei gruppi anche al di fuori della palestra;
- possibilità di frequentare, sotto sorveglianza, palestre di fisioterapisti, con programmi personalizzati, diversi dalle classiche terapie offerte spesso troppo passive.

Dal punto di vista fisioterapico, queste attività accompagnerebbero molto bene sia le cure mediche che le terapie proposte fino ad ora.

L'esperienza professionale mi ha insegnato che coloro che imparano a controllare il più possibile il proprio stato di salute, senza pretendere per ogni sintomo l'apposita pillola, affrontano nel migliore dei modi le malattie muscolo-scheletriche. Conoscersi tanto da sapere quanto possiamo, dal punto di vista funzionale, sopportare e controllare al meglio il nostro corpo così da avere una gestione ergonomica dei nostri gesti è a mio avviso un tassello molto importante per la cura di queste malattie e della fibromialgia in particolare.



ASSOCIATION SUISSE DES FIBROMYALGIQUES
SCHWEIZERISCHE FIBROMYALGIE-VEREINIGUNG
ASSOCIAZIONE SVIZZERA DEI FIBROMIALGICI

Referenti per il gruppo ticinese:

- Didier Andreotti
Contatto: tel. 079 830 79 03 – didier@fizioandreotti.ch
- Dr. med. Nicola Keller, presidente LTCR e vicepresidente ASFM.
Contatto: 091 682 02 20 – drnkeller@hin.ch

Corsi di ginnastica LTCR

vedi pag. 17 e seguenti

Informazioni

- Il sito dell'associazione svizzera; www.suisse-fibromyalgie.ch/it/;
- www.reumatismo.ch/reumatismo-dalla-a-alla-z/fibromialgia;
- www.oneself.ch, area tematica interattiva per pazienti fibromialgici;
- l'opuscolo "Fibromialgia" (► pag. 40)

***Il reumatismo è una malattia che
ci riguarda un po' tutti!***

***Grazie al vostro generoso contributo la
Lega contro il reumatismo potrà intervenire
positivamente!***

**Lega ticinese
contro il reumatismo
6900 LUGANO**

**Lega ticinese
contro il reumatismo
6900 LUGANO**

Versamento esclusivamente per:

- ☐ Quota sociale: da Fr. 20.-
(incluso Reuma Informa)
- ☐ Abbonamento annuale
a ForumR (4 pubblicazioni): Fr. 16.50

69 - 8589 - 1

69 - 8589 - 1

690085891 >

690085891 >

Pro Infirmis da 80 anni in Ticino

Dal 1967 la LTCR e Pro Infirmis collaborano per la consulenza sociale ai reumatizzati.

(red.)

Oggi Pro Infirmis Ticino e Moesano è un'associazione che dà lavoro a più di 200 persone, dispone di una rete di 331 volontari, sostiene oltre 1800 utenti con varie forme di disabilità e, ogni anno, offre 19 mila ore di consulenza sociale nelle tre sedi regionali di Lugano-Massagno, Locarno e Bellinzona. Nata nel 1936 è diventata una delle più importanti sezioni di Pro Infirmis Svizzera.

Per sottolineare l'ottantesimo anno di presenza nella Svizzera italiana, Pro Infirmis ha organizzato innumerevoli eventi (anche una serata di gala al LAC lo scorso 1° maggio). Siete ancora in tempo per partecipare ai prossimi!

- **Giovedì 25 agosto 2016**, dalle 16 in poi, **festa di quartiere a Locarno**. Possibilità di visitare Casa Vallemaggia (in via Varenna 1), un centro d'inclusione dove da dieci anni coesistono tre strutture per invalidi: il ristorante (aperto al pubblico), il centro diurno e la Scuola di vita autonoma con gli appartamenti. Musica, momento ufficiale e cena in Piazza San Francesco.
- **Dal 25 agosto al 31 ottobre 2016**, Locarno, ristorante Vallemaggia, mostra dedicata ai migliori scatti del concorso fotografico "L'illusione della normalità".
- **Venerdì 7 ottobre 2016**, Lugano, Università della Svizzera italiana (USI), simposio interdisciplinare "L'illusione della normalità" (programma su www.proinfirmis.ch ► Ticino).



nessuno è perfetto

L'inclusione è uno dei capisaldi dell'attività attuale e futura di Pro Infirmis, principio ancorato nella Convenzione dell'ONU sui diritti delle persone con disabilità (2006) e nella Legge federale sull'eliminazione degli svantaggi nei confronti delle persone disabili (2004).

