

Reuma *informa*



**Lega ticinese
contro il reumatismo**
Il movimento è salute
agosto 2024 – n. 12



Movimento 2024/2025



Lega ticinese contro il reumatismo LTCR

Comitato esecutivo

Presidente: Dr. med. Numa Masina
Vice presidente: Dr. med. Mauro Lucini
Past president: Dr. med. Nicola Keller
Cassiera: Serena Ambrosini
Alberto Benigna, fisioterapista

Commissione di revisione

Claudia Brusatori e Tiziana Pelli

Segretariato

Manuela Rossi e Stefania Lorenzi
Via San Giovanni 7
6500 Bellinzona
Tel. 091 825 46 13

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

Seguitemi su 

**Orari sportello:
dal martedì al venerdì,
dalle 9.00 alle 11.30**

Sommario

In ripresa con slancio	1
Fibromialgia: convivere con un dolore cronico	2
Mindfulness: la nostra consapevolezza speciale	4
Nordic walking di gruppo: i benefici della camminata nordica all'aperto	7
Patologie croniche: l'importanza dell'esercizio fisico. Dalla SUPSI una formazione specifica.	9
Soddisfatti e in forma con i corsi di ginnastica	11
Movimento 2024/2025	13-24
Dottore, ho male: è artrite o artrosi?	25
Mal di testa, cefalee e emicranie.	
Un tema da trattare su più fronti.	28
Movimento fisico: benefici insostituibili per il nostro organismo	30
Per il bene delle articolazioni	33

Impressum

Editore: LTCR

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

Redazione: Stefania Lorenzi
s.lorenzi@rheumaliga.ch

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

Immagine in copertina: © shutterstock

Impaginazione e stampa:
Tipografia Torriani SA, Bellinzona

Tiratura: 3'500 copie



In ripresa con slancio



Dr. med. Numa Masina
presidente LTCR

Cari/e lettori/trici, il 2023 è stato un anno in crescita dopo il biennio 2020-2022 durante il quale la pandemia ci ha tenuti tutti/e sotto scacco.

I nostri corsi di ginnastica sono ripresi senza restrizioni e l'aumento di circa 100 unità nel numero di partecipanti è indice della crescente consapevolezza dei benefici dell'attività fisica nell'ottica della cura e della prevenzione delle patologie reumatiche. Tra le varie tipologie di movimento, sono state proposte delle uscite in bicicletta e un corso di arrampicata che purtroppo non hanno riscontrato l'interesse sperato; mentre per altri corsi come il **pilates** e lo **yoga** vi è stata una crescente richiesta, in risposta alla quale l'offerta per la stagione 2024-2025 verrà ulteriormente ampliata (vd corsi pp. 15-21).

A settembre si è tenuta come ogni anno la Giornata della salute organizzata in collaborazione con la Lega svizzera contro il reumatismo al Palazzo dei Congressi di Lugano con tema *Il dolore*, che ha visto la partecipazione di oltre 100 persone. Anche le nostre conferenze informative sul territorio hanno approfondito questa tematica toccando 8 località con un'affluenza di oltre 250 persone. Le conferenze verranno proposte anche nel corso dell'autunno 2024 (vd locandina p. 22).

A livello di collaborazioni e progetti, si è svolto con successo il CAS (Certificate of Advanced Studies) organizzato dalla SUPSI sull'esercizio fisico adattato alle patologie croniche, che ha specializzato i partecipanti nella gestione delle persone affette da pa-

tologie croniche come il cancro, le malattie metaboliche, reumatiche e respiratorie (vd. pp.9-10). Anche il progetto guidato da ALVAD con partner la Lega svizzera contro il reumatismo e Physiocicino sulla prevenzione interprofessionale delle cadute nello Spitex è entrato nella fase operativa con il reclutamento delle persone a rischio caduta e la proposta di servizio più adatta in base alla condizione della persona.

Un'inaspettata boccata di ossigeno è arrivata nel corso del 2023 grazie ad un lascito da parte di un privato, che ha permesso alla LTCR di chiudere l'anno con un utile di circa Fr. 60'000.-. Le quote dei soci e le donazioni sono una risorsa fondamentale che permette alla LTCR di perseguire gli obiettivi incentrati sul benessere delle persone.

Un immenso grazie a tutti i/e sostenitori/trici della LTCR per il prezioso supporto.

CONFERENZE
INFORMATIVE

CORSI DI GINNASTICA

CONSULENZA AL
PUBBLICO, PROGETTI

FORMAZIONE PROFESSIONISTI
DELLA SALUTE (RLS)



Fibromialgia: convivere con un dolore cronico



Dr. Nicola Keller
reumatologo

Dolori diffusi in più parti del corpo, affaticamento costante, disturbi del sonno, difficoltà dell'apparato digestivo, ansia e stati depressivi, ipersensibilità al tatto...la fibromialgia è un insieme di condizioni che si manifestano in modo più o meno marcato. Una malattia misteriosa, dai contorni poco definiti, che impatta notevolmente sulla qualità di vita dei pazienti.

Il Dr. Nicola Keller, reumatologo, ci aiuta a delinearne gli aspetti principali.

Come definire la fibromialgia?

Si parla di "sindrome" fibromialgica, ovvero un complesso di sintomi che possono essere provocati da cause diverse e che vanno dall'insonnia alla cefalea, dagli stati d'ansia alla depressione, dai disturbi gastrici e intestinali all'ipersensibilità cutanea, dalle difficoltà di concentrazione e memoria ai dolori e rigidità diffusi in più parti del corpo. Nella malattia la funzione muscolare si riduce, emerge uno stato di dolore e/o disagio, una limitazione nello svolgimento del movimento.

Come si arriva alla diagnosi?

Il quadro varia da paziente a paziente, ma di base vi è sempre un'eziologia muscolare e tendinea. L'anamnesi condotta dal medico può far emergere un legame tra i sintomi fisici ed eventi particolari come per esempio traumi o situazioni familiari che potrebbero aver attivato la malattia.



I criteri diagnostici utilizzati sono: dolore diffuso in più parti del corpo e che dura da almeno tre mesi, disturbi del sonno e dell'umore, stanchezza persistente. Si registra solitamente un'alterata sensibilità quando si esercita una pressione anche lieve in determinati punti (chiamati tender points), che in persone sane non induce particolari sensazioni dolorose, invece individuabili in chi soffre della patologia.

