



**PER IL  
NOSTRO PROSSIMO  
OPUSCOLO GRATUITO**

SMS al 488:  
give rheumaliga 5

Anche 5 franchi sono  
utili per farci continuare  
a offrire gratuitamente  
i nostri opuscoli.

Lega svizzera contro  
il reumatismo  
Josefstrasse 92  
8005 Zurigo

Telefono 044 487 40 00  
info@rheumaliga.ch  
www.reumatismo.ch



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

It 005/1'500/OD/08.2018

# Reumatismi? Io?

Un aiuto all'orientamento



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

## Cara lettrice, caro lettore

Ha esperienza con una malattia reumatica? Allora sa quanto possa essere difficile affrontare la vita quotidiana con i disturbi reumatici. Anche noi della Lega contro il reumatismo conosciamo queste problematiche.

«**Le malattie reumatiche possono colpire a ogni età.**»

**Valérie Krafft**

Che si tratti di tenosinovite, artrosi del ginocchio o malattie croniche come l'artrite reumatoide o il morbo di Bechterew (la spondiloartrite assiale), le persone colpite sentono gli effetti a livello fisico, psicologico e sociale. È anche difficile affrontare la mancanza di comprensione nel proprio ambiente, soprattutto quando la malattia non è visibile.

Le malattie reumatiche possono colpire a ogni età. Capita praticamente a tutti di soffrire di



disturbi reumatici, si spera in via transitoria, quasi sempre associati a dolori e spesso a limitazioni motorie. Al giorno d'oggi è possibile controllare e trattare gran parte delle malattie reumatiche, anche se una patologia cronica ha conseguenze pesanti.

Soffre di disturbi reumatici? Siamo qui per aiutarla. La Lega contro il reumatismo funge da punto di riferimento e portavoce per i circa due milioni di malati in tutta la Svizzera. Forniamo consulenza, informazioni e contatti, organizziamo corsi di formazione e aggiornamento e offriamo un'ampia gamma di mezzi ausiliari.

Le malattie reumatiche sono un campo vasto, ma non si tratta di fatalità. Combattiamole insieme.

Cordialmente,

Valérie Krafft  
Direttrice Lega svizzera contro il reumatismo

« Quando ho ricevuto la diagnosi non sapevo cosa mi aspettasse. »

Isabella Ferrara



## Che cosa sono le malattie reumatiche?

---

«Reumatismo» è un termine collettivo riferito a circa **200 patologie** che si differenziano per cause, decorso e conseguenze. Esse sono accomunate dal fatto di interessare prevalentemente l'**apparato locomotore**, ovvero articolazioni, colonna vertebrale, ossa e tessuti molli, come muscoli, legamenti e tendini. Possono presentarsi danni anche a carico del sistema nervoso o di organi come cuore, reni, polmoni, intestino, pelle e occhi.

Le patologie reumatiche possono evolversi per anni passando inosservate, ma sono quasi sempre associate a **dolori**. Al giorno d'oggi è comunque possibile tenere sotto controllo e trattare gran parte dei disturbi.

## Pressione sulle cartilagini

I reumatismi colpiscono più spesso le persone in età avanzata rispetto ai giovani, soprattutto in caso di **degenerazione della cartilagine**, dovuta all'**artrosi**, la causa più frequente di



disturbi reumatici oltre alle sollecitazioni eccessive o errate dei tessuti molli. Le malattie degenerative hanno dei tempi di evoluzione piuttosto lunghi, mentre le **malposizioni** di ossa e articolazioni possono causare problemi anche in giovane

età. Se non trattate, le problematiche a carico di anche, ginocchia (gambe a X o ad O), mani o altre articolazioni possono causare un'artrosi precoce.

Quando si raggiunge l'età pensionabile, le radiografie evidenziano alterazioni dovute ad artrosi in 9 persone su 10. Un reperto radiologico non significa però che si svilupperanno sicuramente limitazioni motorie. Secondo le statistiche, le persone colpite da artrosi che **ne lamentano i disturbi** sono **circa il 25%**.

## Problemi alla schiena

Circa l'80% degli adulti soffre di **mal di schiena** una o più volte nel corso della propria vita. I dolori possono manifestarsi improvvisamente (colpo della strega, torcicollo) o gradualmente. Nella maggior parte dei casi, il mal di schiena si riduce nel giro di qualche settimana, ma può anche ripresentarsi, cronicizzarsi e causare limitazioni. Nell'85% dei casi, il mal di schiena è causato da uno stato di tensione nei tessuti molli, come i muscoli o il tessuto connettivo (fasce). In questo caso si parla di mal di schiena **specifico**.

« Quando ho un attacco con forti dolori alla schiena, al mattino a volte devo aspettare anche due ore prima di riuscire a indossare le calze. »

**Andrea Möhr**

Il mal di schiena **specifico** è riconducibile invece a una causa precisa, come un'ernia del disco. Nella maggior parte dei casi, alla base dei disturbi ci sono **fenomeni di usura**. In rari casi i dolori sono causati da processi infiammatori (spondiloartrite assiale o altre malattie infiammatorie) o da fratture vertebrali in seguito a un'osteoporosi.

## Quando le ossa diventano fragili

L'**osteoporosi**, una malattia metabolica che causa la graduale riduzione della massa ossea, colpisce soprattutto le persone anziane, in prevalenza donne. Il rischio di sviluppare l'osteoporosi aumenta se è presente anche un'altra malattia di base (ad es. l'artrite reumatoide, la spondiloartrite assiale o anche il cancro). Le conseguenze, come le fratture dei corpi vertebrali o del collo del femore, sono dolorose e possono ridurre la mobilità e la qualità della vita.

« Sono giovane e soffro di osteoporosi. Non rientro quindi nei parametri delle casse malati. »

**Anna Troelsen**

Un terzo delle donne e degli uomini sopra i 50 anni soffre di **osteopenia**, lo **stadio precedente all'osteoporosi** in cui la densità ossea è già notevolmente ridotta. La metà delle donne e un quinto degli uomini oltre i 50 anni deve affrontare una frattura ossea a causa dell'osteopenia o dell'osteoporosi.

## Artrite & Co.

I quadri clinici annoverati tra le **malattie reumatiche infiammatorie** sono più di 100. Le malattie reumatiche infiammatorie possono



Da sinistra a destra: Andrea Möhr, Anna Troelsen, Azul Cruz, Ruedi Lehner, Isabella Ferrara

manifestarsi a qualsiasi età quando, a causa di una disfunzione, il sistema immunitario attacca i tessuti dell'organismo. Si tratta quindi di malattie autoimmuni.