Per il traguardo degli 80 anni, Pro Infirmis ha scelto questo messaggio: ***nessuno è perfetto. Siamo donne e uomini: persone, con un'identità, un volto, un corpo. Desideri e bisogni. Siamo storie e percorsi diversi, in cerca di un senso. Per poter essere, noi siamo con gli altri. Fragili e preziosi.***

Oltre le basi legali, oltre l'approccio integrativo a livello sociale e professionale, c'è ancora molto da fare: barriere architettoniche e culturali da smussare, abbattere.



- **Dal 2017**, Lugano, villa Saroli, “Tu! Così simile, così diverso”, esposizione interattiva sul tema della diversità.

Pro Infirmis Svizzera è stata pioniera nell'aiuto ai disabili, anticipando l'istituzione dell'assicurazione invalidità (1960). Infatti, nel 1920 i rappresentanti di istituzioni per la scuola speciale, i ciechi e i sordi fondarono l'associazione *Schweizerische Vereinigung für Anormale* che dal 1935 porta il nome di Pro Infirmis. Già negli anni Trenta del Novecento Pro Infirmis creò in diversi cantoni gli uffici assistenziali per persone disabili.

In Ticino, il primo segretariato di Pro Infirmis aprì i battenti il 2 novembre 1936, diretto da Beatrice Motta, figlia del Consigliere federale Giuseppe Motta. Dal 1946 al 1969 la direzione venne assunta da Luisa Baggio

che dedicò la sua terza età allo sviluppo del segretariato della Lega ticinese per la lotta contro il reumatismo (LTCR). Ed è proprio sul finire degli anni Sessanta che nacque la collaborazione fra la LTCR e Pro Infirmis. Infatti, nel 1967 la LTCR affidò a Pro Infirmis la consulenza sociale a persone afflitte da reumatismo invalidante. Questa proficua collaborazione si protrasse da quasi cinquant'anni e si traduce anche nella partecipazione del presidente della LTCR al comitato di Pro Infirmis Ticino.

• Breve storia di Pro Infirmis:

www.storiadellasicurezzasociale.ch

(► protagonisti)

- Storia della collaborazione fra LTCR e Pro Infirmis in: *“Ridare speranza. I 50 anni della Lega ticinese per la lotta contro il reumatismo”* (in vendita al prezzo di CHF 10.– presso il segretariato LTCR).

Consulenza sociale **pro infirmis**

La Lega ticinese contro il reumatismo si avvale della collaborazione di Pro Infirmis Ticino e Moesano e dei suoi servizi regionali per assicurare prestazioni di consulenza sociale a persone con problemi causati da malattie reumatiche.

Pro Infirmis offre inoltre prestazioni dirette sia finanziarie che di sostegno diretto (sostegno ai famigliari curanti, interventi a domicilio, attività del tempo libero, vacanze, centro diurno e trasporti nel locarnese, ecc.).

Le consulenze avvengono su appuntamento nelle tre sedi regionali:

- **Bellinzona** – viale Stazione 33 – Tel. 091 820 08 70
- **Locarno** – via Varenna 1 – Tel. 091 756 05 50
- **Lugano** – via dei Sindacatori 1 – Tel. 091 960 28 70

www.proinfirmis.ch → Ticino



Colonna vertebrale meno stressata

Il lavoro sedentario può causare affaticamento, mal di schiena, dolori alle spalle e al collo, tensioni muscolari, deficit posturale. Che cosa fare?



Alberto Benigna
fisioterapista

Gli esseri umani non sono fatti per rimanere seduti a lungo. Un campo in forte sviluppo negli ultimi tempi è l'ergonomia in ufficio e a casa e non è difficile comprenderne il motivo: **ogni settimana molti trascorrono fino al 40% del tempo in ufficio.** È quindi davvero importante che sul luogo di lavoro si adottino alcuni accorgimenti per rendere le ore alla scrivania meno stressanti soprattutto a livello della colonna vertebrale. In aiuto interviene l'ergonomia, la scienza che studia il migliore adattamento reciproco tra la persona e l'ambiente in cui lavora, in modo che le persone possano svolgere le loro attività in condizioni di sicurezza, comfort e maggiore efficacia complessiva.

In Svizzera circa 7 lavoratori su 10 soffrono o hanno sofferto negli ultimi tre anni di disturbi fisici legati ad un ambiente di lavoro inadeguato. Affaticamento precoce, mal di schiena, dolori alle spalle e al collo, tensioni muscolari, de-

ficit posturali sono i sintomi più comuni. I limiti delle capacità professionali sono parecchio influenzati dai problemi fisici ed il lavoro quotidiano spesso richiede al corpo più di quanto esso non possa dare.