Non esistono prove di laboratorio a conferma della diagnosi di fibromialgia. Analisi del sangue e altri test potrebbero essere eseguiti per escludere altre patologie con un quadro sintomatico simile, motivo per cui si parla di diagnosi per esclusione.

Le cause non sono ancora ben definite: incorrono sia fattori genetici che ambientali. Sono stati indentificati specifici polimorfismi genetici associati ad un rischio maggiore di sviluppare la fibromialgia, non sono però noti i meccanismi di trasmissione. Questi polimorfismi interessano i sistemi dopaminergico, serotoninergico e catecolaminergico con alterazioni del metabolismo e il trasporto di sostanze tra le quali la serotonina, la dopamina e la noradrenalina che svolgono una funzione importante nella risposta allo stress, così che si riscontra uno squilibrio a livello dei neurotrasmettitori e/o dei loro recettori. In presenza di una disfunzione dei neurotrasmettitori, vi è un'attività alterata del sistema nervoso neurovegetativo che controlla molteplici funzioni quali la contrazione dei muscoli, la vasodilatazione e la vasocostrizione, la sudorazione. Questo comporta un deficit di irrorazione sanguigna ai muscoli che provoca l'insorgere del dolore, tensione e stanchezza, e un'augmentata percezione degli stimoli.

Cosa fa peggiorare la condizione di fibromialgia?

In una condizione di particolare stanchezza o dopo uno sforzo eccessivo i sintomi percepiti potrebbero aumentare. Durante e dopo il movimento fisico possono insorgere dolori, associati alla paura di un possibile peggioramento della malattia. Questa paura rende le persone rassegnate e va quindi affrontata con la consapevolezza che la sedentarietà rende i muscoli ancora più rigidi, deboli e dolenti; fissa ancora di più i meccanismi cerebrali (dolore-ansia-paura-nuovo dolore) che peggiorano il quadro clinico.

Uno spunto per i pazienti?

È molto importante che il paziente si ponga nei confronti della malattia in maniera attiva. Tanto più vi sarà un atteggiamento positivo, quante più le possibilità di migliorare la convivenza con questa condizione cronica. Cercare una sorta di dialogo con il proprio corpo e la mente aiuta a trovare una via d'uscita. Quanta più consapevolezza c'è nel paziente, tanto più egli stesso riesce a controllare il decorso della malattia. Il movimento fisico è fondamentale: rinforza i muscoli ed aumenta il rilascio di endorfine che influiscono positivamente sull'umore, della serotonina che ha un'azione antidepressiva e della dopamina che aumenta lo stimolo a fare, inoltre aiuta e stabilizza il sonno. Trovare momenti piacevoli e di relax distoglie la mente dal dolore: una passeggiata nella natura, ascoltare buona musica, fare giardinaggio...piccole abitudini possono avere grandi benefici.



Mindfulness: la nostra consapevolezza speciale



*Valeria Mori
Istruttrice di Mindfulness per
bambini, adolescenti, adulti,
membro di MindfulnessSwiss*

50'000 pensieri al giorno, 2'000 per ora, 33 al minuto e 2 per secondo.

È il tempo medio che passiamo a pensare, con un conseguente costo emotivo ed energetico molto elevato. Quanto questi pensieri ci impediscono di vedere la realtà? La Mindfulness ci permette di accorgerci di quanto siamo spesso "assenti" e di riportare con gentilezza l'attenzione al **momento presente**.

Mindfulness si traduce in italiano con **consapevolezza**. Jon Kabat Zinn – fondatore della pratica della Mindfulness e creatore del protocollo MBSR – definisce la Mindfulness come **una consapevolezza «speciale», che sorge quando prestiamo attenzione, al momento presente, in maniera intenzionale e senza giudizio**.

La Mindfulness è innanzi tutto una **pratica**: così come alleniamo i nostri muscoli, allo stesso modo possiamo allenare la nostra capacità di attenzione, di concentrazione e di discernimento verso tutto ciò che si presenta in ogni istante nella nostra vita (pensieri, emozioni, sensazioni fisiche, relazioni con gli altri). Portando attenzione alla nostra vita quotidiana, senza giudizio verso noi stessi e gli altri, possiamo **stabilizzare** il mentale, perché un mentale che salta agitato da un pensiero all'altro crea uno stato di malessere e anche una grande stanchezza. Questo lavoro permette di attingere alle nostre risorse interne per far fronte allo stress e migliorare la nostra cal-

ma interiore, la chiarezza di spirito e la lucidità, **evitando di reagire** secondo i nostri schemi abituali (automatismi) che spesso ci fanno soffrire. L'intento è di **riconoscere, osservare e accogliere** sensazioni, stati emotivi, dolore, momento dopo momento, familiarizzando con i nostri limiti e sviluppando fiducia e pazienza, cambiando la nostra maniera di affrontare i problemi della vita e le nostre sofferenze.

Il protocollo MBSR

Nel 1979 il Dr. Jon Kabat Zinn, medico e biologo molecolare, mette a punto il protocollo MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction = Riduzione dello stress basato sulla consapevolezza) all'interno di un'unità clinica per la riduzione dello stress dell'Università di Medicina del Massachusetts, negli Stati Uniti. Il protocollo nasce nell'ambito della medicina tradizionale come terapia rivolta alle persone che soffrono di malattie croniche, a complemento delle cure tradizionali contro il dolore. Si tratta di un programma clinico nel contesto della nuova medicina integrativa e partecipativa, che implica il paziente quale elemento attivo e partecipante alla riuscita della cura. Con il tempo il protocollo è stato utilizzato in molti ospedali negli Stati Uniti, diffondendosi poi su scala mondiale. Il campo di applicazione si è con gli anni ampliato a varie sfere della società e istituzioni pubbliche (scuole, lavoro, sistemi sanitari,..) e la sua riproducibilità in quanto **protocollo** preciso ha reso possibili degli studi scientifici che ne hanno rilevato l'efficacia e i benefici in varie problematiche. Tra queste: dolori cronici, pressione alta, malattie cardiache, cancro, malattie gastro-intestinali, disturbi psicoso-



matici, stress, disturbi del sonno, emicrania, ansiosità, disturbi della concentrazione, infiammazioni, depressione, gestione dei sintomi di dolore muscolare, artrite, fibromialgia, long COVID,...