L'**artrite reumatoide** (in passato definita poliartrite cronica) è una delle malattie articolari infiammatorie più frequenti, che può cominciare già a 20 anni e spesso esordire prima dei 50 anni. Ne è colpito circa l'1% della popolazione. La diagnosi di artrite reumatoide è meno frequente negli uomini che nelle donne.

« Ho dovuto smettere di suonare la chitarra, ma faccio molto più movimento: pratico yoga, nuoto e jogging. »

**Isabella Ferrara**

Si presenta con la stessa frequenza (circa una persona ogni 100) anche la **spondiloartrite assiale**, una patologia infiammatoria della colonna vertebrale nota anche come spondilite anchilosante o morbo di Bechterew. Questa patologia insorge di norma prima dei 40 anni, spesso già nell'adolescenza, e colpisce più frequentemente gli uomini che le donne.

Rientra tra le malattie reumatiche infiammatorie più frequenti anche la **sindrome di Sjögren**, che causa infiammazioni del tessuto connettivo nelle ghiandole salivari e lacrimali nonché in altre mucose. La sindrome di Sjögren colpisce le donne con una frequenza nove volte maggiore rispetto agli uomini e compare per lo più tra i 40 e i 60 anni.

« **A causa dei medicinali sono ingrassata di 20 kg in poco tempo.** »

**Azul Cruz**

L'**artrite psoriasica** combina la psoriasi su pelle e unghie con infiammazioni (analogamente all'artrite reumatoide) a carico di articolazioni, colonna vertebrale, inserzioni tendinee, guaine tendinee o anche borse sinoviali. L'artrite psoriasica colpisce tra lo 0,3% e l'1% della popolazione, di norma prima dei 50 anni e non di rado già tra i 20 e i 40 anni. La frequenza nelle donne e negli uomini è pressoché uguale.

L'**artrite idiopatica giovanile** colpisce bambini e ragazzi tra 0 e 16 anni. Circa un bambino su 1'000 convive con una malattia reumatica infiammatoria.

La **polimialgia reumatica**, invece, è una patologia che colpisce gli anziani, causando dolori muscolari di origine infiammatoria a carico del cingolo scapolare e del cingolo pelvico in circa una persona su 200.

Il **lupus eritematoso sistemico (LES)** è una malattia del tessuto connettivo che può anche avere ripercussioni sugli organi interni. Di solito i primi sintomi compaiono prima dei 40 anni, spesso già nell'adolescenza. Il lupus eritematoso sistemico è classificato come una **malattia rara** appartenente alla categoria delle forme reumatiche. Sono considerate rare le malattie che si presentano in cinque o meno casi ogni 10'000 abitanti.

Per maggiori informazioni sulle malattie reumatiche, è possibile ordinare gli opuscoli gratuiti della Lega contro il reumatismo visitando il sito [www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch), chiamando lo 044 487 40 10 o scrivendo a [info@rheumaliga.ch](mailto:info@rheumaliga.ch).



Altre malattie reumatiche rare sono la **sclerodermia** (anche sclerosi sistemica), che causa infiammazioni del tessuto connettivo della pelle e a volte degli organi interni, e l'**arterite a cellule giganti** (arterite temporale), caratterizzata da infiammazioni dei grandi vasi sanguigni che si diramano alla testa, al cuore e agli organi addominali. Spesso è coinvolta l'arteria temporale.

« Il primo attacco di gotta si è presentato durante la notte. Faceva un male infernale. »

Ruedi Lehner

La **gotta**, invece, è tutt'altro che rara. Essa rappresenta infatti la patologia articolare infiammatoria più frequente negli uomini a partire dai 40 anni, mentre le donne sono per lo più immuni fino alla menopausa. Come accade per l'osteoporosi, la causa dei sintomi reumatici è un disturbo metabolico. L'accumulo di acido urico nelle articolazioni e nei tessuti molli provoca infiammazioni molto dolorose, per esempio all'alluce.

In media, gli uomini subiscono il primo attacco di gotta durante la mezza età (tra i 40 e i 45 anni), ma l'insorgenza è anche possibile a 20 anni. Soffre di gotta circa il **3% degli uomini in età pensionabile**. L'incidenza nelle donne è tra lo 0,3% e lo 0,4%.

## Disturbi dei tessuti molli

**Reumatismi dei tessuti molli** (o extra-articolari) è un termine collettivo che indica diversi problemi e disturbi riconducibili alle strutture molli (non ossee) dell'apparato locomotore. I tessuti molli includono muscoli, tendini, inserzioni tendinee, guaine tendinee, legamenti, borse sinoviali, tessuti adiposi, fasce (tessuto connettivo), nervi e vasi.

Se soffriamo di sindrome del tunnel carpale (mano), gomito del tennista o sperone calcaneare, la causa sono i reumatismi dei tessuti molli. Lo stesso vale nel caso di una lesione alla cuffia dei rotatori (spalla), di una sindrome da impingement (spalla, anca) o di una tenosinovite. In questi casi non si tratta di una forma generalizzata di reumatismo dei tessuti molli (fibromialgia), ma di **sollecitazioni eccessive o errate dei tessuti molli** in un determinato punto del corpo. In genere questo tipo di reumatismo può essere tenuto sotto controllo con un'apposita terapia del movimento.

Si stima che nei paesi industrializzati la **fibromialgia (forma generalizzata di reumatismo dei tessuti molli)** interessi fino al 5% della popolazione, ovvero tra 5 e 50 persone su 1'000. I malati fibromialgici soffrono di dolori muscolari cronici diffusi in diverse parti del corpo. I sintomi possono manifestarsi già all'inizio dell'adolescenza, ma ad ammalarsi sono in prevalenza donne di mezza età.



« La mia malattia ha anche degli aspetti positivi. Sto molto più attento alla salute e faccio spesso movimento all'aperto. »

Ruedi Lehner

## Come posso prevenire i reumatismi?

La causa di molte malattie reumatiche continua a non essere chiara. Si può però ridurre il rischio di sviluppare alcune forme reumatiche seguendo uno stile di vita sano.