Anche la sedentarietà del lavoro d'ufficio provoca frequentemente danni fisici dovuti a postazioni di lavoro mal organizzate che non favoriscono l'attività professionale svolta. Per questo sono necessari uffici ben organizzati, postazioni di lavoro che rispondano a idonei criteri ergonomici. La prevenzione prima di tutto è informazione e coscienza del problema. Un ambiente pur organizzato con i migliori elementi ergonomici potrà risultare comunque dannoso. Il lavoro sedentario può infatti essere all'origine di vari disturbi, soprattutto se costretti ad assumere una postura innaturale e scomoda con affaticamento precoce, calo del rendimento e difficoltà di concentrazione, per non parlare del maggior rischio di commettere errori.

Conoscere ed imparare ad assumere una giusta posizione nei movimenti legati alla attività lavorativa di tutti i giorni, con particolare attenzione a quelli più frequenti, è il primo passo per capire come modificare il proprio posto di lavoro secondo criteri ergonomici e verificare se le attrezzature sono effettivamente disposte in maniera funzionale.

(continua a pag. 34).

Movimento sufficiente durante la giornata

- Ore di lavoro seduti: 60% (5 ore)
- Ore di lavoro in piedi almeno 30% (2 ½ ore)
- Ore in movimento 10% (50 min.)

La giusta posizione: consigli pratici

Posizione seduta

- Una sedia comoda, regolabile in altezza, schienale anatomico: l'altezza delle anche deve essere superiore rispetto alle ginocchia in modo tale che la colonna rimanga in posizione corretta. Anche la scrivania dovrebbe essere regolabile in altezza.
- Schiena perfettamente poggiata allo schienale, regolabile sia in altezza che in inclinazione (si può anche optare per l'uso di un comodo poggipiedi).
- Nell'utilizzo di mouse e tastiera evitate irrigidimenti delle dita e del polso. I polsi devono essere allineati agli avambracci

(se possibile usare mouse e tastiere ergonomiche). I fogli vanno posizionati tra tastiera e schermo non di lato.

- Regolare lo schermo in modo tale che lo spigolo superiore sia leggermente più basso rispetto alla linea degli occhi ed ad un braccio di distanza dal corpo.
- Il telefono deve essere posizionato dalla parte della mano non scrivente.

Posizione in piedi

- Adattare l'altezza della scrivania all'avambraccio.
- Braccia formano un angolo di 90° nel gomito.

Cinque esercizi pratici in ufficio

1. Zona neutra lombare

L'esercizio può essere effettuato su di una sedia. Inarcare al massimo la schiena (a), successivamente piegare al massimo la

schiena (b). Trovare l'esatta metà di queste due posizioni (c) e mantenere tale postura per circa 10-15 secondi (zona neutra). Ripetere l'esercizio 10 volte.



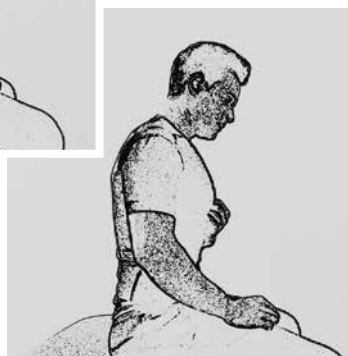
2. Stacco della gamba mantenendo la neutra lombare

Posizione di partenza: seduto su una sedia. Inarcare al massimo la schiena bassa, successivamente piegare al massimo la schiena. Trovare l'esatta metà di queste due posizioni. Mantenendo questa posizione staccare di circa 5 cm il piede stando attenti a non perdere il controllo della zona lombare. Mantenere il piede staccato per circa 10-15 secondi e riappoggiare il piede a terra. Ripetere l'esercizio anche con l'altra gamba. Effettuarlo 5 volte per gamba.



3. Flesso-estensione dorsale con controllo zona lombare

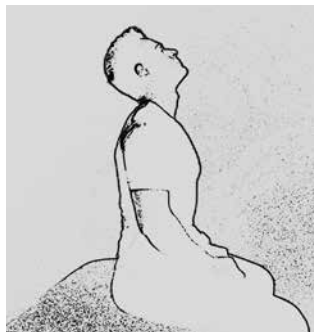
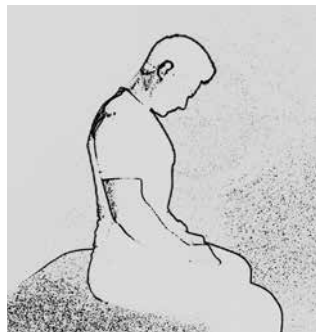
Posizione di partenza: seduto su una sedia. Inarcare al massimo la schiena bassa, successivamente piegare al massimo la schiena. Trovare l'esatta metà di queste due posizioni. Mantenendo questa posizione a livello lombare, effettuare dei piccoli movimenti lenti di estensione e di flessione a livello del torace. Questi movimenti vanno ripetuti 20 volte.



