

# Reuma *informa*



**Lega ticinese  
contro il reumatismo**  
Il movimento è salute  
agosto 2019 - n. 7

**Movimento 2019/2020**  
**Soggiorni benessere**





## **Lega ticinese contro il reumatismo LTCR**

### **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, giornalista  
Alberto Benigna, fisioterapista

### **Comitato consultivo**

Dr. med. Lorenzo Bosia  
Dr. med. Carlo Engeler  
Danilo Forini (Pro Infirmis)  
Sandro Guffanti (Associazione Bechterew)  
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  
Via Gerretta 3  
CH-6500 Bellinzona  
Tel. 091 825 46 13  
[www.reumatismo.ch/ti](http://www.reumatismo.ch/ti)  
[info.ti@rheumaliga.ch](mailto:info.ti@rheumaliga.ch)

**Apertura segretariato dal martedì  
al venerdì nei seguenti orari:  
09.00-11.30 e 14.00-16.30**

## **Sommario**

Condurre una vita sana porta benefici	1
Occhio al ginocchio!	4
Terapie promettenti per l'artrosi	7
Diamo i numeri	9
Cucinare <i>per</i> e <i>con</i> chi soffre di reumatismi	10
<b>Movimento 2019/2020</b>	<b>13-22</b>
<b>Soggiorni di benessere 2019-2020</b>	<b>23</b>
Lo Yoga che fa per te!	25
Pilates secondo le capacità di ognuno	26
Input sull'allenamento miofasciale	29
Sempre in forma? Ci vuole poco...	30
Pro Infirmis: Servizio di Lingua facile	33
La carta, la rete, i social: noi ci siamo e voi?	34

## **Impressum**

**Editore:** LTCR

© **LTCR:** Riproduzione autorizzata citando la fonte.

**Redazione:** Lorenza Hofmann

[l.hofmann@rheumaliga.ch](mailto:l.hofmann@rheumaliga.ch)

Si ringraziano tutte le persone che hanno collaborato a questa edizione.

**Immagine in copertina:** © AdobeStock

**Impaginazione e stampa:** Tipografia Torriani SA, Bellinzona

**Tiratura:** 4'000 copie

## Condurre una vita sana porta benefici



*Dr. med. Nicola Keller*  
*presidente LTCR*

Care socie e cari soci,  
gentili simpatizzanti  
della LTCR,

l'anno 2018 ha comportato un costante impegno per garantire l'importante lavoro che la nostra Associazione svolge ormai da molti anni in Ticino a favore della nostra popolazione. Con il motto "Il movimento è salute" continuiamo a proporre i nostri corsi di ginnastica medica per stimolare il movimento, non solo dei nostri pazienti, ma di tutta la popolazione.

### **Cosa fare per stare bene?**

Oggi si continua a parlare di riduzione dei costi della salute, della difficoltà da parte di molte famiglie a pagare i premi della

cassa malati. Ognuno cerca a modo suo di fornire dei consigli per diminuire questi oneri che, negli ultimi anni e per vari motivi, sono rapidamente aumentati. Siamo tutti coscienti del fatto che la prevenzione primaria è la soluzione migliore per rimanere a lungo sani e diminuire così il ricorso a farmaci e consultazioni mediche. La prevenzione inizia con un corretto comportamento che tende a ridurre tutti i fattori di rischio per lo sviluppo delle malattie: alimentazione sana, tanto movimento, eliminazione delle sostanze nocive come fumo ed alcol.

Siamo veramente tutti pronti a seguire le direttive internazionali per promuovere una vita sana, riducendo così i fattori di rischio, soprattutto a livello cardiovascolare, metabolico ed oncologico? A lamentarci contro il costante aumento dei costi della salute siamo tutti bravi, ma poi siamo veramente capaci di comportarci in modo coerente





nei confronti della nostra salute? È una domanda difficile, forse anche scomoda, ma necessaria. Cosa faccio io per il mio bene? Sappiamo che la vita frenetica dei nostri giorni spesso rende difficile trovare il tempo da dedicare a sé stessi. “Volere è potere”, dice il detto. Se vorremo veramente trovare il tempo da dedicare al nostro corpo e soprattutto se saremo in grado di eliminare dalle nostre abitudini tutti quei fattori che influenzano negativamente la qualità della nostra salute, ne trarremo non solo noi direttamente dei benefici, ma con noi anche tutto il nostro sistema sanitario.

### **Movimento e informazione**

Proprio per questo la LTCR continua con immutato impegno ad organizzare e proporre i corsi di ginnastica medica e a promuovere serate di divulgazione per informare la popolazione sulle malattie reumatiche. A questo proposito: nel 2018 abbiamo interposto una pausa, non svolgendo le consuete serate informative, come invece avevamo sempre fatto negli ultimi anni. Quest'anno abbiamo ripreso la buona abitudine, sperando sempre in una vostra numerosa partecipazione. Trovate il programma delle conferenze autunnali a pagina 3.

### *Attività di movimento nel 2018*

*182 corsi in 43 località*

*57 fisioterapisti e monitori*

*2'396 partecipanti*

### **Sicuri tutti i giorni**

Volevo nuovamente ricordarvi il progetto della Lega svizzera contro il reumatismo “Sicuri tut-

## **Ascolta la radio!**

### **I reumatologi della LTCR ospiti della RSI – Rete 1 – La consulenza**

Lunedì **2 settembre 2019**, ore 13.00  
Il dr. med. Numa Masina e il fisioterapista Alberto Benigna risponderanno alle domande sull'**artrosi del ginocchio**.

Lunedì **30 settembre 2019**, ore 13.00  
Il dr. med. Nicola Keller e il fisioterapista Alessandro Bonafine parleranno dell'importanza del **movimento** per contrastare l'**artrosi**.

Per intervenire in diretta, comporre il numero telefonico **0848 03 08 08** oppure Whatsapp 079 873 98 25.

### **Vi siete persi le puntate precedenti?**

Potete riascoltarle su [www.rsi.ch/laconsulenza](http://www.rsi.ch/laconsulenza) > puntate > data

- **28 febbraio 2019:** il dr. med. Numa Masina e il fisioterapista Stefano Pezzazzi informano sulle patologie del **mal di schiena**.
- **7 giugno 2019:** il dr. med. Nicola Keller e il fisioterapista Paolo Caccia informano a 360 gradi sui **benefici del movimento** svolto in modo regolare.

ti i giorni”, atto ad istruire i nostri anziani più fragili per migliorare la loro salute e diminuire così il rischio di cadute e quindi di fratture. Il progetto sta avendo un ottimo riscontro in tutta la Svizzera e grazie al sostegno di diverse casse malattia, che ne coprono i costi,



sempre più persone hanno fatto richiesta di un intervento puntuale dei nostri terapisti, con ottimi risultati, come i dati in elaborazione stanno dimostrando. Per maggiori informazioni: rivolgersi al segretariato LTCR.

### Un tablet come monitor

In Ticino va pure avanti uno studio pilota che costituisce la naturale continuazione di quanto iniziato dallo studio sopra citato, fornendo agli anziani un tablet con il quale possono costantemente interagire con il terapeuta e svolgere sotto il suo controllo degli esercizi di propriocezione e rinforzo muscolare. Anche in questo caso i primi dati ottenuti dai pazienti che hanno portato a termine il programma sono molto incoraggianti. Per maggiori informazioni: rivolgersi al segretariato LTCR.

### Fate il primo passo!

Come vedete vi è sempre molto da fare per migliorare la qualità di vita della nostra popolazione, ma grazie al costante lavoro di associazioni come la nostra o di privati le offerte crescono: basta solo optare per quella a voi più congeniale ed utile.

Consentitemi un rinnovato ringraziamento a tutti i miei collaboratori che permettono lo svolgimento delle varie attività offerte, a partire dal nostro segretariato, dai colleghi reumatologi e dai molti fisioterapisti che conducono i nostri corsi.

Un caro saluto a tutti i lettori di *Reuma Informa*, con la speranza

za che possano trarre informazioni utili al miglioramento della loro vita quotidiana.

## Artrosi: attivi contro il dolore!

### Le prossime conferenze della LTCR

Mercoledì **9 ottobre 2019**, ore 18.30  
**Locarno**, Piazza Grande 5, sala Società Elettrica Sopracenerina (SES)  
Relatori: Dr. med. **Lorenzo Bosia**, reumatologo, e **Ivan Castelli**, fisioterapista

Mercoledì **16 ottobre 2019**, ore 20.00  
**Massagno**, scuole medie, aula magna  
Relatori: Dr. med. **Numa Masina**, reumatologo e **Gabriele Cosco**, fisioterapista

Giovedì **14 novembre 2019**, ore 20.00  
**Caslano**, scuole elementari, aula magna  
Relatore: Dr. med. **Numa Masina**, reumatologo e **Gabriele Cosco**, fisioterapista.