### **Muoversi senza affaticare le articolazioni**

Fare movimento regolarmente è una delle azioni più importanti contro i reumatismi. Infatti, la soluzione nutritiva viscosa (liquido sinoviale) che protegge le cartilagini dalla degenerazione viene prodotta solo se le articolazioni vengono sottoposte a movimenti e carichi corretti.

Molti si chiedono quale sia la forma di movimento migliore per le proprie articolazioni, ma non è possibile dare una risposta generalizzata. Si dovrebbe dare la preferenza a **movimenti circolari senza urti**, come ciclismo, escursioni e camminata veloce (walking) su terreni morbidi o anche sci di fondo in stile classico. Altre attività a basso impatto sulle articolazioni sono i movimenti di Qi Gong, Tai Chi e Yoga. Per evitare di sovraccaricare le articolazioni si può anche praticare il nuoto (soprattutto stile libero) e la ginnastica in acqua. Il movimento in acqua non è però adatto a prevenire l'osteoporosi perché il galleggiamento riduce la pressione sullo scheletro necessaria per la salute delle ossa.

■ La Lega contro il reumatismo offre un'ampia gamma di **corsi di movimento** a basso impatto. Per consultare i luoghi di svolgimento, le date e i contenuti è possibile consultare il link [www.reumatismo.ch/corsi](http://www.reumatismo.ch/corsi).

■ Fate attività autonomamente da casa utilizzando i **dépliant gratuiti** e gli esercizi della Lega contro il reumatismo. La soluzione migliore è integrare brevi sequenze di movimento nella propria quotidianità.



■ **Le articolazioni vanno protette!**

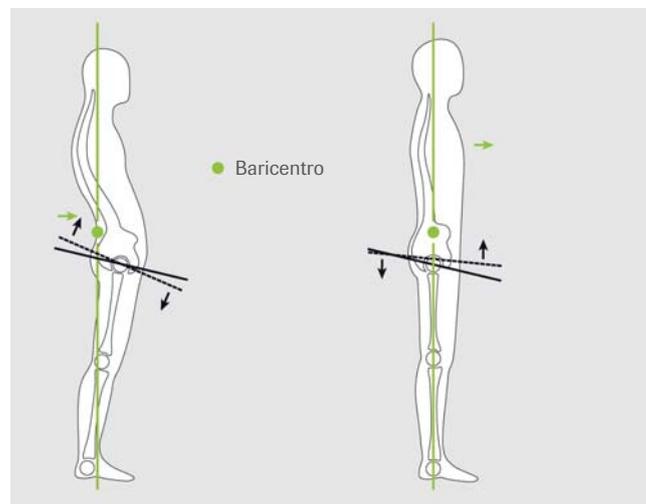
- I carichi vanno distribuiti sulle articolazioni maggiori o su più articolazioni.
- Per ridurre gli sforzi si può ricorrere a impugnature più spesse, sfruttare l'effetto leva e impiegare mezzi ausiliari (anche elettronici).
- La frequenza, la durata e l'intensità dell'attività va adattata in base ai dolori.
- Anche rafforzare la muscolatura aiuta ad alleggerire il carico sulle articolazioni.



Apricoperchi (n. art. 7003)

## Postura attiva

Mantenere una postura attiva sia sul lavoro che nel tempo libero previene le contratture. Per avere una postura attiva occorre stare seduti con la schiena e la testa dritte, i piedi appoggiati sul pavimento alla larghezza delle anche e le spalle rilassate.



Postura passiva di riposo

Postura attiva

È anche importante **cambiare regolarmente la posizione del corpo** alzandosi, camminando o anche sdraiandosi di tanto in tanto. Per evitare danni ai dischi intervertebrali è necessario mantenere la schiena dritta durante il sollevamento, il trasporto e l'appoggio di carichi.

## Stile di vita sano

### Consumare alcolici con moderazione.

Questo principio è valido anche per i malati reumatici, soprattutto quando si assumono farmaci. Chi soffre di gotta deve seguire indicazioni particolari perché la birra, il vino e i liquori aumentano il tasso uricemico e potrebbero provocare un attacco.

**Smettere di fumare.** Il tabacco è dannoso per le ossa e per il tessuto cartilagineo. Le sostanze contenute nelle sigarette favoriscono la formazione di anticorpi ad azione infiammatoria. È stato dimostrato che i malati reumatici che smettono di fumare vanno incontro a un decorso della malattia più lieve e più controllabile con i farmaci.

« Sono convinta che evitare di mangiare la carne abbia un effetto positivo sulla mia malattia. »

Anna Troelsen

### Seguire una dieta sana ed equilibrata.

L'utilità di una dieta equilibrata nel combattere i disturbi reumatici è un tema molto discusso. È invece riconosciuta l'importanza di una dieta specifica per i malati di gotta, che possono influenzare la propria predisposizione selezionando le bevande e gli alimenti corretti.

I nutrizionisti occidentali considerano la **cucina mediterranea** tradizionale un efficace modello alimentare per la prevenzione e la gestione di patologie croniche. Diversi studi dimostrano che le persone affette da una patologia reumatica infiammatoria traggono beneficio dall'adozione della dieta mediterranea, che significa:



-  olio d'oliva invece di grassi animali (burro, panna, strutto)
-  pesce al posto della carne
-  molta frutta, verdura e frutta a guscio.

Anche per proteggere la salute delle ossa e **prevenire l'osteoporosi** è importante seguire un'alimentazione equilibrata ricca di proteine, calcio e vitamina D in combinazione con molto movimento. In entrambi i casi si svolge un'azione preventiva sul sovrappeso, evitando di conseguenza il sovraccarico delle articolazioni.

## Quali sono le possibilità terapeutiche?

L'elemento principale nella lotta contro le malattie reumatiche è un **trattamento tempestivo e mirato**. Più precoce è il trattamento, migliori sono le possibilità di successo.

Per chi soffre di una malattia reumatica cronica, la terapia fa parte della vita quotidiana ed è quindi essenziale avere un rapporto di fiducia con il reumatologo o il medico di famiglia. La terapia, considerando i benefici e i rischi, può avere successo solo se i dubbi e le insicurezze dei pazienti vengono ascoltate.

