



## COMUNICATO STAMPA

### **Nuova pubblicazione: Per il bene delle Sue articolazioni**

Un opuscolo della Lega svizzera contro il reumatismo con consigli per la vita quotidiana

Zurigo, 15 gennaio 2024

**L'opuscolo gratuito *Per il bene delle Sue articolazioni* della Lega svizzera contro il reumatismo illustra come funzionano le articolazioni, perché hanno bisogno di molto movimento e di una muscolatura forte e in quale modo, siano esse sane o malate, è consentito sollecitarle. Oltre a nozioni di base di anatomia, questa guida pratica di 32 pagine fornisce consigli e strategie per articolazioni sane sulla base di cinque principi: caricare le articolazioni secondo l'asse, modificare la posizione del corpo, ridurre l'impiego della forza, dosare l'energia, allenare la forza muscolare e la mobilità.**

In caso di infiammazione cronica delle articolazioni è molto importante adottare modelli di movimento e di carico che limitano le sollecitazioni. Lo afferma anche Natalie Georgiadis, ergoterapista presso la Lega svizzera contro il reumatismo e autrice dell'opuscolo *Per il bene delle Sue articolazioni*: «Chi intende proteggere la salute e la mobilità delle articolazioni deve conoscerne l'anatomia e il funzionamento».

### **Cinque principi per articolazioni sane**

La Lega svizzera contro il reumatismo ha riunito cinque aspetti sulla salute delle articolazioni, trasformandoli in consigli pratici legati alle attività quotidiane. «Per noi era importante motivare le lettrici e i lettori a integrare la protezione delle articolazioni nella quotidianità. *Charlie*, il nostro simpatico cartone, invita a riflettere sul proprio comportamento e presenta i cinque principi in modo semplice e divertente» spiega Natalie Georgiadis.

### **Primo principio: caricare le articolazioni secondo l'asse**

Caricare le articolazioni secondo l'asse consente di proteggerle da forze di trazione e compressione nocive. Nella vita di tutti i giorni, però, non è sempre facile lavorare nella





posizione corretta: molti dei tipici movimenti «flettono» l'asse ideale, sovraccaricando e quindi danneggiando l'articolazione. Le illustrazioni nell'opuscolo mostrano p. es. come caricare il peso sulle dita per spremere un flacone di miele o in quale posizione vanno tenuti pollice e indice per estrarre una compressa dal blister. O ancora, una tecnica per strizzare un panno senza sollecitare troppo le articolazioni, la posizione ideale della nuca mentre si guarda il cellulare e quella corretta della schiena quando si sollevano oggetti pesanti.

### **Secondo principio: modificare la posizione del corpo**

La Lega svizzera contro il reumatismo raccomanda di variare spesso la postura e di concedersi brevi pause da trascorrere in posizione di scarico. In questo modo si evita di sovraccaricare la muscolatura. Il movimento mantiene fluido il liquido sinoviale e lo pompa nella cartilagine, nutrendola e mantenendola in salute.

### **Terzo principio: ridurre l'impiego della forza**

Strategie mirate e mezzi ausiliari aiutano a ridurre l'impiego della forza, limitando così l'impatto sulle articolazioni. Utilizzando in modo consapevole l'articolazione più grande e più forte si riduce la pressione sulle articolazioni minori. Appoggiarsi a ogni possibile supporto con la mano libera permette di sgravare ulteriormente la schiena. Un'altra tecnica intelligente per dare sollievo alle articolazioni è quella di spingere e far rotolare i carichi invece di trasportarli.

### **Quarto principio: dosare l'energia**

Proteggere le articolazioni significa anche distribuire razionalmente le sollecitazioni nel corso della giornata o della settimana. Oltre a svolgere i compiti in diverse tappe, quindi, è importante anche inserire pause, posizioni di scarico ed esercizi di rilassamento nella routine quotidiana.

### **Quinto principio: allenare la forza muscolare e la mobilità**

Il quinto e ultimo principio affronta il circolo vizioso creato da posizione antalgica, dolore e usura delle articolazioni. Invita a praticare regolarmente attività fisica e a calibrare il tipo di movimento, l'intensità e la velocità dell'allenamento in base alle condizioni fisiche individuali. Perché anche se le articolazioni fanno male, è importante muoversi consapevolmente!





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

Il nuovo opuscolo può essere ordinato gratuitamente su [www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch) o al numero di telefono 044 487 40 10.



### **Per il bene delle Sue articolazioni**

Cinque principi per la vita quotidiana  
32 pagine

Disponibile in tedesco, francese e italiano  
Ordinazione gratuita su [rheumaliga-shop.ch](http://rheumaliga-shop.ch) (I 371)

### **Autrice**

Natalie Georgiadis, Ergoterapista presso la Lega svizzera contro il reumatismo

### **Ulteriori informazioni**

Marianne Stäger, Pubblicazioni & editoria, tel. 044 487 40 65, [m.staeger@rheumaliga.ch](mailto:m.staeger@rheumaliga.ch)

---

### **Vivere forti con il reumatismo.**

La Lega svizzera contro il reumatismo è un'organizzazione mantello che include 17 leghe contro il reumatismo cantonali e regionali e 6 organizzazioni nazionali dei pazienti. Si impegna a favore delle persone colpite da una malattia reumatica e si rivolge alle persone interessate, ai medici e alle professioniste e ai professionisti della salute offrendo informazioni, consulenze, corsi per le persone affette da reumatismo, corsi di perfezionamento per il personale specializzato e mezzi ausiliari. La Lega svizzera contro il reumatismo è stata fondata nel 1958 e si fregia del marchio di qualità ZEW0 per organizzazioni di pubblica utilità.