## Occhio al ginocchio!

**Cosa fare per preservare le ginocchia dall'artrosi? E quando fanno male? Arrendersi e diventare sedentari non è l'approccio giusto. Ecco perché.**

Ci sono parti del corpo alle quali dedichiamo molta attenzione, soprattutto per ambizioni estetiche, e altre di cui non ci curiamo fino a quando ci mandano dei segnali. Per esempio, le ginocchia: permettono di stare in posizione eretta, di camminare, di correre e sostengono il peso del corpo. Tutto scontato, fino a quando suonano i campanelli d'allarme dell'artrosi: rigidità, dolore e limitazioni della mobilità interferiscono nelle attività quotidiane.

Il ginocchio è la parte del corpo più frequentemente colpita dall'artrosi, patologia degenerativa alla quale non ci si può sottrarre con l'avanzare dell'età ma dalla quale ci si può preservare il più a lungo possibile adottando semplici misure e comportamenti. Di seguito, il dr. med. **Numa Masina**, reumatologo e vice-presidente della LTRC, dà informazioni e consigli per un primo approccio al problema.



### **Dottor Masina, come funziona il ginocchio?**

*«Il ginocchio è di base un'articolazione relativamente semplice. La sua principale funzione è quella di consentire il movimento, la flessione e l'estensione per cam-*

*minare e un minimo di rotazione. Intorno all'articolazione ci sono altre strutture; i due menischi servono ad adattare il piatto tibiale ai condili femorali; i legamenti a stabilizzare il ginocchio; la muscolatura ha la doppia funzione di stabilizzare e muovere il ginocchio.»*

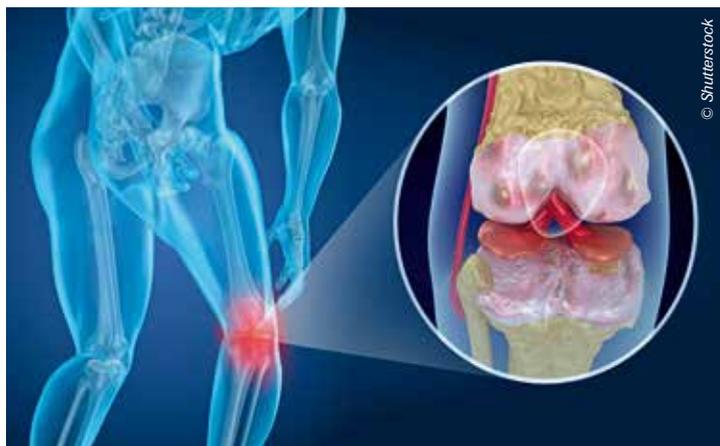


### **Quali fattori favoriscono lo sviluppo dell'artrosi?**

*«Sono parecchi! Gli infortuni (rottture legamentari, del menisco o fratture interarticolari), il peso che si ripercuote sull'usura della cartilagine, le malattie che favoriscono l'insorgenza dell'artrosi come le gonartriti ricidivanti e i sanguinamenti dell'articolazione,*

### **Come diminuire il rischio**

- Ridurre il peso.
- Usare adattamenti ergonomici nella vita quotidiana (esempio: utilizzare i bastoni durante le passeggiate).
- Portare scarpe con soles ammortizzatrici.
- Attività fisiche consigliate: bicicletta, nuoto, sci di fondo.
- Attività fisiche da evitare: salti, scale in discesa.



*infine la forma delle gambe, le cosiddette gambe a X o a O.»*

### **Quali sono i sintomi premonitori?**

*«Non abbiamo dei sintomi premonitori perché la cartilagine non ha terminazioni nervose. I dolori si manifestano quando la cartilagine è consumata e l'osso è privo di questo tessuto protettivo. I primi dolori sono avvertiti quando ci si muove o al mattino quando ci si alza.»*

### **Se questi dolori vengono ignorati o stoicamente sopportati quali saranno le conseguenze?**

*«Sin dai primi sintomi è consigliato considerare la riduzione dei rischi in particolare del peso e un adeguato rinforzo muscolare. La muscolatura è infatti decisiva per la stabilizzazione del ginocchio. Inoltre, è importante calzare scarpe adeguate con una suola elastica.»*

### **Chi ha dolori deve ridurre la mobilità?**

*«No, sarebbe controproducente. Muoversi in generale fa bene. Andare in bicicletta è l'attività ideale perché consente di muovere le ginocchia senza caricarle del peso del corpo.»*

### **Rigidità e dolore possono generare instabilità e quindi rischio di caduta?**

*«Sì, quando i dolori sono forti può capitare che la muscolatura non si contragga bene, che il ginocchio ceda e la persona cada. Confrontata al dolore, la persona tenderà a risparmiare la gamba dolorante, quindi ad indebolire tutta la muscolatura*

*della gamba aumentando così il rischio di caduta. Si innesca una spirale negativa: sensazione di insicurezza, paura di muoversi, indebolimento della muscolatura... tutte situazioni che accrescono il rischio di caduta.»*

### **Dolori al ginocchio possono essere sintomi di altre patologie?**

*«Come sempre il dolore è solo il risultato finale. Sta al medico risalire all'origine del dolore. Nel caso di dolori al ginocchio, il medico indagherà anche eventuali patologie all'anca e alla schiena (per esempio, ernie discali con compressione delle radici di L3 o L4). Quando un adolescente accusa dolori al ginocchio in assenza di traumi, il medico controlla subito l'anca. Anche patologie psicosomatiche possono causare dolori alle ginocchia, in particolare la sindrome femoro-rotulea spesso causata da disagi bio-psico-sociali.»*

Chi volesse approfondire potrà approfittare della giornata della salute dedicata appunto al ginocchio prevista a Lugano il prossimo 10 settembre 2019 (programma a p. 6).

# Occhio al ginocchio!

## Comprendere e trattare l'artrosi al ginocchio

**Martedì 10 settembre 2019**  
**Lugano, Palazzo dei Congressi**

- Ore 14.00 Apertura al pubblico
- Ore 14.00-14.15 Stand informativi e consulenza  
Lega ticinese contro il reumatismo, Lega svizzera contro il reumatismo, Spitex per Città e Campagna, Hüsler Nest, Vita Health Care AG, Associazione Svizzera degli Ergoterapisti
- Ore 14.15-14.20 Saluto del presidente della Lega ticinese contro il reumatismo  
Dr. med. **Nicola Keller**
- Ore 14.20-15.00 **Artrosi al ginocchio: cause e trattamento**  
Dr. med. **Andrea Badaracco**, specialista FMH reumatologia
- Ore 15.00-15.30 Pausa
- Ore 15.30-16.10 **Occhio al ginocchio: potenziamento e movimento**  
**Alberto Benigna**, fisioterapista
- Ore 16.10-16.50 **Quando è utile un intervento?**  
Dr. med. **Tiziano Zünd**, specialista FMH chirurgia ortopedica e traumatologia dell'apparato locomotore
- Ore 16.50-17.00 Domande del pubblico



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



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



## Terapie promettenti per l'artrosi

**Il trattamento delle degenerazioni articolari è ancora una grande sfida per la medicina. Ma ci sono buone notizie!**



*Dr. med. Nicola Keller*  
*reumatologo*

Per artrosi si intende il naturale processo degenerativo delle articolazioni causato dall'usura delle cartilagini.

Curare l'artrosi vorrebbe dire fermare l'invecchiamento. Lo sviluppo dell'artrosi, oltre che dall'età, è fortemente legato alla genetica/familiarità, fattore che evidentemente non siamo in grado di influenzare. Inoltre, giocano un ruolo importante il sovrappeso, soprattutto per le articolazioni degli arti inferiori, e la mancanza di moto. Si discute molto sul ruolo dell'alimentazione, sebbene non vi siano ancora a riguardo dati scientifici concreti.

Per anni il trattamento conservativo dell'artrosi è stato puramente sintomatico, basato sull'utilizzo di farmaci antidolorifici ed anti-infiammatori, a sostegno delle consuete misure di scarico e protezione delle articolazioni. Una volta esaurite le misure conservative ci si è dovuti affidare alla chirurgia ortopedica per poter alleviare in modo efficace i dolori e le conseguenti limitazioni funzionali causate dall'avanzato processo degenerativo delle articolazioni.

### **Proteggere la fisiologia della cartilagine**

Già da qualche anno si è iniziato ad usare delle sostanze considerate condroprotettive, capaci di rallentare lo sviluppo dell'artrosi. Le sostanze più studiate sono il solfato di condroitina e di glucosamina, le quali in più studi hanno dimostrato una leggera

azione nella diminuzione del dolore e nel rallentamento dell'usura articolare. Gli studi però sono ancora molto criticati dalla comunità scientifica e non tutti credono nella reale efficacia delle sostanze condroprotettive. Negli ultimi anni si sono inoltre sviluppati nuovi metodi di trattamento dell'artrosi che stanno mostrando una certa efficacia (anche in questo caso però ancora molto discussa e non da tutti riconosciuta). Mi riferisco all'utilizzo dell'acido ialuronico e dei concentrati piastrinici.