La giusta combinazione terapeutica varia molto a seconda della persona colpita. In particolare, le misure più comuni contro le malattie reumatiche sono le seguenti:

### **Movimento ed ergonomia**

**Muovere regolarmente** le articolazioni è fondamentale, soprattutto se si soffre di reumatismi. Il movimento delle articolazioni stimola la produzione di liquido sinoviale, che preserva la cartilagine. Mantenendo la

A close-up portrait of a woman with long dark hair tied back, smiling warmly. She is resting her chin on her hand. The background is softly blurred greenery.

« La danza del ventre svolge un ruolo importante nella mia vita perché mi permette di avere una percezione positiva del mio corpo. »

**Azul Cruz**

mobilità delle articolazioni si conserva la forza muscolare. **Allenarsi autonomamente** con movimenti a basso impatto è quindi uno degli elementi principali nella lotta contro le malattie reumatiche.

« Il mio cane patrocinato  
Zimbra è il mio migliore  
partner di allenamento. »

Ruedi Lehner

La **fisioterapia** è utile come misura integrativa per preservare, ripristinare o migliorare la mobilità, la funzionalità articolare e la forza muscolare. I metodi terapeutici disponibili sono diversi, come terapia motoria, respiratoria o di rilassamento, istruzioni per l'allenamento autonomo, terapia manuale, applicazioni di caldo e freddo o idroterapia; la procedura più adatta va scelta in base alla persona colpita e ai disturbi. Una buona fisioterapia non deve essere dolorosa ed è determinante per il successo del trattamento.

Gli **ergoterapisti** aiutano le persone colpite ad adattare il proprio ambiente alle esigenze del momento, con l'obiettivo di mantenere la maggiore autonomia possibile nonostante le limitazioni motorie. L'ergoterapia illustra strategie (per esempio su come aprire una bottiglia di plastica nonostante i dolori all'articolazione del pollice) e insegna l'uso dei mezzi ausiliari. In presenza di una sindrome da sovraccarico,

come il pollice da smartphone, gli ergoterapisti illustrano i metodi alternativi per svolgere un'attività e le posture corrette.

### Terapia farmacologica

In presenza di malattie reumatiche non infiammatorie come il mal di schiena, un'artrosi leggera o i reumatismi dei tessuti molli, si ricorre in primo luogo agli **analgesici**, ovvero antidolorifici senza proprietà antinfiammatorie. **I farmaci antireumatici non steroidei (FANS)**, antidolorifici con azione antinfiammatoria ma senza l'effetto del cortisone, vengono impiegati quando gli analgesici sono insufficienti o se è presente una malattia infiammatoria.

La **terapia con sangue autologo o PRP** ha una buona efficacia contro un'artrosi in stadio iniziale o intermedio. Essa prevede l'iniezione nell'articolazione di plasma autologo arricchito in piastrine al fine di attenuare il dolore e migliorare la mobilità.

In presenza di un'artrosi, l'organismo non produce più **acido ialuronico** nella giusta quantità e qualità. L'iniezione di acido ialuronico nell'articolazione ha un'azione lubrificante sul breve periodo e apporta nutrienti alla cartilagine. Anche in questo caso l'impiego è consigliato soprattutto per l'artrosi in stadio iniziale e intermedio.

## Le malattie reumatiche possono colpire chiunque

Si chiamano Andrea, Anna, Ruedi, Azul e Isabella. Permettendoci di dare uno sguardo alla loro vita con una malattia reumatica, hanno dato un volto a questo opuscolo. Cogliamo questa occasione per ringraziare tutti di cuore.



**Andrea Möhr, 46 anni**

Andrea è economista aziendale SUP. Lavora al 50% come supporto alla direzione nella revisione interna. Andrea soffre di spondiloartrite da 10 anni. Attualmente i problemi maggiori le sono causati dalla sindrome dolorosa regionale complessa CRPS, che le è stata diagnosticata cinque anni fa. Purtroppo non le è più possibile fare lunghe escursioni di trekking. Nonostante la stanchezza e i dolori, continua a viaggiare molto, pedala sulla sua bici reclinata elettrica, dipinge e suona il violino.

**Anna Troelsen, 23 anni**

Anna sta svolgendo un apprendistato di commercio. Ha dovuto interrompere il liceo per motivi di salute. In futuro vorrebbe studiare giurisprudenza. Anna soffre di artrite idiopatica giovanile (AIG), scoliosi (deviazione della colonna vertebrale) nonché di osteoporosi a causa del cortisone. Per molto tempo le è stato detto erroneamente che i suoi dolori articolari erano legati alla crescita. Ha ricevuto la diagnosi corretta all'età di 14 anni. Ancora oggi è alla ricerca della terapia farmacologica più adatta. Anna ha una natura combattiva e apprezza i periodi positivi.



## Panoramica delle malattie reumatiche

«Reumatismo» è un termine collettivo che indica **malattie dell'apparato locomotore**, ovvero a carico di articolazioni, colonna vertebrale, ossa o tessuti molli, come muscoli, legamenti e tendini. Possono presentarsi danni anche al sistema nervoso o agli organi, come cuore, reni, polmoni, intestino, pelle e occhi.

«**Ho dovuto informare i miei insegnanti a causa del peggioramento dei miei voti. Molti dei miei amici, però, non sanno che soffro di una malattia reumatica.**»

Isabella Ferrara

In generale, le malattie reumatiche possono essere classificate come segue:

### Mal di schiena

- **Mal di schiena aspecifico (85%)**  
Mal di schiena senza una chiara causa (colpo della strega, torcicollo), per lo più di natura transitoria; può derivare da tensioni e contratture muscolari o da una debolezza del tessuto connettivo
- **Mal di schiena specifico (15%)**  
Mal di schiena con una causa chiara, come un prolusso discale (ernia del disco) o un restringimento del canale spinale in seguito a degenerazione della cartilagine o calcificazione; in casi più rari la causa sono altre malattie reumatiche (spondiloartrite assiale, osteoporosi) o altre patologie

### Affezioni ossee e del tessuto connettivo

- **Necrosi**  
Morte di cellule o di una parte di osso, per esempio sulla testa del femore
- **Osteogenesi imperfetta\* (malattia delle ossa di cristallo)**  
Disfunzione nella formazione delle ossa e di altri tessuti connettivi
- **Osteopenia**  
Riduzione della densità ossea, stadio precedente all'osteoporosi, è già presente un maggiore rischio di frattura
- **Osteoporosi**  
Diminuzione della massa ossea, densità ossea ridotta con conseguente aumento del rischio di frattura, sono frequenti le fratture del collo del femore e dei corpi vertebrali
- **Sindrome di Ehlers-Danlos\***  
Disturbo del tessuto connettivo che causa un'ipermobilità generalizzata delle articolazioni nonché iperestensibilità e fragilità cutanea; possono essere coinvolti anche i vasi sanguigni, i nervi e/o gli organi interni