4. Zona neutra lombo-dorsale e flesso/estensione cervicale + inclinazione laterale

Posizione di partenza: seduto su una sedia. Inarcare al massimo la schiena, successivamente piegare al massimo la schiena. Trovare l'esatta metà di queste due posizioni. Mantenendo questa posizione a livello lombare (senza muoverla), inarcare al massimo la schiena a livello del torace e flettere al massimo tale zona. Trovare la metà tra queste due posizioni.

A questo punto senza muovere né il rachide lombare né quello toracico, piegare il collo lentamente senza spingere il mento in avanti e successivamente portarlo indietro. Ripetere il movimento 10 volte. Una volta concluse le 10 ripetizioni portare l'orecchio verso la spalla dallo stesso lato sia a destra che a sinistra. Ripetere il movimento 10 volte per lato.



5. Flex arti superiori con controllo neutra scapolare

Posizione di partenza: seduto su una sedia. Come negli altri esercizi trovare la zona neutra sia della zona lombare che della zona toracica. Unire in maniera dolce e lenta la parte bassa delle scapole. Mantenendo questa posizione alzare le braccia con i gomiti leggermente piegati. Tenere questa postura per 5-10 secondi e poi riabbassare le braccia senza perdere il controllo delle scapole. Ripetere il movimento 10 volte.



**Quale sport
è più adatto a te?**



<http://www.il-mio-sport.ch>

Ginnastiche mediche cinesi

Taijiquan e Qi Gong vere e proprie discipline terapeutiche.



*M° Isidoro Li Pira**

Nello scenario epidemiologico sociale, determinato dal progressivo invecchiamento della popolazione e dall'aumento dell'incidenza di malattie croni-

che invalidanti, connessi agli stili di vita, la medicina occidentale può trovare un valido alleato nelle pratiche di lunga vita che evolvono dalla Medicina Tradizionale Cinese, come il Taijiquan ed il Qigong, sia per la loro funzione terapeutica, ma soprattutto come strumento di autotutela e promozione della salute individuale e collettiva.

Con il termine **Qi Gong** in Cina si descrivono tutte quelle pratiche di conservazio-

ne e promozione dell'Energia Vitale, che poi con il **Taijiquan** evolvono in sistemi applicativi per l'utilizzo quotidiano. Il Protocollo di ginnastiche mediche cinesi in collaborazione con le maggiori università di Pechino, Shanghai e Herbin si articola in tre principali sistemi di auto-pratica, che includono:

- gli esercizi di automassaggio,
- le tecniche vibrazionali chiamate dei Sei ideogrammi o sei suoni,
- il Taijiquan, o Qi Gong dinamico.

Gli esercizi di automassaggio

Utili per l'attivazione ed il mantenimento delle funzioni fisiologiche del corpo. Si tratta di esercizi per il mantenimento dell'elasticità tendineo-articolare, specifici al mantenimento di una buona vascolarizzazione muscolare e della mobi-





lità articolare. Includono la respirazione profonda, per agire sulla circolazione energetica a più livelli nell'equilibrio del sistema psico-neuro-immuno-endocrino. Promuovono la circolazione del Qi (flusso energetico vitale nei meridiani principali e secondari) ed agiscono tramite il midollo osseo sulla ematopoiesi e sul sistema immunitario. Per mezzo poi di insegnamenti meditativi, si lavora sulla visualizzazione per il raggiungimento della calma e la stabilità dello stato psichico e mentale (in cinese conosciuto come "shen", lo spirito vitale dell'essere).

Tecniche vibrazionali

Chiamate dei "sei ideogrammi" e dei "sei suoni", sono esercizi di sincronizzazione tra respirazione contro-addominale e addominale, movimento, emissione di un suono, visualizzazione del percorso energetico dei meridiani a questi associati. I sei esercizi che compongono questa serie hanno lo scopo di armonizzare il sistema degli Zang/Fu (organi e visceri interni), seguendo il ritmo della loro circolazione energetica, e di coordinare le attività toracoaddominali attraverso un viscere speciale il Triplice Riscaldatore "San Jiao".