### **Acido ialuronico**

È uno dei componenti fondamentali del tessuto connettivo e viene utilizzato nel trattamento dell'artrosi per lo più per via intra-articolare: studi hanno dimostrato una sua azione di viscosupplementazione e di viscoinduzione, ovvero di lubrificazione dell'articolazione e di stimolazione del tessuto cartilagineo. Vi sono vari prodotti sul mercato, con dei pesi molecolari differenti. Ad oggi comunque non si è potuto dimostrare una superiorità di un prodotto sull'altro. A dipendenza del prodotto e del suo peso molecolare il trattamento è costituito da una o da più iniezioni nell'articolazione. In presenza di versamento articolare si consiglia dapprima di evacuare il liquido articolare, eventualmente con la successiva aggiunta di un corticosteroide per evitarne la sua rapida riformazione. Non sono noti particolari effetti collaterali e il trattamento con l'acido ialuronico può essere ripetuto 1-2 volte all'anno.

### **Concentrati piastrinici**

Il loro utilizzo è ancora più recente. In questo caso si sfrutta la presenza di fattori di



crescita nel plasma arricchito per andare a stimolare le cellule cartilaginee. Il trattamento consiste in un prelievo di sangue dal paziente, nella sua lavorazione, con la separazione del plasma e delle piastrine in esso contenute, e della conseguente iniezione del liquido ottenuto nell'articolazione del paziente stesso. In genere si eseguono 3-4 iniezioni per ottenere un risultato soddisfacente. Si tratta perciò di una terapia autologa: si inietta del proprio plasma nell'articolazione, ciò che evita l'insorgenza di reazioni allergiche.

### **Costi a carico del paziente**

I risultati di questi due trattamenti, sia con acido ialuronico che con concentrati piastrinici, possono essere molto buoni, seb-

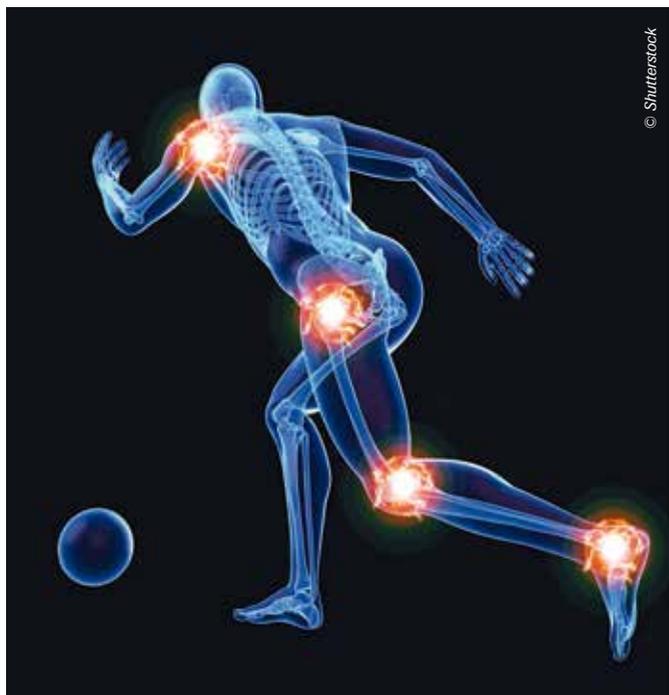
bene non sia possibile dare alcuna garanzia al paziente sulla loro efficacia, la quale sarà sicuramente migliore se il grado di artrosi non è troppo avanzato e la cartilagine ha ancora una certa capacità di rigenerazione. Gli studi eseguiti sono sinora stati assai ambigui, tanto che entrambi i trattamenti per il momento non vengono riconosciuti dalle assicurazioni malattie ed i costi sono perciò a carico del paziente.

### **Evitare una protesi**

Si tratta di terapie promettenti, che in determinati casi vale la pena di proporre al paziente prima di inviarlo al chirurgo ortopedico per l'impianto di una protesi articolare.

Per il momento il trattamento dell'artrosi resta ancora solo parzialmente soddisfacente, almeno sotto l'aspetto conservativo, e ho l'impressione che passeranno ancora diversi anni prima che la scienza medica possa trovare delle soluzioni più efficaci.

Proprio per questo motivo si consigliano tutte quelle misure preventive note per rallentare lo sviluppo dell'artrosi, come un'alimentazione sana, il controllo del sovrappeso e lo svolgimento di un'attività fisica regolare.





## Diamo i numeri!

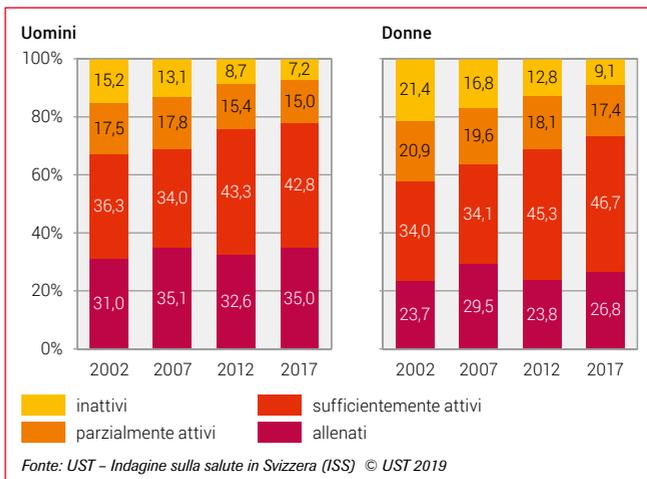
### Movimento, dolori, protesi nella popolazione.

Secondo i più recenti dati statistici federali (2017) disponibili nel settore della salute, il 76% della popolazione (di età superiore ai 15 anni e vivente in economia domestica) pratica attività fisica con intensità diversa. Nel 2002 solo il 62% aveva acquisito uno stile di vita attivo. È quindi in crescita la consapevolezza che il movimento fa bene alla salute.

Il grafico dice che c'è ancora molto da fare per coinvolgere i riluttanti! Per esempio, le ultime indicazioni disponibili per il Ticino evidenziano una maggiore sedentarietà e una minore propensione a praticare attività fisica in modo regolare rispetto alla media nazionale. Quindi, noi della LTCR, continuiamo a battere il chiodo e facciamo proposte concrete di movimento in gruppo (pagina 13 e seguenti).

### Dolori: schiena, spalle, nuca e braccia

L'Indagine svizzera sulla salute ha indagato i principali disturbi fisici accusati per un periodo di quattro settimane, nella popolazione al di sopra dei 15 anni che vive in un'economia domestica. Oltre il 30% delle donne e degli uomini ha dichiarato di soffrire di dolori alla schiena; per il 9.6% delle donne e il 6.2% degli uomini il mal di schiena è molto forte. Il 45% della popolazione femminile e il 32% di quella maschile accusa dolori alle spalle, alla nuca e alle braccia.



Tutti questi dolori possono essere evitati o tenuti a bada grazie alla conoscenza e alla messa in pratica di una corretta postura nella vita quotidiana e ad attività di movimento adeguate a preservare la salute muscolo-scheletrica.

### Protesi

Secondo la statistica medica ospedaliera, in Svizzera, le malattie dell'apparato muscolo-scheletrico sono la seconda causa di ricovero in ospedale dopo gli infortuni. Nel 2017, poco meno di 70 mila uomini e di 85 mila donne sono stati degenti in un ospedale a causa di malattie alle articolazioni degli arti e/o della schiena, ben 24'937 per un impianto di protesi all'anca (+ 63% rispetto al 2002) e 20'409 per una protesi al ginocchio.

## Cucinare *per e con* chi soffre di reumatismi

**Un'esperienza culinaria e di socializzazione nata dalla collaborazione tra la Lega svizzera contro il reumatismo e la Scuola Club Migros.**



*Stefania Lorenzi*  
*segretaria LTCR*

Un'occasione di incontro tra persone sofferenti di patologie reumatiche e la scoperta di quali alimenti hanno un effetto positivo sulla salute e quali preferibilmente evitare. Questi gli scopi del corso di cucina *Cucinare per e con chi soffre di reumatismo* svoltosi ad inizio 2019 presso le sedi di Lugano e Bellinzona della Scuola Club Migros Ticino.

### Perché un corso di cucina?

*"L'alimentazione è alla base del nostro benessere e la qualità di ciò che mangiamo può fare davvero la differenza. Ciò vale per molte patologie e certamente per il reumatismo: una dieta completa ed equilibrata previene e limita i processi infiammatori alla base del reumatismo",* conferma la dottoressa **Anna Robbiani Agustoni**, medico e consulente nutrizionale, referente della LTCR e docente alla Scuola Club Migros Ticino nel settore Salute.

Quali alimenti scegliere alla base di un'alimentazione antinfiammatoria? In che quantità e combinazioni? Il corso è stato tenuto da uno

chef appositamente formato da una nutrizionista e da un'ergoterapista. Tanti i consigli e i trucchi in cucina per orientarsi verso una dieta antinfiammatoria ed equilibrata.

- Consumare molta frutta e verdura: 5 porzioni giornaliere raccomandate, di stagione e variate nel colore, consumate anche crude per mantenere tutto il loro contenuto vitaminico.
- Preferire le farine integrali a quelle bianche.
- Prediligere carne bianca anziché quella rossa.
- Limitare gli affettati e gli insaccati.
- Consumare pesce azzurro ricco di acidi grassi Omega 3, protettivi e anti-infiammatori.
- Integrare le proteine vegetali come i legumi, tofu, seitan, frutta secca.
- Utilizzare le spezie in alternativa al sale per dare sapore al cibo mantenendolo leggero.