## Reumatismi degenerativi

- **Artrosi**  
Deterioramento della cartilagine articolare di ginocchia (gonartrosi), anche (coxartrosi), mani e articolazioni delle dita, spesso in corrispondenza del pollice (rizartrosi) e dell'alluce (alluce rigido), colonna vertebrale (spondiloartrosi) e altre articolazioni



## Reumatismi dei tessuti molli

- **Sindrome fibromialgica (forma generalizzata di reumatismo dei tessuti molli)**  
Dolore muscolare cronico diffuso nei pressi delle articolazioni (non nell'articolazione stessa) e in corrispondenza della colonna vertebrale, spossatezza, disturbi del sonno, intestino irritabile, depressione
- **Sindromi da sovraccarico locali**  
Sollecitazioni eccessive o errate dei muscoli e irritazione dei tendini e di altri tessuti molli, spesso a carico di mano (sindrome del tunnel carpale, tenosinovite), gomito (gomito del tennista), spalla (impingement della spalla dovuto a tendinosi calcifica, lesione della cuffia dei rotatori), tallone (sperone calcaneare)

## Reumatismi infiammatori

- **Arterite a cellule giganti\* (arterite temporale)**  
Infiammazione dei grandi vasi sanguigni che si diramano verso la testa (occhi, viso e cervello), il cuore e gli organi addominali, frequente anche l'infiammazione dell'arteria temporale
- **Artrite idiopatica giovanile (artrite nei bambini)**  
Comparsa di infiammazioni a carico delle articolazioni o anche degli organi (pelle, occhi) prima dei 16 anni
- **Artrite psoriasica**  
Infiammazione della colonna vertebrale e delle articolazioni in combinazione con psoriasi
- **Artrite reumatoide (poliartrite cronica)**  
Infiammazione delle articolazioni di mani, piedi, spalle, gomiti, anche, ginocchia nonché delle guaine tendinee e delle borse sinoviali
- **Gotta e pseudogotta**  
Depositi di acido urico (gotta) o calcio (pseudogotta) con conseguenti dolori nelle articolazioni e nei tessuti molli
- **Lupus eritematoso sistemico\***  
Infiammazioni del tessuto connettivo di reni, polmoni, cuore, pelle, vasi sanguigni e organi emopoietici (responsabili della produzione degli elementi cellulari del sangue), infiammazioni del sistema nervoso, infiammazioni articolari
- **Polimialgia reumatica**  
Dolori muscolari di natura infiammatoria nel cingolo scapolare e nel cingolo pelvico
- **Sclerodermia\* (sclerosi sistemica)**  
Infiammazione e indurimento del tessuto connettivo della pelle, a volte anche degli organi interni (intestino, polmoni, reni)
- **Sindrome di Sjögren**  
Infiammazioni del tessuto connettivo nelle ghiandole salivari e lacrimali e in altre mucose
- **Spondiloartrite assiale (morbo di Bechterew, spondilite anchilosante)**  
Infiammazione della colonna vertebrale con conseguente irrigidimento della stessa

\* Classificata come malattia rara

### Ruedi Lehner, 68 anni

Ruedi ha lavorato come fotografo indipendente fino al pensionamento. La gotta e l'artrosi fanno parte della sua vita quotidiana da circa 15 anni. Anche il diabete gli dà del filo da torcere. I suoi problemi di salute non sono però riusciti a cambiare il suo atteggiamento positivo verso la vita. Ruedi ha perso molto peso. Si allena regolarmente, segue un'alimentazione bilanciata e assume i medicinali di cui ha bisogno.



### Azul Cruz, 39 anni

Azul ha studiato marketing nel suo paese d'origine, il Messico. Vive e lavora in Svizzera. Azul soffre di artrite psoriasica nonché di oligoartrite indifferenziata con infiammazioni a più articolazioni. I reumatismi le sono stati diagnosticati a 27 anni, ma i sintomi sono presenti sin dall'adolescenza. Per lungo tempo Azul si è sentita lasciata sola con la propria malattia. Oggi ha raggiunto una buona forma fisica attraverso la giusta combinazione di farmaci, l'adozione della dieta vegana e la sua passione: la danza del ventre.



### Isabella Ferrara, 19 anni

Isabella sta per sostenere l'esame di maturità e vorrebbe studiare biologia. Un anno fa le è stata diagnosticata l'artrite reumatoide. Non è ancora riuscita a trovare la giusta terapia farmacologica. A volte, a scuola deve combattere la stanchezza e i dolori articolari. Ha dovuto smettere di suonare la chitarra ma fa molto sport all'aria aperta, cercando di non sforzare troppo le articolazioni. Isabella non ama parlare troppo della propria malattia, ma apprezza la possibilità di confidarsi con due o tre persone a lei vicine.



Il **cortisone** è un ormone prodotto dall'organismo molto efficace nel combattere le infiammazioni e, con esse, il dolore. I farmaci a base di cortisone vengono impiegati nel trattamento delle malattie reumatiche infiammatorie e non infiammatorie quando l'effetto dei FANS è insufficiente oppure come rimedio transitorio in attesa che i medicinali di base (vedi sotto) facciano effetto.



© Natika | Dreamstime.com

Nel caso di molte malattie reumatiche, soprattutto se infiammatorie, una terapia con i cosiddetti **medicamenti di base è indispensabile** per prevenire danni alle articolazioni e agli

organi. Negli ultimi anni è stato fatto molto in questo campo e oggi sono disponibili preparati con diversi meccanismi d'azione. Spesso è possibile non solo frenare, ma persino bloccare il processo patologico della malattia.

L'impiego di diversi farmaci può aiutare a frenare il **riassorbimento osseo** e favorirne la formazione. L'utilità di una terapia farmacologica, per esempio in caso di osteoporosi, dipende soprattutto dal rischio di frattura.

Come per tutte le terapie farmacologiche, anche nel caso delle malattie reumatiche **il trattamento non deve mai essere terminato o sospeso senza consultare il medico**. Se si interrompe l'assunzione di un farmaco (per es. contro l'osteoporosi), può essere necessario un trattamento complementare.