Il Taijiquan, o Qi Gong dinamico

Questa parte dell'insegnamento è concepita come la fase riabilitativa, determinata a rendere l'individuo autosufficiente nello svolgimento delle sue azioni quotidiane e quindi di ripresa delle sue funzioni vitali applicate alla sua vita in generale. La disciplina comunemente conosciuta come un sistema per il Riequilibrio dello Yin e dello Yang – ovvero la rieducazione di tutta la funzione mo-

toria – che mette in sinergia, esercizi che prevedono la coordinazione tra respirazione, movimento degli arti superiore ed inferiori e visualizzazione del percorso energetico. L'esecuzione di questa serie necessita di attenzione e concentrazione mentale per il mantenimento dell'equilibrio e della coordinazione sincronica tra arti inferiori e superiori. Rafforzano la muscolatura scheletrica, migliorando la funzionalità articolare, la circolazione sanguigna e linfatica, ma soprattutto costituiscono un ottimo allenamento psicomotorio e cognitivo.

Gli obiettivi iniziali della pratica

Sono indirizzati a:

- valutare l'efficacia preventiva e terapeutica degli esercizi descritti nel protocollo;
- formare la consapevolezza e l'autotutela della salute;
- alleviare le algie conseguenti a patologie croniche invalidanti (osteoporosi, artrosi, diabete, epatiti croniche, etc.) e malesseri ricorrenti (sindrome pre-mestruale e menopausale, stipsi, disturbi del sonno e dell'umore);
- promuovere l'attività di integrazione psicosomatica e di relazione, in un contesto di promozione della salute in termini bio-psico-sociali.

** Professionista esperto di discipline e terapie orientali, direttore tecnico della Accademia IAC-MA, formatore internazionale*



Per saperne di più sui reumatismi

La Lega svizzera contro il reumatismo offre gratuitamente o a prezzo modico un'interessante e variegata offerta di opuscoli per saperne di più sulle malattie reumatiche.

Di seguito, elenchiamo le pubblicazioni disponibili sul quadro clinico delle principali affezioni reumatiche, sulla prevenzione e sui comportamenti per mantenere sano l'apparato muscolo-scheletrico del corpo, con buoni consigli per la quotidianità.

Possono essere ordinate al segretariato della LTCR (tagliando in calce) oppure direttamente sul sito www.reumatismo.ch scegliendo l'area "shop".

(p.f. indicare il numero di esemplari richiesto)

Movimento

- _____ Sempre in forma (12 esercizi)
- _____ In forma con lo stretching (10 esercizi)
- _____ Sport per principianti e non
- _____ Attivi contro l'osteoporosi (Esercizi per muscoli e ossa)
- _____ Esercizi di movimento Fr. 15.—

Come comportarsi nella vita quotidiana

- _____ Per il bene della vostra schiena
- _____ In forma al computer
- _____ Per piedi sani
- _____ Sempre in forma al lavoro
- _____ Protezione delle articolazioni
- _____ Per il bene delle vostre articolazioni
- _____ Semaforo verde per il giardinaggio
- _____ Mai più a terra

Ausili per la vita quotidiana

- _____ Mezzi ausiliari – Piccoli aiuti per grandi risultati

Alimentazione

- _____ Alimentazione Fr. 15.—

Affezioni reumatiche

- _____ Medicamenti



- _____ Medicina complementare
 _____ Combattere attivamente i dolori reumatici Fr. 25. —
 _____ Artrosi
 _____ Mal di schiena
 _____ Osteoporosi
 _____ Artrite reumatoide
 _____ Associazione svizzera dei poliatritici
 _____ Fibromialgia
 _____ Associazione svizzera dei fibromialgici
 _____ Polimialgia reumatica
 _____ Artrite psoriasica
 _____ Lupus eritematoso sistemico
 _____ Morbus Bechterew, la malattia Fr. 20.—
 _____ Morbus Bechterew, la terapia Fr. 20.—
 _____ Pazienti e medico: quando i due si comprendono



Bambini/Genitori

- _____ L'artrite nei bambini

Inviare a:

Lega ticinese contro il reumatismo
via Gerretta 3 – 6500 Bellinzona
Fax 091 826 33 12
Allegare i francobolli per la spedizione

Nome: _____ Cognome: _____

Via: _____

NAP: _____ Località: _____

- ☐ Sono socio/a della LTCR
☐ Desidero diventare socio/a della LTCR
 (quota sociale annuale: Fr. 20.—; polizza di versamento a pag. 29)



Mai più a terra!

Consigli per prevenire
le cadute



© Francesca Schellhaas, photocase.de



**Lega svizzera
contro il reumatismo**
Il movimento è salute

Guardiamoci le spalle

**Comprendere e trattare i dolori
alle spalle**

Giornata pubblica della salute
Ingresso libero

Mercoledì 7 settembre 2016
Lugano, Palazzo dei Congressi



Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Lega svizzera contro il reumatismo



**Lega ticinese
contro il reumatismo**
Il movimento è salute