### **Facilitare le attività quotidiane in cucina**

Un occhio di riguardo anche alle difficoltà nello svolgere le attività in cucina: come cucinare senza caricare troppo le articolazioni? Quali strumenti utilizzare per proteggerle? Ai partecipanti è stato proposto un programma di esercizi di riscaldamento delle articolazioni degli arti superiori, nonché trucchetti per non caricare troppo le articolazioni in caso di reumatismo alla mano. Movimenti difficili per articolazioni infiammate possono inoltre diventare facili grazie ai mezzi ausiliari quali coltelli con manico ergonomico, apriscatole con impugnatura facilitata, dischetti antiscivolo poggia oggetti.

### **Quali i benefici?**

Con una corretta alimentazione le persone beneficiano di maggiore apporto di ener-

gia e facilità digestiva. È dimostrato che un apporto alimentare completo e antinfiammatorio affiancato da una regolare attività fisica migliora la qualità di vita. Inoltre, l'opportunità di incontrarsi con persone nella stessa condizione è occasione di condivisione di esperienze e consigli, in un contesto lieto quale quello di sedersi a tavola insieme.

### *Cosa abbiamo cucinato?*

*Insalata mista orientale*

*Dahl indiano*

*Verdure al forno con feta*

*Pudding al cioccolato*

## **Gli ausili per la quotidianità**

Anche i gesti più banali, come aprire una bottiglia o un barattolo senza sforzo o la sicurezza antisdrucchiolo per la doccia trovano l'ausilio giusto nel catalogo dei mezzi ausiliari 2019/2020 e nello shop online della Lega svizzera contro il reumatismo.

**200** ausili per agevolare le attività quotidiane

**36'000** prodotti venduti nel 2018

Un assortimento sviluppato da specialisti di ergoterapia, fisioterapia, assistenza e da persone affette da reumatismo.

Consegna: entro 3 giorni lavorativi

Diritto di restituzione: entro 20 giorni, nella confezione originale

# Piccoli aiuti per grandi risultati

## Mezzi ausiliari 2019/20



[www.rheumaliga-shop.ch/it/](http://www.rheumaliga-shop.ch/it/)  
**Per ricevere il catalogo:  
tagliando a pagina 35**

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

# Movimento

## 2019/2020

Reuma Gym

Aquawell

Pilates

Yoga

Movimento all'aperto

Dorso Gym

Ginnastica per fibromialgici

Movimento e danza

Ginnastica posturale

Osteogym

**Viaggi e soggiorni  
di benessere**



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



## PROMOZIONE

# PORTO UN/A AMICO/A, RICEVO UNO SCONTO! \*

Portando al corso un/a nuovo/a partecipante mio/a amico/a ottengo una riduzione del 50% sul costo del corso.

### **Richiedi il formulario della promozione a:**

Legga ticinese contro il reumatismo - Segretariato

Via Gerretta 3, CH-6500 Bellinzona

Tel 091 825 46 13

[info.ti@rheumaliga.ch](mailto:info.ti@rheumaliga.ch)

[www.reumatismo.ch/ti](http://www.reumatismo.ch/ti)



*50%*  
*di sconto*

\*promozione valida solo per i corsi che non hanno raggiunto il numero massimo di partecipanti.



## Attività di movimento in gruppo

### Da settembre 2019 a giugno 2020

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

I prezzi indicati sono comprensivi di IVA (imposta sul valore aggiunto).

### Reuma Gym – Movimento e danza

30 lezioni di un'ora (una a settimana). CHF 140.-; CHF 97.- beneficiari AVS/AI.

### Pilates – Yoga – Ginnastica posturale

Cicli da 10 a 12 lezioni di un'ora (una a settimana)\*.

A lezione: CHF 12.90; CHF 11.30 beneficiari AVS/AI (da versare anticipatamente).

\*Pilates Bellinzonese: ciclo di 30 lezioni di un'ora. CHF 258.50; CHF 226.20 beneficiari AVS/AI.

### Ginnastica per fibromialgici

30 lezioni di un'ora (una a settimana). CHF 140.-; CHF 97.- beneficiari AVS/AI.

### Dorso Gym (specifico per la schiena)

30 lezioni di un'ora (una a settimana). CHF 258.50; CHF 226.20 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). A lezione: CHF 5.40 (da versare anticipatamente); inoltre, abbonamento entrata in piscina.

### Movimento all'aperto (con introduzione a Nordic Walking)

4 cicli di 6-8 lezioni di un'ora (una a settimana). A lezione: CHF 10.75 (da versare anticipatamente); possibilità di noleggiare bastoni + CHF 10.- per tutto un ciclo.

### Osteogym

30 lezioni di un'ora (una a settimana). A lezione: CHF 8.60; CHF 7.50 beneficiari AVS/AI (da versare anticipatamente).

### Informazioni e iscrizioni

Chi partecipa per la prima volta è invitato ad inoltrare il modulo d'iscrizione (pag. 21) e ad allegare il certificato medico (pag. 22). Riceverà conferma e polizza di versamento. Sarà informato/a tempestivamente in caso di cambiamenti (giorno e orario).

La partecipazione ai corsi implica il pagamento della quota sociale alla LTCR (CHF 20.-).

### 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) – [www.reumatismo.ch/ti](http://www.reumatismo.ch/ti)

tel. 091 825 46 13 (dal martedì al venerdì, 09.00-11.30 e 14.00-16.30); [info.ti@rheumaliga.ch](mailto:info.ti@rheumaliga.ch)



## Reuma Gym: lezioni di 1 ora

### Mendrisiotto

			inizio lezione
<b>Balerna:</b>	Palestra Provvida Madre	martedì	18.45
	Palestra comunale	martedì	19.30
<b>Chiasso:</b>	Palestra comunale, via Vela	lunedì	15.30
	Palestra comunale, via Vela	mercoledì	19.15
	Palestra comunale, via Vela	giovedì	15.30
<b>Mendrisio:</b>	Palestra scuola media via Mola	mercoledì	17.00
	Palestra scuola media via Mola	giovedì	17.30
<b>Morbio Inf.:</b>	Palestra scuola media	giovedì	17.00 e 18.00
<b>Morbio Sup.:</b>	Palestra centro Lattecaldo	martedì	19.20
<b>Stabio:</b>	Palestra scuola elementare	giovedì	17.30
<b>Vacallo:</b>	Scuole comunali	lunedì	14.00 e 15.00

### Luganese

			inizio lezione
<b>Agno:</b>	Palestra comunale	lunedì	17.00
<b>Bioggio:</b>	Palestra comunale	mercoledì	18.00
<b>Cadro:</b>	Palestra comunale	mercoledì	13.30
<b>Lamone Cad.:</b>	Palestra scuola elementare	martedì	18.30
<b>Lugano:</b>	Scuola Bertaccio	giovedì	15.00
	Scuola Lambertenghi	mercoledì	13.30 e 14.30
	Scuola Molino Nuovo	martedì	13.30 e 14.30
	Scuola Cassarate	martedì	18.30
<b>Massagno:</b>	Palestra scuola media	lunedì	17.30
	Palestra scuola media	martedì	17.30
<b>Maglio di Colla:</b>	Palestra consortile	martedì	16.15
<b>Melide:</b>	Palestra comunale	mercoledì	16.00 e 17.00
<b>Paradiso:</b>	Palestra comunale	martedì	17.00
<b>Pazzallo:</b>	Palestra comunale	mercoledì	18.30
	Palestra comunale Bozzoreda	lunedì	17.00
	Palestra comunale Centro	mercoledì	17.00
<b>Pregassona:</b>	Palestra comunale Bozzoreda	martedì	20.00
	Palestra comunale	giovedì	17.00 e 18.00
<b>Savosa:</b>	Palestra scuola media	lunedì	19.00

### Locarnese

			inizio lezione
<b>Ascona:</b>	Palestra comunale	mercoledì	09.00 e 10.10
<b>Avegno:</b>	Sala parrocchiale	lunedì	18.00



---

<b>Locarno:</b>	Palestra S. Francesco	martedì	<b>inizio lezione</b> 17.30
	Palestra S. Francesco	mercoledì	20.15
	Palestra S. Francesco	venerdì	17.30
<b>Magadino:</b>	Palestra comunale - Cadepezzo	giovedì	18.30
<b>Minusio:</b>	Palestra scuola media	lunedì	18.00 e 19.00
<b>Muralto:</b>	Portale - via Mariani 1a	lunedì	08.50