Il percorso MBSR è **strutturato** in 8 settimane di incontri (un incontro a settimana di 2h30 + una giornata intensiva di pratiche meditative). Rispetto ad altri tipi di meditazione, che prevedono solo pratiche formali, la specificità e l'originalità di questo programma sta nella presenza di **pratiche "informali"** e cioè esercizi di attenzione e consapevolezza da introdurre nella vita di tutti i giorni.

Mindfulness e dolori cronici

Convivere con un dolore costante come quello della fibromialgia o di altre patologie croniche è fisicamente ed emotivamente molto faticoso. La condizione di cronicità può avere un impatto sul benessere mentale di una persona, causando o acuitizzando stati depressivi e compromettendo la qualità di vita. In queste situazioni spesso le persone adottano schemi comportamentali di evitamento o di ipervigilanza del dolore, che possono acuitizzare la resistenza e la tensione nel corpo, che a loro volta amplificano le sensazioni di dolore.

La pratica di consapevolezza può essere uno strumento complementare che affianca – non sostituisce – le cure indicate dal proprio medico o dallo specialista. Incoraggia una relazione non giudicante, di accoglienza e «accettazione» del dolore, piuttosto che atteggiamenti di critica, controllo, lotta, resistenza, tensione e rabbia. Attraverso un atteggiamento di apertura e accoglienza verso l'esperienza diretta del momento presente, acquisiamo una conoscenza più profonda di noi stessi. Im-

pariamo a capire come funziona la nostra mente ed a identificare i nostri modelli di reazione. Quando siamo pienamente presenti, riusciamo a connetterci con le nostre forze interiori sviluppando abilità che ci permettono di percepire, imparare, aprire prospettive di azione nuove, utili e creative, cambiando il rapporto con la nostra condizione, "facendo pace" con questa. Diversi studi hanno rilevato che dopo aver partecipato ad un corso MBSR, i pazienti con fibromialgia hanno dimostrato un miglioramento a livello della gestione della rabbia e una riduzione degli stati di ansia e depressione.

Nella Mindfulness è molto importante creare una **routine quotidiana**, come prendersi una pausa prima di averne bisogno estremo e gestire la giornata in modo più dolce e realistico, così da prevenire affaticamenti estremi, riacutizzazioni e burnout.

Esercizi di respirazione e di **movimento consapevole** agiscono sul regolamento del sistema nervoso, aiutando a calmare le reazioni allo stress e a riconnettersi con il proprio corpo, dal quale i malati cronici possono sentirsi disconnessi, dopo anni di lotta contro disagio e dolore. La consapevolezza sviluppa un'**abilità di gestione** del dolore e della sofferenza che ne consegue, dando i mezzi per scegliere di **rispondere** al dolore e al disagio in maniera dolce e costruttiva.

Il lavoro di gruppo inoltre permette di sentirsi meno isolati e soli nel proprio dolore, confrontandosi e connettendosi con altre persone con simili difficoltà. La pratica della consapevolezza è rivolta a tutti, indipendentemente dall'età, dal sesso, dallo stato di salute o dalle convinzioni spirituali o religiose.



L'associazione MindfulnessSwiss

L'associazione MBSR, con sede a Lucerna, è stata costituita l'11 gennaio 2009 ai sensi degli artt. 60 e segg. del Codice civile svizzero. Fa parte della rete internazionale delle associazioni qualificate per promuovere i diversi protocolli nati dal primo protocollo MBSR. Come associazione professionale, lavora per promuovere e diffondere la Meditazione di Consapevolezza e sostenere i formatori professionisti dei diversi protocolli. Garantisce un'elevata qualità della formazione iniziale e di formazione continua e il rispetto di rigorosi standard etici da parte dei suoi membri.

**MINDFULNESS
PER DOLORI CRONICI**

Un percorso per calmare dolore e sofferenza

Per info e iscrizioni
vd. pp 15-23

LOCARNO
FISIOTERAPIA IL CENTRO, VIA L. LAVIZZARI 10
IL LUNEDÌ, DALLE 10:00 ALLE 11:00

BELLINZONA
PALESTRA SFG, VIA G. MOTTA 1
IL GIOVEDÌ DALLE 09:45 ALLE 10:45

GIUBIASCO
FISIOTERAPIA IL CENTRO, VIA DEL TIGLIO 2
IL GIOVEDÌ DALLE 11:30 ALLE 12:30

In collaborazione con MindfulnessSwiss
MBSR Mindfulness Switzerland

TESTIMONIANZE

«Grazie al corso MBSR e alle meditazioni che continuo a fare regolarmente da due anni, le emicranie severe e invalidanti che ho sempre avuto sono passate da 1-2 alla settimana a 1-2 al mese. Riesco a sciogliere le tensioni a livello spalle e collo... e mi sento globalmente molto meglio, meno stanca e più concentrata al lavoro.»

Cornelia,
46 anni, medico

«Dopo la seconda settimana del corso di Mindfulness, ho smesso la sera di prendere la pastiglia per dormire, al suo posto faccio la pratica del body scan, mi rilasso... e funziona!»

Giorgio,
65 anni, pensionato

«La Mindfulness mi aiuta a gestire meglio le situazioni stressanti e generali, facendo le cose una alla volta, con più concentrazione e consapevolezza.»

Iris,
18 anni, studentessa

La meditazione crea GIOIA!

Molti pensano che la meditazione sia l'ennesimo "impegno" pesante. In realtà quando meditiamo il nostro cervello rilascia più endorfina, serotonina e ossitocina, i cosiddetti "ormoni della felicità e del benessere".



Nordic walking di gruppo: i benefici della camminata nordica all'aperto



Michele Sica
ergoterapista, Presidente
Associazione Nordic Walking
Ticino

Il Ticino si presta benissimo alle camminate all'aperto: numerosi i percorsi e **sentieri**, incantevoli i paesaggi. Se a farle poi si è in compagnia e seguiti da monitori formati, le camminate diventano ancora più piacevoli. L'associazione Nordic Walking Ticino avvicina le persone alla scoperta di questa salutare attività: scopriamone di più con Michele Sica, laureato in scienze motorie, ergoterapista e Presidente dell'associazione.