### Altre misure terapeutiche

Il campo dei **metodi terapeutici della medicina complementare** è ampio. Le terapie convenzionali possono essere integrate, per esempio, con **rimedi fitoterapici**, analgesici a base di piante officinali come la corteccia di salice o l'artiglio del diavolo, oppure pomate e gel con principi attivi derivanti dall'arnica o dalla consolida. Può anche essere utile l'assunzione di vitamine, minerali e oligoelementi secondo la **medicina ortomolecolare**. Tra i rimedi della **medicina tradizionale cinese**, l'agopuntura è considerata molto efficace.

« La salute è anche una questione di testa. Oggi sto meglio di quando avevo 20 anni. »

Azul Cruz

Prima di iniziare un trattamento complementare è necessario informare il reumatologo o il medico curante.

Anche nel caso dei trattamenti della medicina complementare è importante rivolgersi a terapeuti qualificati. Sul sito [www.emindex.ch](http://www.emindex.ch) è possibile cercare terapeuti che soddisfano i requisiti del marchio di qualità RME.

### **Misure ortopediche e chirurgiche**

Per il trattamento si può ricorrere anche all'uso di solette, ausili per la deambulazione, stecche e altre **ortesi**. Se sono state esaurite tutte le opzioni terapeutiche conservative, può essere utile un **intervento chirurgico** (ad es. protesi articolari). È opportuno chiedere al proprio medico informazioni dettagliate sui vantaggi e sui rischi di un'operazione.

« Amo viaggiare; lo faccio ancora, anche se meno rispetto al passato. »

Andrea Möhr



## Cosa significa vivere con una malattia reumatica?

Gran parte dei malati reumatici si impegna tutti i giorni per trovare soluzioni flessibili e creative per vivere il più autonomamente possibile.

« Le terapie, il programma di movimento e la stanchezza continua mi portano via molto tempo. La stanchezza mi dà sui nervi. »

Andrea Möhr

### La gestione del dolore

La maggior parte delle malattie reumatiche è associata alla presenza di dolore, che può avere un forte impatto sulla vita, rendere difficile la quotidianità e ripercuotersi anche a livello psicologico. Il dolore può anche spingere all'isolamento perché, essendo invisibile, è difficile da comprendere per chi non ne soffre.

■ **Dialogo con uno specialista.** L'ufficio nazionale della Lega contro il reumatismo offre consulenze telefoniche gratuite con specia-

listi nel settore dell'assistenza, della fisioterapia e dell'ergoterapia (044 487 40 00). Alcune leghe contro il reumatismo cantonali e regionali offrono anche consulenze personali in loco e organizzano colloqui con altri specialisti (vedi anche consiglio a p. 33/34). Maggiori informazioni sono disponibili al link [www.reumatismo.ch/consulenza](http://www.reumatismo.ch/consulenza).

■ **Consulenza medica.** Per un elenco di reumatologi è possibile consultare l'indirizzo [www.reumatismo.ch/lista-dei-medici](http://www.reumatismo.ch/lista-dei-medici).

■ **Tenere testa al dolore.** Per avere maggiori informazioni sulle modalità di insorgenza del dolore, sui suoi effetti a livello fisico e psichico e sui metodi per affrontarlo attivamente, è possibile ordinare la guida della Lega contro il reumatismo «Combattere attivamente i dolori reumatici» all'indirizzo [www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch).



### Famiglia, rapporto di coppia, scuola, lavoro

Una malattia reumatica può avere ripercussioni su tutti gli ambiti della vita. Molti malati reumatici convivono quotidianamente con il dolore, la paura di un nuovo attacco o del prossimo peggioramento. È quindi importante che le persone che circondano il malato siano in grado di reagire positivamente a questa situazione. Il **sostegno** e la **comprensione** sono fondamentali anche nell'ambiente professionale o scolastico.

Allo stesso tempo, però, i malati reumatici non vogliono essere percepiti prevalentemente come malati. Nonostante ci siano periodi in cui la malattia ha un impatto sulla quotidianità, al giorno d'oggi i malati reumatici riescono a condurre una vita soddisfacente, attiva e varia grazie all'efficacia delle terapie, all'uso di mezzi ausiliari e alle offerte disponibili.

«**Ci sono sempre due possibilità: darsi per vinti oppure guardare avanti.**»

Ruedi Lehner

- Le persone colpite possono **stringere nuovi contatti e confrontarsi** attraverso la Lega contro il reumatismo, le organizzazioni dei pazienti o i gruppi di auto-aiuto.

La Lega svizzera contro il reumatismo comprende sei organizzazioni di pazienti e un gruppo dedicato ai giovani malati reumatici tra i 16 e i 35 anni:

- **Associazione svizzera dei poliartrritici (ASP)** – [www.arthritis.ch](http://www.arthritis.ch)
- **Associazione svizzera lupus eritematoso (ASLE)** – [www.lupus-suisse.ch](http://www.lupus-suisse.ch)
- **Associazione svizzera della spondilite anchilosante** – [www.bechterew.ch](http://www.bechterew.ch)
- **Associazione svizzera dei fibromialgici (ASFM)** – [www.suisse-fibromyalgie.ch](http://www.suisse-fibromyalgie.ch)



- **Associazione svizzera osteogenesi imperfetta (ASOI)** – [www.glasknochen.ch](http://www.glasknochen.ch)
- **Associazione svizzera della sclerodermia (ASS)** – [www.sclerodermie.ch](http://www.sclerodermie.ch)
- **Giovani malati reumatici** – [www.jungemitrheuma.ch/it](http://www.jungemitrheuma.ch/it)

I contatti di diversi gruppi di auto-aiuto a livello nazionale e regionale sono disponibili all'indirizzo seguente:

[www.reumatismo.ch/gruppi-di-autoaiuto](http://www.reumatismo.ch/gruppi-di-autoaiuto)

- **Servizi di consulenza.** La Lega contro il reumatismo offre in diverse regioni servizi di consulenza a cura di assistenti sociali, terapisti di famiglia e di coppia, ergoterapisti e fisioterapisti; ove possibile favorisce anche il contatto con altri specialisti (consulenti del sonno certificati, nutrizionisti, reumatologi, psicologi, ecc.). I con-



tatti delle leghe contro il reumatismo cantonali e regionali e delle organizzazioni di pazienti sono disponibili all'indirizzo

[www.reumatismo.ch](http://www.reumatismo.ch). Siamo anche disponibili per informazioni telefoniche (044 487 40 00).