---

<b>Bellinzonese</b>			<b>inizio lezione</b>
<b>Bellinzona:</b>	Palestra scuole sud	lunedì	18.00
	Palestra scuola media 1	lunedì	18.45
	Palestra scuola media 1	giovedì	17.15 e 18.15
	Sala multiuso ex Stallone	martedì	17.30
	Palestra Judo, via Saleggi 23	lunedì	09.00 e 10.00
	Palestra Judo, via Saleggi 23	lunedì	14.00 e 15.00
	Palestra Judo, via Saleggi 23	martedì	09.00 e 10.00
	Palestra SPC, via Vallone 29	martedì	19.00 e 20.00
<b>Giubiasco:</b>	Palestra comunale, viale Stazione	martedì	17.00
<b>Monte Carasso:</b>	Palestra comunale	martedì	19.00
<b>Pianezzo:</b>	Sala Multiuso	mercoledì	16.30

---

<b>Riviera - Leventina - Blenio</b>			<b>inizio lezione</b>
<b>Airolo:</b>	Palestra comunale	martedì	08.30 e 09.30
<b>Biasca:</b>	Palestra scuola media	lunedì	17.30
	Palestra Boscerina	martedì	17.30
	Palestra SPAI	giovedì	20.15
<b>Claro:</b>	Palestra comunale	martedì	19.30
<b>Faido:</b>	Palestra comunale	lunedì	15.00
<b>Lodrino:</b>	Palestra scuola media	mercoledì	20.15
<b>Malvaglia:</b>	Palestra comunale	martedì	08.45 e 14.00

---

<b>Moesano</b>			<b>inizio lezione</b>
<b>Grono:</b>	Palestra comunale	mercoledì	14.30



## Aquawell: lezioni di 30/45 minuti

### Mendrisiotto

<b>Balerna:</b>	California Vitafitness	lunedì	<b>inizio lezione</b>	09.00
	via San Gottardo 4	martedì		09.15 e 09.50
		giovedì		09.50

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

### Luganese

<b>Pazzallo:</b>	Planet Wellness Village	mercoledì	<b>inizio lezione</b>	08.30
	via Senago 17A, Pazzallo			

*Pagamento entrata in piscina da regolare sul posto (CHF 15.-).*

*Temperatura dell'acqua: 30° - Altezza: 1.20m - 1.30 m*

<b>Lugano:</b>	Hotel Admiral, Via Geretta 15	mercoledì	09.00 e 09.45 e 10.30
----------------	-------------------------------	-----------	-----------------------

*Entrate in piscina fatturate a fine ciclo (CHF 16.15 ad entrata).*

*Temperatura dell'acqua: 29° - Altezza: 1.30 m*

<b>Novaggio:</b>	Clinica di riabilitazione	giovedì	17.15 e 18.15 e 19.15
------------------	---------------------------	---------	-----------------------

*10 lezioni CHF 161.50, entrata compresa. Temperatura dell'acqua: 32°/33° - Altezza: da 1.00 m a 1.60 m*

<b>Rivera:</b>	Splash e Spa Tamaro, via Campagnola 1	martedì	10.15
----------------	---------------------------------------	---------	-------

*Pagamento entrata in piscina da regolare sul posto (CHF 15.-) permanenza max 1 h 35 m.*

*Temperatura dell'acqua: 34° - Altezza: 1.35 m*

<b>Savosa:</b>	Centro Atlantide	martedì	11.05
	via Campo Sportivo	mercoledì	11.05

*Pagamento entrata in piscina da regolare sul posto (CHF 11.-).*

*Temperatura dell'acqua: 26°/27° - Altezza: fino a 1.50 m*

### Locarnese

<b>Muralto:</b>	Acquasana Muralto SA	lunedì	<b>inizio lezione</b>	08.30
	via A. Balli 1	martedì		14.30 e 15.00
		venerdì		16.00

*Pagamento entrata in piscina da regolare sul posto (CHF 11.-).*

*Temperatura dell'acqua: 31°/32° - Altezza: fino a 1.75 m*

<b>Muralto:</b>	Residenza al Parco	martedì	14.00 e 17.00
	via S. Stefano 1		

*Pagamento entrata in piscina da regolare sul posto (CHF 10.-).*

*Temperatura dell'acqua: 33° - Altezza: fino a 1.70 m*



## Bellinzonese

<b>Bellinzona:</b>	Piscina comunale coperta via Brunari 2	lunedì	<b>inizio lezione</b> 14.15 e 15.15
--------------------	---	--------	--

*Pagamento entrata in piscina da regolare sul posto (CHF 10.- non domiciliati, CHF 6.- domiciliati).  
Temperatura dell'acqua: 27°/27.5° - Altezza: da 1.20m fino a 1.60 m*

<b>Giubiasco:</b>	Piscina scuola media, via Fabrizia 13	mercoledì	14.00
-------------------	---------------------------------------	-----------	-------

*10 lezioni CHF 107.70, entrata compresa. Temperatura dell'acqua: 27° - Altezza: 1.50 m*

## Riviera - Leventina - Blenio

<b>Faido:</b>	Piscina ospedale via Ospedale 32	lunedì martedì mercoledì giovedì	<b>inizio lezione</b> 17.00 17.00 17.00 17.00
---------------	-------------------------------------	---	---

*10 lezioni CHF 107.70, entrata compresa. Temperatura dell'acqua: 34° - Altezza: 1.20 m*

<b>Biasca:</b>	Piscina Scuola media via Stefano Franscini 21	lunedì	19.30
----------------	--	--------	-------

*10 lezioni CHF 107.70, entrata compresa. Temperatura dell'acqua: 28° - Altezza: fino 1.50 m*

## Dorso Gym: lezioni di 1 ora

<b>Bellinzona:</b>	Palestra Istituto von Mentlen via Ospedale	lunedì	<b>inizio lezione</b> 17.30
--------------------	---	--------	--------------------------------

## Movimento e danza: lezioni di 1 ora

<b>Dongio:</b>	Sala multiuso	martedì	<b>inizio lezione</b> 14.15
----------------	---------------	---------	--------------------------------

## Osteogym: lezioni di 1 ora

<b>Lugano:</b>	B&P Fisio sagl via A. Fusoni 4	lunedì	<b>inizio lezione</b> 09.00 e 10.00 e 11.00
----------------	-----------------------------------	--------	--



## Pilates: lezioni di 1 ora

		inizio lezione	
<b>Bellinzona:</b>	Palestra scuola sud	mercoledì	20.00
<b>Camorino:</b>	Palestra scuole elementari	mercoledì	17.30
<b>Giubiasco:</b>	Palestra comunale, viale stazione	venerdì	17.00
<b>Locarno:</b>	Spazio Elle, Piazza G. Pedrazzini	giovedì	09.30
	Salsa 4ever, via S. Balestra 25	venerdì	17.00

## Yoga: lezioni di 1 ora

		inizio lezione	
<b>Arbedo:</b>	FisioSana, via del Carmagnola 28	mercoledì	10.00 e 14.00
<b>Breganzona:</b>	Studio yoga Amrita, via Giov. Polar 50	martedì	11.00
<b>Locarno:</b>	Spazio Elle, Piazza G. Pedrazzini	lunedì	15.15
		giovedì	10.30

## Ginnastica per fibromialgici: lezioni di 1 ora

		inizio lezione	
<b>Cassarate:</b>	Scuola comunale, via Concordia	giovedì	18.30
<b>Losone:</b>	Fisioterapia S. Lorenzo, via San Materno 17	martedì	14.00
		giovedì	14.00
<b>Mendrisio:</b>	Centro Fitness Quality, via Borromini 20a	giovedì	15.15
<b>Sementina:</b>	Fisio Andreotti - palestra, via Chicherio 2	lunedì	18.00
	Fisio Andreotti - piscina, via Chicherio 2	mercoledì	17.00
		giovedì	11.45

## Ginnastica posturale: lezioni di 1 ora

		inizio lezione	
<b>Locarno:</b>	Spazio Elle, Piazza G. Pedrazzini	lunedì	16.45

## Movimento all'aperto

con introduzione alla tecnica del Nordic Walking

		inizio lezione	
<b>Bedigliora:</b>	Campo sportivo di Banco	lunedì	14.00



## Formulario d'iscrizione alle attività di movimento LTCR

***I partecipanti già iscritti non devono rimandare il formulario di iscrizione.***

### Dati personali

Cognome, Nome: \_\_\_\_\_

Via, NAP, Località: \_\_\_\_\_

Data di nascita (giorno, mese, anno): \_\_\_\_\_

Telefono: \_\_\_\_\_

Indirizzo e-mail: \_\_\_\_\_

desidero ricevere la newsletter

Numero AVS: \_\_\_\_\_

Beneficio di una rendita AVS/AI:  SI  NO

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

### Iscrizione

Tipo di corso:  Reuma Gym  Movimento e danza  
 Aquawell  Ginnastica per fibromialgici  
 Pilates  Yoga  
 Movimento all'aperto  Ginnastica posturale  
 Dorso Gym  Osteogym

Località: \_\_\_\_\_ Inizio: \_\_\_\_\_

Giorno: \_\_\_\_\_ Orario: \_\_\_\_\_

Luogo e data: \_\_\_\_\_ Firma: \_\_\_\_\_

*È indispensabile allegare il certificato medico a tergo.*

*Il formulario debitamente compilato è da inviare a:*

**Lega ticinese contro il reumatismo**

**Via Gerretta 3 – 6500 Bellinzona**

**Tel. 091 825 46 13**

**[info.ti@rheumaliga.ch](mailto:info.ti@rheumaliga.ch)**



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



# Certificato Medico

**per l'iscrizione alle attività di movimento  
organizzate 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**

**Tel. 091 825 46 13**

**[info.ti@rheumaliga.ch](mailto:info.ti@rheumaliga.ch)**





## Viaggi e soggiorni di benessere 2019-2020

**Montagna o mare? Relax ed attività fisica, accompagnati da un/a monitore/trice e da un'organizzatrice della Lega ticinese contro il reumatismo.**

**Da venerdì 11.10.2019 a domenica 13.10.2019**

**LEUKERBAD – Thermalhotels & Walliser Alpensterme (Hotel de France\*\*\*\*)**

Leukerbad paradiso termale delle Alpi vallesane. Viaggio in bus. Albergo con una piscina termale all'interno e una all'esterno, affacciata direttamente sul suggestivo paesaggio alpino del Vallese. Due pernottamenti con mezza pensione.