*Il nordic walking (=camminata nordica) è un tipo di camminata che dona beneficio a tutto il corpo perché, essendo svolta con gli appositi bastoncini, coinvolge sia gli arti inferiori che quelli superiori, allenando tutta la muscolatura e permettendo di scaricare stress e tensioni. È un'attività aperta e **adattabile** a tutti: tra la vasta quantità di variabili imprevedibili presenti nel mondo con cui ci interfacciamo, il bastoncino è di per sé una costante che ci consente di essere più sicuri nel cammino. Il nordic walking è adeguabile ad ogni condizione fisica e ad ogni contesto abitativo, praticabile sia che si abiti al mare o in montagna o in pianura. È una disciplina utile per il **rinforzo** globale perché rispetto al walking classico, con l'aggiunta degli arti superiori integra anche l'attivazione del tronco e delle braccia.*

Come si può “abbinare” il Nordic Walking al reumatismo?

Considerando per esempio un paziente reumatico con un'artrosi all'anca o al ginocchio, se per via dei dolori è presente un'ipomobilità, l'ipomobilità porta a un'ipopercezione e di conseguenza ad un decondizionamento generale. Il bastoncino da nordic walking va annoverato tra gli ausili per il fitness e benessere e considerate le sue caratteristiche, se vi sono le indicazioni cliniche, può essere indicato anche come ausilio per il cammino in condizioni patologiche. È un forte stimolo propriocettivo che durante il cammino ci ricorda costantemente come deve muoversi il corpo. Il bastone deve essere appoggiato bene a terra nello stesso momento in cui poggia il piede opposto ed è quindi da considerare come un “cues” (=stimolo) motorio-cognitivo che ti fa continuamente pensare al tuo cammino.

*C'è un'espressione riferibile al nordic walking che è: “Four legs instead of two” = “Quattro gambe anziché due” che è particolarmente calzante. Il nostro cammino è fatto da un appoggio dettato da un contatto iniziale del tallone, una rullata del piede e una spinta sull'avampiede. Abbinando a questo il movimento dell'arto superiore con l'ausilio del bastoncino è come se aumentasse la distribuzione del carico anche nella parte alta del corpo. Anche la letteratura scientifica evidenzia che in presenza per esempio di un'**artrosi** all'anca, al ginocchio o al piede, il fatto di avere imparato a coordinare in maniera efficace il bastone a terra, ci consente di ripartire il carico anche sull'arto superiore controlaterale. Nella dinamica del passo oltre a questo un altro elemento che va insegnato è la rotazione della colonna: il movimento attivo del*



tronco e dell'arto superiore è come se fosse un piccolo automassaggio perché consente di ruotare e contro-ruotare vertebra su vertebra rispettandone la fisiologia del movimento. Quindi è anche un buon lavoro per chi ha (e in molti ce l'hanno magari senza saperlo) artrosi al rachide, che sia cervicale o dorsale o lombare.

Un'altra bella possibilità che il nordic walking dà è l'utilizzo dei bastoncini per allenamento. L'elemento bastoncino può infatti diventare uno strumento da integrare in esercizi come gli squat o gli affondi, facilitandone la fattibilità. Gli affondi sono fondamentali per allontanare il rischio caduta ed essere autonomi nella vita quotidiana ed i bastoncini facilitano l'esecuzione dell'esercizio perché aiutano a contrastare la gravità dal basso.

Ci può parlare dell'associazione Nordic Walking Ticino?

L'associazione nasce dalla consapevolezza dell'aumento dell'età demografica della popolazione e della crescente solitudine delle persone con l'avanzare dell'età. L'intenzione dell'associazione è di avere un occhio sensibile verso le persone con problemi di **ipomobilità** per comorbidità patologiche e che escono poco di casa, per poter offrire loro un servizio che permetta di fare attività in **gruppi** omogenei. Al suo interno ci sono diverse figure volontarie che comprendono professionisti della salute (come due ergo-

terapisti, un laureato in scienze motorie, due infermieri, una dietista, un medico, maestri di ginnastica), ma anche preziosi esperti del territorio ticinese che si occupano di identificare passeggiate adeguate per il gruppo. Il Ticino ha molti alti e bassi e meno realtà in piano e quindi ci impegniamo ad identificare percorsi adeguati a chi ha disturbi, difficoltà di equilibrio, impossibilità a caricare troppo le articolazioni. Promuoviamo una pratica per il **benessere** fisico, psichico e sociale: l'esposizione all'ambiente naturale rilassa, migliora le funzioni cognitive, ha effetti positivi sul sistema nervoso, rafforza il sistema immunitario, inoltre l'interazione col gruppo fa bene all'umore e dà la possibilità a chi partecipa di tessere una rete sociale. Vi aspettiamo numerosi!

NORDIC WALKING

4 LEZIONI + PASSEGGIATA SUL TERRITORIO

Per info e iscrizioni
vd. pp 15-23

A Canobbio, Centro scolastico, Via Trevano 25:

- sabato 28.9.24 dalle 14.00 alle 15.00
 - sabato 5.10.24 dalle 14.00 alle 15.00
 - sabato 19.10.2024 dalle 14.00 alle 15.00
 - sabato 26.10.2024 dalle 14.00 alle 15.00
- + passeggiata di gruppo (secondo calendario passeggiate dell'Associazione Nordic Walking Ticino)

In collaborazione con



Patologie croniche: l'importanza dell'esercizio fisico. Dalla SUPSI una formazione specifica.



Come adattare l'esercizio fisico a chi soffre di patologie croniche? Quanto è importante la presenza di personale specializzato in questo campo? Si è conclusa lo scorso anno la prima edizione del CAS (Cer-

tificaded in Advanced Studies) organizzato dalla SUPSI in *Esercizio fisico adattato per persone con patologie croniche*. Marco Cattaneo, fisioterapista e docente professionista FC Riabilitazione DEASS, Area riabilitazione ci racconta come è nata l'idea del CAS e come si è svolta questa prima edizione.

Questa formazione nasce da un'idea interna alla SUPSI di portare a conoscenza dei terapisti presenti sul territorio le nuove tendenze nella cura delle persone colpite da patologie croniche (metaboliche, reumatologiche, oncologiche e respiratorie) unita all'esigenza di avere terapisti specializzati da parte delle realtà associative attive sul territorio nella gestione di tali pazienti.