### **Ambiente abitativo e lavorativo, mezzi ausiliari**

In presenza di forti dolori o gonfiore acuto alle articolazioni, è particolarmente importante utilizzare degli ausili per vestirsi, afferrare oggetti e svolgere altre attività quotidiane. Tuttavia, l'uso di un apribottiglie a basso sforzo, un ausilio per la cura del corpo o una maniglia di sostegno è opportuno anche se non è in corso un attacco.

■ **Uso dei mezzi ausiliari.** La gamma della Lega contro il reumatismo include 160 articoli che facilitano la vita quotidiana e migliorano la sicurezza. È possibile ordinare i mezzi ausiliari visitando il sito [www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch), telefonando allo 044 487 40 10 o scrivendo all'indirizzo



Pinza prensile Premium,  
70cm (n. art. 9204)

[info@rheumaliga.ch](mailto:info@rheumaliga.ch). Il nostro competente team per i mezzi ausiliari risponderà volentieri alle vostre domande.

■ **Prevenzione delle cadute.** Il programma della Lega contro il reumatismo «Sicuri tutti i giorni» ha un approccio preventivo incentrato sulla visita domiciliare presso anziani che vivono soli e sul colloquio con fisioterapisti ed ergoterapisti appositamente formati. Diverse casse malati prevedono una contribuzione alle spese per la prevenzione delle cadute. Maggiori informazioni sono disponibili al link [www.reumatismo.ch/prevenzione-delle-cadute](http://www.reumatismo.ch/prevenzione-delle-cadute).

### **Aspetti finanziari**

Le malattie reumatiche croniche possono avere ripercussioni anche di natura finanziaria. È inoltre difficile avere una visione d'insieme delle prestazioni delle casse malati e delle assicurazioni sociali.

■ **Per queste questioni è possibile rivolgersi agli assistenti sociali** delle leghe contro il reumatismo cantonali e regionali, che conoscono le norme di legge e dedicano il tempo necessario a chiarire la situazione individuale di ciascuna persona colpita. Le leghe contro il reumatismo che non offrono un servizio di consulenza

interno collaborano con altre leghe contro il reumatismo e con organizzazioni non profit come Pro Infirmis, Pro Senectute o la Croce Rossa Svizzera. Maggiori informazioni sono disponibili al link [www.reumatismo.ch/consulenza](http://www.reumatismo.ch/consulenza).

- **La guida sulle prestazioni delle assicurazioni sociali**, a cura di Lega contro il cancro, Lega polmonare, Lega contro il reumatismo e Associazione svizzera per il diabete, fornisce indicazioni utili su diversi temi, come l'assicurazione malattia, i



servizi di assistenza o la rendita d'invalidità (disponibile in francese e tedesco). La guida viene aggiornata ogni anno e può essere scaricata gratuitamente all'indirizzo [www.rheumaliga.ch/publikationen](http://www.rheumaliga.ch/publikationen) o [www.ligues-rhumatisme.ch/publications](http://www.ligues-rhumatisme.ch/publications).

- **Offerte di associazioni e piattaforme.** Inclusion Handicap ([www.inclusion-handicap.ch](http://www.inclusion-handicap.ch)), l'associazione mantello delle organizzazioni svizzere dei portatori di handicap, offre un servizio gratuito di consulenza su tutte le questioni giuridiche relative alla disabilità. Il portale informativo [www.compasso.ch](http://www.compasso.ch) fornisce ai datori di lavoro e alle persone colpite informazioni sulla gestione dei lavoratori con problemi di salute.



« Quando ero piccola credevano che fingessi. Era una situazione molto difficile per me e i miei genitori. »

**Anna Troelsen**

«Una delle cose più difficili è la comunicazione tra medici.»

Anna Troelsen



## Le persone colpite dal reumatismo devono assumere un ruolo attivo.

I dolori, i farmaci, le difficoltà e il timore per il futuro smorzano la gioia di vivere e richiedono molte energie. È però importante che le persone colpite si informino sulla loro malattia, migliorino la propria capacità di affrontarla e si rendano partecipi del trattamento al fine di gestire meglio i propri disturbi nella vita quotidiana.

- **Diventare esperti della propria malattia e della sua gestione.** È importante documentarsi, informarsi e migliorare le proprie capacità di autogestione. Sapersi gestire autonomamente ha un effetto positivo non solo sulla psiche, ma anche sulla percezione del dolore e sul decorso generale della malattia. La Lega contro il reumatismo offre corsi in diverse località, indicati anche con le parole chiave «Formazione per pazienti» o «Sviluppo delle competenze».
- **Avere cura della propria documentazione medica.** È opportuno chiedere una copia dei rapporti medici, dei risultati degli esami e delle radiografie e portare la documentazione a ogni visita medica. Avere la propria cartella medica completa è anche utile quando si cambia medico o

in caso di emergenza. Si consiglia anche di elencare i farmaci che si assumono, indicando nome, dosaggio, ora dell'assunzione, tolleranza, ecc. È anche possibile creare una cartella informatizzata del paziente (CIP, per maggiori informazioni visitare [www.cartellapaziente.ch](http://www.cartellapaziente.ch)).

### ■ Prepararsi alla visita medica.

L'opuscolo «Paziente e medico: quando i due si comprendono» contiene elenchi di domande, checklist e molte altre informazioni utili per facilitare il rapporto tra paziente e medico.



### ■ Prendere l'iniziativa e fare domande.

È importante comunicare al proprio medico le proprie preoccupazioni e il proprio stato d'animo, senza avere timore di fare domande se ci sono dubbi. In fin dei conti, ciò che conta è il benessere del paziente.

■ **Viaggiare con la «health card rheumatology».** Questa tessera sanitaria personale può essere richiesta al reumatologo e riporta in inglese le informazioni relative a diagnosi, eventuali allergie, terapia e dati di contatto del medico curante.



## La Lega svizzera contro il reumatismo

### Dalla parte delle persone colpite

La Lega svizzera contro il reumatismo si impegna da oltre 60 anni a favore delle persone con una malattia reumatica. L'ampia gamma di servizi offerti ha lo scopo di facilitare la vita dei malati reumatici e dei loro familiari, informare l'opinione pubblica sulle malattie reumatiche e fornire supporto agli specialisti nel loro lavoro con i malati reumatici.