Altre informazioni [www.reumatismo.ch/viaggi](http://www.reumatismo.ch/viaggi)

Prezzo per persona in camera doppia CHF 640.00\*

Prezzo per persona in camera doppia ad uso singolo CHF 795.00\*

(\*prezzi soggetti a possibili lievi variazioni)

**Iscrizioni entro il 30.8.2019** presso la filiale Hotelplan di Lugano, Via Bossi 1  
Tel. 091 913 84 80, [lugano-viabossi@hotelplan.ch](mailto:lugano-viabossi@hotelplan.ch).

**Da domenica 31.5.2020 a domenica 7.6.2020**

**ISCHIA – Hotel Terme San Lorenzo\*\*\*\*, Forio d'Ischia**

L'isola di Ischia, chiamata "isola verde" per la sua vegetazione rigogliosa. Viaggio in treno Frecciarossa fino a Napoli e in seguito trasferimento in aliscafo. Hotel con stupendi panorami sul borgo di Lacco Ameno e sulla spiaggia di San Montano, dotato di varie piscine interne ed esterne. Altre informazioni [www.reumatismo.ch/viaggi](http://www.reumatismo.ch/viaggi).

Prezzo per persona in camera doppia CHF 1'285.00\*,

Prezzo per persona in camera singola CHF 1'435.00\*,

Disponibilità camere singole limitata. Ev camera doppia ad uso singolo: CHF 1'600.00\*

(\*prezzi soggetti a possibili lievi variazioni)

**Iscrizioni entro il 31.10.2019** presso la filiale Hotelplan di Lugano, Via Bossi 1  
Tel. 091 913 84 80, [lugano-viabossi@hotelplan.ch](mailto:lugano-viabossi@hotelplan.ch).



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

*in collaborazione con le filiali  
in Ticino di Hotelplan Suisse*

**Hotelplan**



# Occhio al ginocchio!

## Comprendere e trattare l'artrosi al ginocchio

Giornata pubblica della salute  
Ingresso libero

Martedì 10 settembre 2019  
Palazzo dei Congressi Lugano



**RheumaLiga Schweiz**  
Ligue suisse contre le rhumatisme  
Lega svizzera contro il reumatismo



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

## Lo Yoga che fa per te!

**Per mantenere o recuperare agilità, equilibrio e qualità di vita.**

Temete di essere troppo in là con l'età, di non avere la scioltezza necessaria per praticare esercizi di Yoga? Vi sbagliate! I corsi di Yoga proposti dalla LTCR sono basati su movimenti ginnici ed esercizi di respirazione accessibili a tutti. Infatti, le monitrici propongono lezioni adatte anche a persone che, indipendentemente dall'età, soffrono di limitazioni funzionali temporanee o di dolori d'origine muscolo-scheletrica o non hanno mai praticato lo Yoga.

La lezione comincia. Ognuno ha il suo tappetino. L'attenzione è dapprima portata al respiro, poi agli esercizi. Il gruppo lavora sulla fluidità dei movimenti e nel contempo la monitrice tiene conto della condizione fisica di ogni partecipante, stimola a provare con prudenza e rispetto. «*Quando c'è dolore è giusto e pure raccomandato di fermarsi*» – dice **Angelica Verga**, una delle monitrici che collabora con la LTCR, dopo aver frequentato la specializzazione in Yoga

terapeutico a Montreal (Canada). «*L'obiettivo è migliorare lentamente, senza strafare per non arrecare danno. A questo proposito, esorto i partecipanti a segnalare la specificità del loro problema. Soffrono di artrosi o di artrite? Sono portatori di una protesi? Hanno subito un infortunio o un intervento chirurgico? È importante saperlo per mirare gli esercizi.*»

La lezione si conclude con cinque o dieci minuti di rilassamento.

Settimana dopo settimana, la persona comincia a percepire i benefici. «*Il tipo di Yoga proposto ha un effetto preventivo in generale: mantiene la mobilità della colonna vertebrale e delle articolazioni, migliora la postura, la coordinazione e la concentrazione; allevia la rigidità muscolare e accresce la forza muscolare e la flessibilità; stimola la circolazione sanguigna e l'ossigenazione all'interno del corpo; ha un importante potenziale benefico sullo stress e le tensioni psico-somatiche. I movimenti lavorano molto sulle fasce muscolari, stimolando l'idratazione del tessuto connettivo e quindi la lubrificazione delle articolazioni.*» Ovviamente, per godere di questi benefici, ci vuole costanza!

Questo tipo di Yoga è una buona alternativa alla tradizionale ginnastica medica in palestra e non presenta controindicazioni.

Fra impegni professionali e/o familiari – un appuntamento per il proprio benessere, per scaricare tensioni e/o piccoli malesseri psico-somatici.

Informazioni alle pagine 15 e 20.



## Pilates: secondo le capacità di ognuno

**Esercizi a corpo libero, senza attrezzature, diversificati e adatti a tutte le età.**

Perché la LTCR offre anche corsi di Pilates? Perché è una ginnastica lenta che propone esercizi di rafforzamento, di allungamento e di respirazione consapevole ed è ritenuta valida a titolo preventivo e adatta anche in caso di patologie del sistema muscolo-scheletrico. In generale, non vi sono controindicazioni alla pratica del Pilates a corpo libero. Precauzionalmente, si consiglia di segnalare eventuali patologie per mezzo di un certificato medico affinché la monitrice possa tenerne conto nell'approccio individuale durante la lezione. È importante apprendere gli esercizi di Pilates a corpo libero e svolgerli in modo corretto sotto l'occhio attento di una monitrice esperta, onde evitare forzature controproducenti. In seguito, è possibile ripetere gli esercizi per conto proprio a casa.

Il metodo Pilates a corpo libero consente ad ognuno di fare quel che può in base alla condizione fisica, perseguendo unicamente il proprio benessere secondo ritmo e capacità proprie. Gli esercizi, in posizione eretta o al tappeto, hanno molteplici obiettivi:

- stimolare lo sviluppo armonioso della muscolatura;
- rinforzare i muscoli del dorso e dell'addome;
- migliorare la postura, la flessibilità della colonna, la mobilità, il coordinamento e l'equilibrio;
- prevenire e attenuare i dolori alla colonna vertebrale.

Coloro che praticano il Pilates con regolarità avvertono un rafforzamento dell'equilibrio, della concentrazione e della coordinazione (utili anche per ridurre il rischio di cadute)



e benefici psico-fisici sulla quotidianità e la qualità della vita. Inoltre, gli esercizi di respirazione sono un potente antistress.

**Deira Maffei** tiene i corsi di Pilates per la LTCR nel Locarnese. *«Ho scoperto il metodo Pilates più di 15 anni fa, ho iniziato a praticarlo e a studiarlo e ho potuto apprezzare l'effetto benefico su me stessa. Attraverso l'uso delle tecniche di respirazione, il controllo del corpo (Powerhouse e core) e la postura si ottengono molti benefici sia fisici che mentali. Si lavora sui muscoli, stimolandoli profondamente con movimenti precisi, lenti e controllati abbinati alla respirazione. Consiglio questo corso sotto l'egida della LTCR a persone con dolori causati da artrosi o da fibromialgia o che hanno subito operazioni alla schiena. Ho potuto constatare che ne traggono giovamento anche persone tormentate da cefalee e dolori cronici. Più in generale, il Pilates è una disciplina che mira al benessere e all'equilibrio psico-fisico. Proprio per questo il corso in gruppo è aperto a uomini e donne, indipendentemente dall'età e dalla condizione fisica.»*

Informazioni alle pagine 15 e 20.





# Input sull'allenamento miofasciale

## Formazione continua dei monitori e nuove idee per i corsi Reuma Gym.



*Stefania Lorenzi*  
*segretaria LTCR*

L'11 maggio 2019 si è svolta la formazione "Allenamento miofasciale per malattie reumatiche" rivolta ai monitori dei corsi di ginnastica LTCR, ai fisioterapisti esterni e ai professionisti nel campo della salute e del movimento. Partendo dalla parte teorica sul sistema fasciale si è poi passati alle implementazioni che i professionisti possono inserire nella propria pratica quotidiana con i pazienti che soffrono di disturbi reumatici.