*Stiamo parlando di una popolazione molto ampia: in Svizzera le persone con patologie croniche sono circa due milioni e rappresentano più o meno l'80% dei costi per la sanità pubblica. Talvolta queste persone si trovano in una situazione di **comorbidità** (ad esempio un paziente con un'artrosi al ginocchio che ha anche il diabete o sta prendendo delle pastiglie per la pressione,..), aspetto che può cambiare l'esperienza del paziente e la risposta ai trattamenti, che vanno quindi adattati considerando le condizioni coesistenti. Da questa riflessione è nata la volontà da parte della SUPSI di portare una forma-*

zione specifica per il Ticino, con la convinzione che la gestione ottimale dei pazienti potrebbe contribuire a ridurre i costi della salute (pensiamo a meno ospedalizzazioni, oppure ospedalizzazioni più brevi o anziché ospedalizzazioni trattamenti ambulatoriali).

Come si è svolta la formazione?

Il CAS si è rivolto a fisioterapisti, laureati in scienze motorie, scienze dello sport, scienze sportive. Gli iscritti di questa edizione sono stati 18, in gran parte fisioterapisti che lavorano sul territorio ticinese. La formazione ha previsto diversi moduli, normalmente di quattro giorni l'uno.

*Nel primo modulo sono state affrontate le basi dell'**esercizio fisico**: in particolare quali esercizi di forza, coordinazione, stretching, esercizio aerobico prescrivere. Livelli di attività fisica adeguati sono da considerarsi uno strumento di trattamento per le patologie croniche, in quanto contrastano la riduzione delle capacità funzionali. Esistono infatti protocolli ben definiti per poter contribuire alla cura di più di 45 condizioni croniche.*

*Il secondo modulo ha approfondito il tema del **colloquio motivazionale**. Abbiamo delle buone evidenze su quali siano i programmi di esercizio, le terapie farmacologiche o quelle nutrizionali da poter consigliare al paziente, che però talvolta non riesce a seguire adeguatamente per impedimenti spesso più psico-sociali che fisici. Come posso comunicare al meglio con il paziente in modo da fargli cambiare le abitudini? Il colloquio motivazionale è una tecnica che permette di coinvolgere i nostri pazienti affinché possano adottare uno stile di vita che migliori la propria condizione e seguire con costanza i trattamenti consigliati.*

In seguito abbiamo previsto quattro moduli clinici su come impostare l'esercizio fisico e la **riabilitazione attiva** per le diverse patologie croniche. Siamo partiti dalle **sindromi metaboliche**, che sono le più frequenti (in Europa circa il 60-70% delle persone sopra i 60 anni presenta almeno un fattore di rischio per lo sviluppo di problemi metabolici, come ad esempio pressione alta, livelli elevati di colesterolo, o sovrappeso o sensibilità all'insulina).

Il secondo gruppo di patologie trattate sono state quelle **reumatologiche**, in primis quelle autoimmuni per le quali dalla comparsa dei sintomi alla diagnosi possono passare anche 5-8 anni. Identificare i problemi per tempo attraverso uno screening precoce permetterebbe di mettere in atto i trattamenti adeguati in tempi precoci. Gli altri due temi affrontati nell'ambito reumatologico sono stati l'artrosi e l'osteoporosi.

Successivamente abbiamo avuto il modulo sul paziente **oncologico**, il cui "percorso" solitamente rimane più all'interno delle istituzioni che negli studi di fisioterapia privati. Questo modulo si è concentrato, quindi, sul momento in cui il paziente oncologico rientra a casa e dunque su come impostare una riabilitazione domiciliare. Al momento abbiamo delle buone evidenze sul miglioramento della qualità di vita e delle risposte alle terapie nei pazienti che si sottopongono ad un programma di fisioterapia ed esercizi aerobici e di forza.

L'ultimo modulo sulla **riabilitazione respiratoria** è stato aperto ai soli fisioterapisti perché incentrato maggiormente sugli aspetti clinici e su manovre di pertinenza sanitaria. La riabilitazione respiratoria è venuta "in auge" con il long Covid, ma dobbiamo pensare che circa il 10% degli svizzeri soffre di una patologia respiratoria, la principale

delle quali è l'asma. Vi sono poi tantissimi pazienti con sindromi ostruttive, dovute principalmente al fumo di sigarette.

Per ogni modulo abbiamo potuto contare sull'intervento di esperti in materia, molti dei quali di respiro internazionale.

Il CAS ha previsto come lavoro di certificazione finale un "case report" basato sull'effettivo management di pazienti con questo tipo di disturbi così da poter dimostrare la messa in pratica delle indicazioni teoriche ricevute. C'è stata anche la possibilità di svolgere dei tirocini all'interno dei percorsi previsti dalla Lega contro il reumatismo, dalla Lega contro il cancro o dalla Lega polmonare. Questa occasione di poter agganciare la formazione ad una pratica sul territorio ha permesso ai partecipanti anche di crearsi una piccola rete di contatti con le realtà associative attive in questo campo.





Soddisfatti e in forma con i corsi di ginnastica

Perché frequentare i nostri corsi di ginnastica fa bene? Ce lo dicono i partecipanti! Con cadenza quadriennale la LTCR su mandato della Lega svizzera contro il reumatismo sottopone ai partecipanti dei corsi di ginnastica un questionario di gradimento compilabile in forma anonima. Il questionario intende rilevare il grado di soddisfazione, con particolare attenzione ai seguenti aspetti:

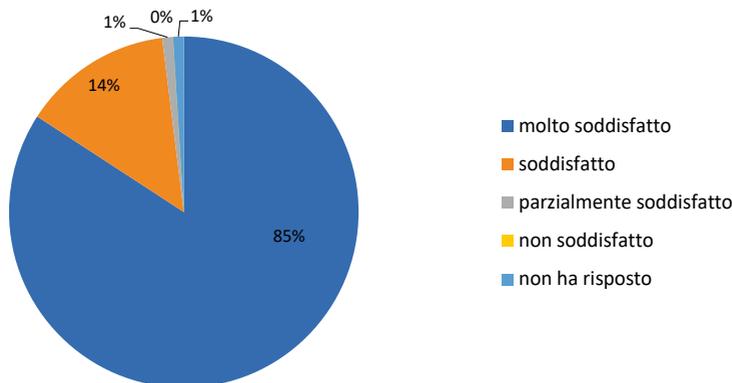
- conduzione del corso
- utilità e benefici percepiti
- aspetti organizzativi.