### Esperienza comprovata

La Lega contro il reumatismo propone diversi **corsi** ed **eventi**, come terapia del movimento fuori e dentro l'acqua, eventi informativi e formativi per persone colpite, incontri di dialogo, speciali giornate della famiglia per bambini e giovani affetti da reumatismo e perfino proposte per attività, wellness e vacanze.



- La Lega contro il reumatismo mette a disposizione specialisti di fisioterapia, ergoterapia, assistenza e consulenza sociale che, ogni anno, forniscono 12'000 ore di **consulenza**, sia telefonica che in contatto diretto.
- Ogni anno, circa 36'000 persone in tutta la Svizzera partecipano a 3'500 **corsi di movimento** ed eventi di **formazione per pazienti**.
- La Lega contro il reumatismo fornisce annualmente 40'000 **mezzi ausiliari** a persone colpite in tutta la Svizzera.
- Ogni anno, la Lega contro il reumatismo organizza **corsi di aggiornamento** per circa 1'000 medici, farmacisti e assistenti di studio medico nonché per 400 istruttori e consulenti.
- Dal 2014, ogni anno 1'000 anziani vivono la quotidianità con maggiore sicurezza partecipando al programma per la **prevenzione delle cadute** della Lega contro il reumatismo.



**La Lega contro il reumatismo svolge un'attività divulgativa**, comprensibile, neutrale e fondata su basi scientifiche. Essa fornisce anche informazioni sulla convivenza con una malattia reumatica

e sensibilizza i media, il settore della politica e la società sulle esigenze dei malati reumatici.

- La Lega contro il reumatismo comunica attraverso diversi canali. Ogni mese, il **sito web** [www.reumatismo.ch](http://www.reumatismo.ch) è a disposizione di 70'000 utenti con dossier, test, sondaggi, video illustrativi, eventi e corsi. Anche il numero di fan su Facebook è in continuo aumento.
- La Lega svizzera contro il reumatismo pubblica materiale di lettura di elevata qualità, anche in formato cartaceo. Oltre alla rivista trimestrale **forumR**, ogni anno la Lega contro il reumatismo raggiunge un vasto pubblico distribuendo circa 300'000 tra **opuscoli**, dépliant e libri, per lo più gratuiti.
- La comunicazione della Lega contro il reumatismo raggiunge un'ampia portata attraverso la cura sistematica dei **media**, la partecipazione a fiere e l'offerta di azioni mirate. Ogni anno, nel corso delle **giornate della salute** circa 2'000 persone in tutta la Svizzera ricevono informazioni sulle malattie reumatiche e su come affrontarle.



**La Lega svizzera contro il reumatismo partecipa alla definizione del futuro** attraverso lo sviluppo della Strategia nazionale per le malattie muscoloscheletriche (2017 – 2022), destinata alle figure principali nei settori società, politica e sanità. Siamo convinti che l'attuazione di questa strategia contribuirà a potenziare la prevenzione delle malattie



reumatiche, a fornire ai pazienti l'accesso a cure ancora più complete e quindi a migliorare la qualità e l'aspettativa di vita delle persone affette da malattie reumatiche croniche.

- Maggiori informazioni sulla **Strategia nazionale** per le **malattie muscoloscheletriche** sono disponibili all'indirizzo [www.reumatismo.ch/strategia](http://www.reumatismo.ch/strategia).
- Il nostro **comitato dei pazienti** verifica che i servizi offerti dalla Lega contro il reumatismo rispondano realmente alle esigenze dei malati reumatici. Per maggiori informazioni sul comitato dei pazienti, visitare [www.reumatismo.ch/comitato-dei-pazienti](http://www.reumatismo.ch/comitato-dei-pazienti).



### **Solida rete di contatti**

La Lega svizzera contro il reumatismo è inserita in un'ottima rete di partner specializzati che ci forniscono sostegno a livello medico specialistico e nelle questioni relative alle politiche della salute. I principali partner sono:

- **GELIKO (Conferenza nazionale svizzera delle leghe per la salute)**. Conferenza nazionale svizzera delle leghe per la salute (GELIKO) rappresenta gli interessi dei malati cronici nell'ambito delle politiche sanitarie e sociali. La Lega svizzera contro il reumatismo è membro della GELIKO, è rappresentata attivamente nel suo consiglio direttivo e dal 2007 è responsabile della gestione e del segretariato della GELIKO.

## ■ Società svizzera di reumatologia (SSR)

La Società svizzera di reumatologia (SSR) è l'associazione professionale dei medici attivi nel settore reumatologico. La Lega svizzera contro il reumatismo e la SSR collaborano in diversi campi pubblicando opuscoli e proponendo eventi di formazione o giornate dedicate alla salute. La Lega svizzera contro il reumatismo è inoltre responsabile della gestione del segretariato della SSR.

« Il lavoro di pubblica utilità è fonte di gioia, ma talvolta anche di preoccupazioni per i finanziamenti. »

Valérie Krafft

## Un investimento utile

La Lega contro il reumatismo si finanzia attraverso donazioni, contributi di fondazioni e sostenitori, legati, sponsorizzazioni e introiti derivanti dai servizi offerti. I fondi provenienti dalle autorità pubbliche ammontano al 15% del bilancio annuale. Il sostegno da parte dei finanziamenti garantisce l'indipendenza della Lega contro il reumatismo, un fattore di grande importanza per noi.

**Sono le donazioni a rendere possibile il nostro lavoro.** Le nostre coordinate bancarie per la Sua donazione:

Posta  
PC 80-2042-1  
IBAN: CH07 0900 0000 8000 2042 1  
BIC: POFICHBEXXX

Banca  
UBS Zurigo  
IBAN: CH83 0023 0230 5909 6001 F  
BIC: UBSWCHZH80A

Indirizzo per le donazioni  
Lega svizzera contro il reumatismo  
Josefstrasse 92  
8005 Zurigo

**Può sostenere il nostro lavoro con un lascito.** Con un legato a favore della Lega svizzera contro il reumatismo potrà continuare a fare del bene anche al di là della morte. Saremo lieti di fornirle le informazioni necessarie organizzando un colloquio (strettamente riservato, naturalmente) o inviandole la nostra guida al testamento gratuita (disponibile in francese e tedesco).



La ringraziamo molto per il Suo impegno.