### Da sapere sul sistema miofasciale

La fascia è un tessuto connettivo che riveste ogni muscolo formando una rete chiamata appunto "sistema miofasciale". Le fasce sono un grande organo sensoriale che orchestra l'organizzazione del nostro movimento e la gestione della nostra postura.

Di natura elastica, avvolgono la massa muscolare adattandosi alla direzione del movimento e aiutandone la fluidità grazie alla forza che per loro stessa natura trasmettono. La loro elasticità può però irrigidirsi in seguito a infortuni sportivi (contratture e strappi), posture scorrette, vita sedentaria o somatizzazione dello stress. Fasce contratte non scivolano più bene le une sulle altre e portano a movimenti limitati accompagnati dalla percezione di tensione e dolore.

È quindi importante ridare elasticità alle fasce con un allenamento che garantisca l'irrorazione dei tessuti e scioglia le aderenze, permettendo agli strati di scorrere gli uni sugli altri più facilmente. Fasce elastiche garanti-

scono movimenti fluidi, diminuiscono il rischio di infortuni, migliorano la qualità di vita.

### Esercizi per stimolare il sistema fasciale

Persone con rigidità articolari e tensioni muscolari possono trarre grandi benefici da un intervento specifico sul sistema fasciale. In questo senso la formazione ha fornito indicazioni per esercizi che stimolino il sistema fasciale:

- esercizi per dare elasticità
- esercizi per stimolare la trasmissione delle forze
- esercizi di stretching specifici
- esercizi per la coordinazione motoria.

I partecipanti hanno potuto rafforzare la consapevolezza dell'importanza di una stimolazione corretta del sistema fasciale, volta ad aumentarne l'elasticità per ridurre i dolori in presenza di una patologia reumatica. Con un allenamento costante e prolungato nel tempo si raggiunge una maggiore fluidità del movimento e riduzione del dolore.

Il questionario di valutazione della giornata ha restituito un quadro ricco di apprezzamenti: professionalità della formatrice **Anna Maria Vitali**, validità dei contenuti proposti, input per la pratica con persone che soffrono di malattia reumatiche.

Tramite le giornate di formazione continua, la LTCR valorizza il grande lavoro svolto dai monitori dei corsi di ginnastica. Tali occasioni ampliano le loro conoscenze, sono feconde di interscambi professionali e propongono input pratici per il programma motorio proposto. Il tutto a beneficio della salute dei partecipanti dei nostri corsi di ginnastica.

## Sempre in forma? Ci vuole poco...

**Informarsi su una buona prevenzione individuale e metterla in pratica. I poster con gli esercizi da eseguire a casa.**

Durante una conferenza regionale della LTCR, Paola si avvicina con interesse al banco degli opuscoli sui quadri clinici delle patologie reumatiche. Consulta il programma delle attività di movimento e sospira: *«Quando lo trovo il tempo per andare in palestra o in piscina? Ho due figli adolescenti, i genitori anziani da sostenere nella loro quotidianità e lavoro al 50%. Me lo dica lei, quando?».*

Sulla cinquantina, Paola appartiene a quella fascia d'età che i sociologi chiamano "generazione sandwich", gravata da un notevole carico di responsabilità famigliari. Come tante donne, Paola non trova il tempo per sé e – dice – ne avrebbe tanto bisogno! Vuole saperne di più sull'artrosi, perché comincia ad avvertire i primi acciacchi: un giorno le fa male un ginocchio, l'indomani ha mal di schiena, convive con fastidiosissime contratture ai muscoli della zona del collo... sarà artrosi – si chiede – oppure fatica, oppure conseguenza dello stress e delle tensioni che non mancano neppure sul posto di lavoro?

Paola cerca una risposta che solo una visita medica le potrà dare.

Tuttavia, l'offerta informativa della Lega contro il reumatismo può proporre a Paola più di un incentivo per alleviare i suoi acciacchi. Infatti, l'operatrice della LTCR consiglia a Paola tre pieghevoli che si trasformano in altrettanti poster (non più grandi di un calendario) che potranno farle da guida per eseguire esercizi a casa, semplici ed efficaci se svolti con costanza.



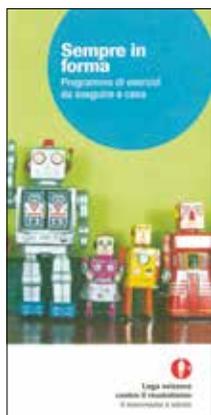
### **Legga svizzera contro il reumatismo**

Oltre **50** opuscoli e pieghevoli dedicati alle malattie reumatiche

**230'000** pubblicazioni distribuite nel 2018 a livello nazionale

[www.rheumaliga-shop.ch/it/](http://www.rheumaliga-shop.ch/it/)

oppure alle pagine 35-36 di Reuma *informa*.



### Sempre in forma

Questo poster illustrato propone un programma di esercizi quotidiani per mantenere una buona mobilità, superare quelle rigidità delle articolazioni e quelle contratture ai muscoli che diventano limitazioni. Otto esercizi che Paola potrà pure condividere con i suoi genitori: movimenti simili a quelli per stendere il bucato, indossare le calze, salire le scale... Insomma, due piccioni con una fava: Paola potrà dedicare un po' di attenzione alla sua salute muscolo-scheletrica e nel contempo stimolare i suoi genitori ad alimentare una certa autonomia.

### Facciamoci forza

Questo poster propone otto esercizi per migliorare la forza muscolare e combattere la riduzione e l'indebolimento della massa e della forza muscolare. Per esempio: per rafforzare la forza delle braccia, alzare le braccia a "U", unirle al di sopra della testa e riportarle in posizione a "U". E per potenziare l'esercizio, eseguirlo con due bottigliette da mezzo litro. Diversi esercizi sono mirati alla muscolatura delle gambe, presupposto per poi godere di sane camminate all'aria aperta e ottimo investimento fisico per prevenire le cadute. Anche questo programma può essere eseguito a casa, seguendo avvertenze e istruzioni presentate nel poster.



### Attivi contro l'osteoporosi



Paola è entrata nella fase di età a rischio di osteoporosi, la malattia delle ossa fragili. L'operatrice della LCR le consiglia l'opuscolo dedicato al quadro clinico di questa patologia e il poster specifico che illustra semplici esercizi di movimento da effettuare a casa. Perché il movimento stimola il metabolismo osseo e rinforza le ossa. Paola può così informarsi compiutamente su cause, fattori di rischio, prevenzione, esami diagnostici, trattamento dell'osteoporosi e benefici del movimento. Le basta sfogliare l'opuscolo e le saltano subito all'occhio le raccomandazioni sull'apporto di calcio attraverso l'alimentazione, perché il calcio è il principale componente delle ossa, determinante per la loro solidità. L'operatrice la rende attenta anche sul capitolino riguardante l'importanza della vitamina D. «Interessante – dice Paola – qui c'è molto da imparare!».



## Informazioni semplici e plurilingue

Comprendere le informazioni riguardanti la salute non è mai facile. La Lega svizzera contro il reumatismo si impegna molto nell'opera di divulgazione medico-sanitaria. Da quest'anno, in collaborazione con Pro Infirmis, offre pure pubblicazioni scritte in un linguaggio semplice destinate a persone con difficoltà di lettura, di apprendimento o di comprensione delle lingue ufficiali della Svizzera.

Il primo opuscolo disponibile è dedicato alla gotta, una delle forme reumatiche più dolorose, favorita da sovrappeso, sedentarietà e

consumo giornaliero di carne. La gotta colpisce le articolazioni e i tessuti molli, spesso l'articolazione alla base dell'alluce, in particolare la popolazione maschile. L'opuscolo è disponibile nelle tre lingue nazionali, in albanese, bosniaco/croato/montenegrino/serbo, portoghese, spagnolo e turco.

Sul sito [www.reumatismo.ch](http://www.reumatismo.ch) sono pure inseriti alcuni video che spiegano in modo semplice le malattie reumatiche, i farmaci antireumatici e i mezzi ausiliari (in italiano, tedesco e francese).

## Un utile glossario

Volete sapere che cos'è una borsite, una podagra o una chiragra? Oppure capire che cosa s'intende per FANS o per Dual Tasking? Invece di consultare un motore di ricerca generico, collegatevi con [www.reumatismo.ch/reumatismo-dalla-a-alla-z/glossario](http://www.reumatismo.ch/reumatismo-dalla-a-alla-z/glossario); vi troverete spiegazioni chiare, sintetiche e soprattutto sicure per un'ottantina di parole ricorrenti in ambito medico e riferite alle patologie reumatiche.

Borsite: infiammazione di una borsa sinoviale. Podagra: gotta al piede, specialmente all'articolazione dell'alluce. Chiragra: gotta della mano. FANS: niente a che vedere con ammiratori o tifosi ma medicinali ad azione antinfiammatoria e antidolorifica. Dual Task, la capacità di eseguire contemporaneamente un movimento attivo e un'azione mentale. Inoltre, il sito offre la possibilità di attivare la lettura vocale.