Per la scorsa stagione 2022-2023 sono stati raccolti 684 questionari di gradimento. Sulla conduzione del corso, l'85% dei partecipanti si ritiene molto soddisfatto della **motivazione** e del **supporto** dati dal responsabile del corso. Il 14% è soddisfatto, l'1% abbastanza soddisfatto, il restante 1% astenuto. Altro dato emerso è il gradimen-

to relativo all'atmosfera del gruppo (83% molto soddisfatto, 16% soddisfatto, 0,5% abbastanza soddisfatto, restante 0,5% astenuto).

Per quanto riguarda i benefici, nell'86% dei casi il **benessere generale** del partecipante è migliorato; nel 10% dei casi è rimasto immutato (restante 4% astenuto). Anche la voglia di muoversi ha visto un miglioramento nell'83% dei partecipanti, nel 12% dei casi è rimasta immutata, 0,5% peggiorata e restante 4,5% astenuto. Incremento riconosciuto anche nella **sicurezza nei movimenti quotidiani** (80% dei partecipanti), mentre nel 15% dei casi la situazione è rimasta immutata (restante 5% astenuto). Il **dolore** in presenza di patologia è una condizione ancora presente, ma migliora nel 62% dei partecipanti, mentre rimane immutato nel 28% dei casi. Nello 0,5% la situazione è peggiorata (restante 9,5% astenuto).

È soddisfatto/a della conduzione del corso da parte del/la monitore/monitrice?



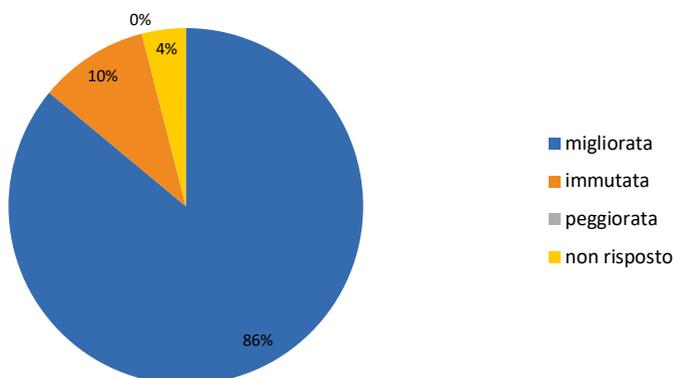


Tra gli aspetti organizzativi emerge un'alta soddisfazione complessiva del corso pari al 75% dei partecipanti (soddisfatti 22.5%, abbastanza soddisfatti 0.5%, il restante 2% astenuto). Un dato emerso è l'importanza di avere materiale disponibile per gli esercizi. In questo senso il 54% dei partecipanti si ritiene altamente soddisfatto del materiale

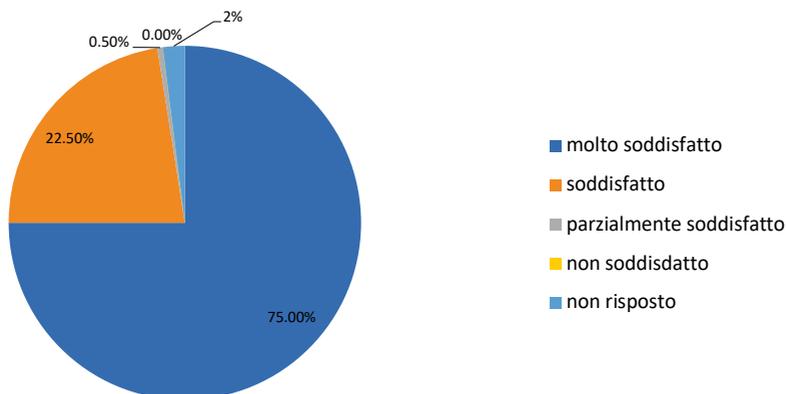
a disposizione, il 29% soddisfatto, il 6% abbastanza soddisfatto, il 3% non soddisfatto. La LTCR ringrazia sentitamente quanti hanno condiviso la loro opinione, fondamentale per il miglioramento costante del servizio offerto.

Un grazie va anche ai monitori dei corsi, motore principale delle nostre attività.

Com'è cambiata la sua condizione fisica dall'inizio del corso?



È soddisfatto/a dell'organizzazione del corso da parte della Lega contro il reumatismo?



Movimento

2024/2025



Reuma Fit
Aqua Fit
Pilates
Yoga
Ginnastica per fibromialgici
Osteogym
Atelier dell'equilibrio
Ginnastica all'aperto
Walking
Mindfulness
Movimento e danza



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



Questo opuscolo è stato stampato nel mese di luglio 2024.

I corsi potrebbero subire variazioni di giorni e orari, secondo le disponibilità delle strutture.

Qualora non venga raggiunto un numero minimo di partecipanti, i corsi possono essere annullati.



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:

Lega ticinese contro il reumatismo - Segretariato
Via S. Giovanni 7, 6500 Bellinzona
Tel 091 825 46 13
info.ti@rheumaliga.ch
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 2024 a giugno 2025

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

Reuma Fit – Ginnastica per fibromialgici – Movimento e danza

30 lezioni di un'ora (una a settimana). CHF 150.-; CHF 107.- beneficiari AVS/AI.

Pilates – Yoga – Atelier dell'equilibrio

Cicli da 10 a 12 lezioni (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.

Aqua Fit

Tre cicli da 10 lezioni ca sull'arco dell'anno (da settembre, gennaio, marzo). A lezione: CHF 6.- + entrata in piscina da regolare sul posto; per alcune strutture fatturate insieme lezione + entrata compresa (far riferimento ai prezzi all'interno dell'opuscolo).

Walking - Ginnastica all'aperto

Walking: tre cicli da 10 lezioni ca sull'arco dell'anno (una volta a settimana). A lezione: CHF 10.80. Nordic walking in collaborazione con l'Associazione nordic walking Ticino: vd prezzi all'interno dell'opuscolo.

Ginnastica all'aperto: tre cicli da 10 lezioni ca sull'arco dell'anno (una volta a settimana). A lezione: CHF 10.80.

Osteogym

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

Mindfulness per dolori cronici

Cicli da 10 lezioni. A lezione: CHF 17.-; CHF 15.40 per beneficiari AVS/AI.

Informazioni e iscrizioni

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

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/corsi
tel. 091 825 46 13 (dal mercoledì al venerdì, 09.00-11.30); info.ti@rheumaliga.ch





Reuma Fit

lezioni di 1 ora

Mendrisiotto

			inizio lezione
Balerna:	Palestra comunale	martedì	19.30
Chiasso:	Palestra comunale, via Vela	lunedì	15.30
	Palestra comunale, via Vela	mercoledì	19.15
Mendrisio:	Palestra scuola media via Mola	mercoledì	17.00
	Palestra scuola media via Mola	giovedì	17.30
Morbio Inf.:	Palestra scuola media	giovedì	17.15 e 18.10
Morbio Sup.:	Palestra centro Lattecaldo	martedì	18.00
Vacallo:	Scuole comunali	lunedì	14.00*

Luganese

			inizio lezione
Agno:	Palestra comunale	lunedì	17.00**
Bioggio:	Palestra comunale	mercoledì	17.45
Cademario:	Palestra scuole elementari	martedì	09.30
Caslano:	Palestra scuole elementari	mercoledì	14.30**
Lamone Cad.:	Palestra scuole elementari	martedì	18.30
Lugano:	Scuola Bertaccio	giovedì	15.00
	Scuola Cassarate (p. grande)	mercoledì	13.00 e 14.00
	Scuola Molino Nuovo	giovedì	14.00
Massagno:	Palestra scuola media	lunedì	17.30
	Palestra scuola media	martedì	17.30
Maglio di Colla:	Palestra consortile	martedì	16.00
Melide:	Palestra comunale	mercoledì	16.30
Muzzano:	Palestra comunale	giovedì	10.00
Pazzallo:	Palestra comunale	mercoledì	18.30
Pregassona:	Palestra comunale Bozzoreda	lunedì	17.00
	Palestra comunale Probello	mercoledì	17.00
	Palestra comunale Bozzoreda	martedì	20.00
Savosa:	Palestra comunale	giovedì	16.30 e 17.30
Tesserete:	Palestra scuola media	lunedì	19.00

Movimento e danza

lezioni di 1 ora

			inizio lezione
Bellinzona:	Ex Stallone, Via L. Lavizzari 10	martedì	17.30**

**Locarnese**

			inizio lezione
Ascona:	Palestra comunale	mercoledì	10.00*
Avegno:	Sala parrocchiale	giovedì	16.30
Locarno:	Palestra S. Francesco	martedì	17.30
	Palestra S. Francesco	venerdì	17.30
Magadino:	Palestra comunale - Cadepezzo	giovedì	18.00
Minusio:	Palestra scuola media	lunedì	18.00 e 19.00

Bellinzonese

			inizio lezione
Bellinzona:	Palestra scuole sud	lunedì	18.00
	Palestra scuola media 1	lunedì	18.15
	Palestra scuola media 1	giovedì	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
	Palestra SPC, via Vallone 29	martedì	19.15
Giubiasco:	Palestra comunale, viale Stazione	martedì	17.00
Monte Carasso:	Palestra comunale	martedì	19.00
Pianezzo:	Sala Multiuso	mercoledì	16.00

Riviera - Leventina - Blenio

			inizio lezione
Airolo:	Palestra comunale	martedì	09.30
Biasca:	Palestra scuola media	lunedì	17.30
	Palestra Bosciorina	martedì	17.30
Claro:	Palestra comunale	martedì	19.30
Dongio:	Sala multiuso	martedì	14.00 e 15.00
		giovedì	09.00 e 10.00
Faido:	Palestra comunale	lunedì	13.30 e 14.30
Lodrino:	Palestra scuola media	mercoledì	19.30
Olivone:	Palestra comunale	martedì	17.00

Moesano

			inizio lezione
Grono:	Palestra comunale	mercoledì	14.30

* Previa conferma della disponibilità della struttura.

** Previa raggiungimento di un numero minimo di partecipanti.



Aqua Fit

lezioni di 30/45 minuti

Mendrisiotto

			inizio lezione
Balerna:	California Vitafitness	lunedì	09.00
	via San Gottardo 4	martedì	09.45 **
		giovedì	09.30

Pagamento entrata in piscina da regolare sul posto.

Temperatura dell'acqua: 33°/34° - Altezza: 1.30 m

Ligornetto:	piscina in fase di costruzione	da definire (inizio 2025)	*
--------------------	--------------------------------	---------------------------	---

Temperatura dell'acqua: 34° - Altezza: 1.20 m

Luganese

			inizio lezione
Lugano:	Hotel Admiral, Via Geretta 15	mercoledì	09.00 e 09.45
	<i>Entrate in piscina fatturate a fine ciclo (CHF 16.15 ad entrata).</i>		
	<i>Temperatura dell'acqua: 30° - Altezza: 1.30 m</i>		

Novaggio:	Clinica di riabilitazione	giovedì	17.30 e 18.30
	<i>10 lezioni CHF 161.50, entrata compresa.</i>		
	<i>Temperatura dell'acqua: 32°/33° - Altezza: da 1.00 m a 1.60 m</i>		

Pregassona:	Via Fola 3	martedì	10.00 **
		giovedì	14.30 **
	<i>10 lezioni CHF 161.50, entrata compresa.</i>		
	<i>Temperatura dell'acqua: 34° - Altezza: da 1.20 m</i>		

Rivera:	Splash e Spa Tamaro, via Campagnola 1	martedì	11.15
	<i>Pagamento entrata in piscina da regolare sul posto (CHF 15.-)</i>		
	<i>Permanenza max 1 h 35 m. Temperatura dell'acqua: 34° - Altezza: 1.35 m</i>		

Savosa:	Centro Atlantide	martedì	11.05
	via Campo Sportivo	mercoledì	11.05
	<i>Pagamento entrata in piscina da regolare sul posto (CHF 11.-).</i>		
	<i>Temperatura dell'acqua: 26°/27° - Altezza: fino a 1.50 m</i>		

Locarnese

			inizio lezione
Muralto:	Residenza al Parco	martedì	13.00 e 14.00
	via S. Stefano 1		
	<i>Pagamento entrata in piscina da regolare sul posto (CHF 11.-).</i>		
	<i>Temperatura dell'acqua: 33° - Altezza: fino a 1.70 m</i>		