## Controllo mensile del reumatismo

Qual è stato l'effetto del nuovo farmaco? Qual è il dosaggio ha ridotto l'attività della malattia e in che misura? L'app per i pazienti "my-SCQM", proposta dalla Lega svizzera contro il reumatismo, consente ai pazienti con una patologia reumatica infiammatoria di inserire queste informazioni e di trasmetterle al medico nel periodo che intercorre fra un controllo e l'altro. In questo modo, il reumatologo avrà elementi per valutare il decorso della malattia e del trattamento farmacologico.

Niente di assillante: una volta al mese, l'app

pone sei domande al massimo ed è dotata di una funzione promemoria per la trasmissione regolare dei dati al medico. Il paziente affetto da artrite reumatoide o da spondiloartrite assiale (come il morbo di Bechterew) o da artrite psoriasica che desidera utilizzare questa applicazione deve rivolgersi al suo reumatologo che lo inserirà nella banca dati del registro svizzero delle malattie reumatiche SCQM. I dati raccolti aiutano la ricerca a ottimizzare la terapia farmacologica contro il reumatismo infiammatorio.



## Pro Infirmis: Servizio di Lingua facile

In Svizzera quasi un milione di persone ha difficoltà a leggere. La partecipazione piena e attiva a tutti gli ambiti della vita è diritto e patrimonio di tutti. Per questo è necessario garantire un accesso alle informazioni, ai servizi e alle strutture, senza barriere. Pro Infirmis, che tra i suoi valori promuove una società inclusiva, ha così deciso di creare un Servizio di Lingua facile ora attivo anche nel Cantone Ticino per la lingua italiana.

### Sensibilizzare e abbattere le barriere

Le difficoltà di comprensione della lingua italiana dovute a fattori diversi, come deficit cognitivo, paese d'origine, non accesso alla formazione, ecc. non devono diventare fattori di esclusione sociale. Creare un documento in linguaggio semplificato significa abbattere qualche barriera di comunicazione alla base, eliminando incomprensioni e favorendo la partecipazione e l'autodeterminazione delle persone a cui ci si rivolge.

### Come si svolge la traduzione

Pro Infirmis garantisce che i testi siano elaborati e tradotti confacendosi alle regole eu-

ropee per le informazioni facili da leggere e da comprendere.

La traduzione è realizzata da traduttrici o traduttori professionisti che hanno seguito una formazione per traduzione in linguaggio semplificato. La verifica è eseguita da un gruppo di rilettura composto da persone che hanno difficoltà di lettura e comprensione e, in qualità di esperti, verificano e validano la traduzione dei testi facili da leggere e da capire.

Sono tradotti in linguaggio semplificato informazioni e materiali di diverso tipo per ambiti diversi. Per esempio: testi, volantini, opuscoli, siti web, ecc.

Contatti: [linguafacile@proinfirmis.ch](mailto:linguafacile@proinfirmis.ch)  
[www.servizio-lingua-facile.ch](http://www.servizio-lingua-facile.ch)

pro infirmis

### Consulenza sociale

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. 058 775 38 70
- **Locarno** – via Varenna 2 – Tel. 058 775 37 50
- **Lugano** – via dei Sindacatori 1 – Tel. 058 775 37 70

[www.proinfirmis.ch](http://www.proinfirmis.ch) > Ticino

## La carta, la rete, i social: noi ci siamo e voi?

State leggendo la rivista annuale della Lega ticinese contro il reumatismo con il tradizionale piacere di sfogliarla su carta. La trovate anche in versione elettronica su [www.reumatismo.ch/ti](http://www.reumatismo.ch/ti) (nella homepage, scegliere “Comunicazione”), potete ingrandire il formato, leggerla più agevolmente, segnalarla ai vostri conoscenti, contribuendo a far conoscere la LTCR e le sue attività.

Una recente indagine del Dipartimento della sanità e della socialità (DSS) tra i cittadini di età compresa tra i 60 e gli 80 anni per comprendere il loro stile di vita ci ha fornito un'importante informazione su come è possibile raggiungere gli utenti della LTCR: il 98% possiede uno smartphone e il 69% un computer. Se siete fra questi, approfittate della nostra offerta digitale.

- Consultate regolarmente il sito internet della LTCR [www.reumatismo.ch/ti](http://www.reumatismo.ch/ti) per non perdersi le novità.
- Trovate tutta l'offerta di attività di movimento su [www.reumatismo.ch/ti/corsi](http://www.reumatismo.ch/ti/corsi) e potete iscrivervi online al corso di vostra scelta, dopo aver selezionato luogo, giorno e orario di vostra preferenza.

- Se desiderate ricevere informazioni puntuali direttamente al vostro indirizzo e-mail, abbonatevi gratuitamente alla newsletter della LTCR: [www.reumatismo.ch/ti/contatto](http://www.reumatismo.ch/ti/contatto)

- Seguiteci su 

### Informazioni sulle patologie dell'apparato muscolo-scheletrico

Il sito internet della Lega svizzera contro il reumatismo è una miniera di informazioni sul reumatismo dall'A alla Z:

- [www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch) (in italiano, francese e tedesco)

### Altri consigli e stimoli per attività di movimento

- [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch), la rete svizzera salute e movimento.



## Non riceve ancora Reuma informa?

Diventando socia/o della LTCR lo riceverà una volta all'anno (polizza per il versamento della quota sociale da Fr. 20.- a pagina 27).

Ogni versamento pari o superiore a Fr. 30.- comprende l'abbonamento annuale a ForumR, la rivista trilingue della Lega svizzera contro il reumatismo.

## Per saperne di più sulle patologie reumatiche

**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 a p. 36) oppure direttamente sul sito [www.reumatismo.ch](http://www.reumatismo.ch) scegliendo l'area "shop". (p.f. indicare il numero di esemplari richiesto)



### Movimento

- Sempre in forma (12 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

- Tutto sulle spalle
- L'anca muove
- Per il bene della vostra schiena
- In forma al computer
- Per piedi sani
- Sempre in forma al lavoro
- Protezione delle 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

\_\_\_\_\_ Gotta e pseudogotta

\_\_\_\_\_ 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

\_\_\_\_\_ La Polimialgia reumatica e  
l'arterite a cellule giganti

\_\_\_\_\_ Artrite psoriasica

\_\_\_\_\_ Lupus eritematoso sistemico

\_\_\_\_\_ Morbus Bechterew, la malattia  
Fr. 20.–

\_\_\_\_\_ Morbus Bechterew, la terapia  
Fr. 20.–

\_\_\_\_\_ Paziente e medico:  
quando i due si comprendono

\_\_\_\_\_ Reumatismi? Io?

## Bambini/Genitori

\_\_\_\_\_ L'artrite nei bambini

Inviare a:

**Lega ticinese contro il reumatismo**  
**via Gerretta 3 – 6500 Bellinzona – [info.ti@rheumaliga.ch](mailto:info.ti@rheumaliga.ch)**  
**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. 27)



# Informazioni utili



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

## [www.reumatismo.ch](http://www.reumatismo.ch)

Il sito della Lega svizzera contro il reumatismo, informazioni, test online, consigli ed esercizi. Shop online per ordinare gli opuscoli (gran parte gratuiti) e i mezzi ausiliari.

## [www.reumatismo.ch/ti](http://www.reumatismo.ch/ti)

Le pagine web della Lega ticinese contro il reumatismo. Programma dei corsi, iscrizione online, calendario delle manifestazioni, attualità, consigli e l'offerta viaggi 2019-2020.



**ASLE**  
Associazione svizzera  
di Lupus eritematoso  
sistemico

## [www.slev.ch](http://www.slev.ch)

Tante informazioni a sostegno dei pazienti affetti da Lupus eritematoso sistemico. Contatto per la Svizzera italiana: Donatella Lemma, tel. 076 481 21 98.



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

## [www.arthritis.ch](http://www.arthritis.ch)

Informazioni, consulenza e motivazione per pazienti poliartritici. Segretariato nazionale: tel. 044 422 35 00.



**sclerodermie.ch**

## [www.sclerodermie.ch](http://www.sclerodermie.ch)

Associazione svizzera dei malati di sclerodermia. Contatto in Ticino: Maria Balenovic, cell. 079 857 56 68, maria.balenovic@sclerodermie.ch



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

## [www.suisse-fibromyalgie.ch](http://www.suisse-fibromyalgie.ch)

Associazione svizzera dei fibromialgici. Corsi di ginnastica a p. 20. Contatto per la Svizzera italiana: Maria Piazza, tel. 091 683 60 63, [ass.fibromialgici.ticinese@bluewin.ch](mailto:ass.fibromialgici.ticinese@bluewin.ch).

**bechterew.ch**

## [www.bechterew.ch](http://www.bechterew.ch)

Il sito dell'associazione svizzera Morbo di Bechterew (tedesco, francese, inglese). Contatto per i gruppi di ginnastica in Ticino: Regula Eberhard, te. 091 605 49 67 (Sottoceneri); Sandro Guffanti, tel. 077 425 26 33 (Sopraceneri).

Per il tuo **benessere**  
scegli un corso di ginnastica dolce



**Fai come loro!**  
**Scegli**



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