Bellinzonese

			inizio lezione
Arbedo:	Arbed Smart Certer	martedì	10.00 */**
	Via San Gottardo 24	giovedì	10.00 */**
	<i>10 lezioni CHF 161.50, entrata compresa. Temperatura dell'acqua: 30°/32° - Altezza: fino a 1.42 m</i>		
Bellinzona:	Piscina comunale coperta	lunedì	14.15 e 15.15
	via Brunari 2		
	<i>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</i>		
S. Antonino:	Progetto Salute, via Monda 2	giovedì	08.45
	<i>10 lezioni CHF 161.15, entrata compresa. Temperatura dell'acqua: 34° - Altezza: 1.30 m</i>		

Riviera - Leventina - Blenio

			inizio lezione
Faido:	Piscina ospedale via Ospedale 32	lunedì	17.15
		martedì	17.15
		mercoledì	17.15
		giovedì	17.15
	<i>10 lezioni CHF 161.50, entrata compresa. Temperatura dell'acqua: 34° - Altezza: 1.20 m</i>		
Biasca:	Piscina Scuola media	lunedì	19.30
	via Stefano Franscini 21		
	<i>10 lezioni CHF 108.-, entrata compresa. Temperatura dell'acqua: 28° - Altezza: fino 1.50 m</i>		

Osteogym

lezioni di 1 ora

			inizio lezione
Lugano:	We Physio	lunedì	09.30 e 10.30
	via A. Fusoni 4		

* Previo conferma della disponibilità della struttura.

** Previo raggiungimento di un numero minimo di partecipanti.



Pilates

lezioni di 45min/1 ora inizio lezione

Bellinzona:	Palestra scuola sud	mercoledì	20.00
Biasca:	RB Training Sport, via dei Borradori 17	lunedì	16.30**
Camorino:	Palestra scuole elementari	mercoledì	17.30
Chiasso:	CRP, Via Degli Albrici 1a	martedì	10.00**
Faido:	Palestra comunale	martedì	09.30*/**
Giubiasco:	Palestra comunale, viale stazione	venerdì	17.00
Gnosca:	Centro Manipura, via Cantonale 34	mercoledì	19.45
		giovedì	08.30**
		venedì	18.00**
Manno:	Centro Aequilibria, Via Cantonale 7	mercoledì	13.40**
		giovedì	17.45**
Riva San Vitale:	Fisio Manzocchi, Piazza Grande 10	mercoledì	17.00**

Yoga

lezioni di 1 ora inizio lezione

Breganzona:	Studio yoga Amrita, via Giov. Polar 50	martedì	11.00
Claro:	Spazio Lila, Ala Ca Comunal 27	martedì	20.00**
Locarno:	Salsa Ticino, Via S. Balestra 25	lunedì	14.30**
Lugano:	Studio Laterale, Via Besso 42	giovedì	10.30
Malvaglia:	Centro Fitness il Delfino, Via Campagnora 44	lunedì	09.30**
Mendrisio:	CPI, Via F. Zorzi 1	lunedì	08.45
		giovedì	10.00
Sementina:	Fisio Andreotti, Via Chicherio 2	lunedì	19.30**

Ginnastica per fibromialgici

lezioni di 1 ora inizio lezione

Losone:	Fisioterapia S. Lorenzo, via San Materno 17	martedì	14.00
		giovedì	14.00
Sementina:	Fisio Andreotti - piscina, via Chicherio 2	mercoledì	17.00

Atelier dell'equilibrio

lezioni di 1 ora inizio lezione

Chiasso:	CRP, Via Degli Albrici 1a	giovedì	10.00**
Giubiasco:	il Centro, Via del Tiglio 2	mercoledì	10.00**
Lugano:	il Centro, Via Petriani 2	martedì	10.15



Mindfulness

lezioni di 1 ora inizio lezione

Bellinzona:	Palestra SFG, Via G. Motta 1	giovedì	09.45 **
Giubiasco:	il Centro, Via del Tiglio 2	giovedì	11.30 **
Locarno:	il Centro, Via L. Lavizzari 10	lunedì	10.00 **

Walking

lezioni di 1 ora inizio lezione

Bedigliora:	Campo sportivo di Banco	martedì	14.00
Sementina:	Al Ciossetto (primo ritrovo)	martedì	09.45 **
		giovedì	14.00 **

Successivamente vari punti di partenza nelle vicinanze.

Canobbio: in collaborazione con l'Associazione Nordic Walking Ticino: 4 lezioni di nordic walking + 1 uscita di mezza giornata sul territorio: CHF 65.-**. Periodo: 28/9/24; 5/10/24; 10/10/24; 26/10/24; ritrovo alle 14.00 presso il Centro Scolastico, Via Trevano 25.

Giubiasco:	Scuole medie, Via Fabrizia 13	lunedì	18.00 **
		mercoledì	17.00 **

Ginnastica all'aperto

lezioni di 1 ora inizio lezione

Malvaglia:	Centro Fitness il Delfino, Via Campagnora 44	martedì	14.30 **
-------------------	--	---------	----------

* Previa conferma della disponibilità della struttura.

** Previa raggiungimento di un numero minimo di partecipanti.





Dottore, ho male: è artrite o artrosi?

Ciclo di conferenze informative

Organizza:
Lega ticinese contro il reumatismo

Ingresso gratuito



reumatismo.ch/ti

Merc. 9.10.2024, ore 20:00
Mendrisio, La Filanda

Ven. 11.10.2024, ore 14:00
Locarno, Centro diurno ATTE

Merc. 16.10.2024, ore 20:00
Massagno, scuole medie

Mart. 22.10.2024, ore 20:00
Aurigeno, Centro Scolastico

Merc. 23.10.2024, ore 20:00
Bellinzona, Auditorium BancaStato



Formulario d'iscrizione (SOLO per i NUOVI iscritti)

(Chi ha partecipato alla scorsa stagione, **non** deve reinscrivere e riceverà in automatico la convocazione qualche giorno prima dell'inizio del corso.)

Dati personali

Cognome, Nome: _____

Via, NAP, Località: _____

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

Telefono (cellulare e fisso): _____

Indirizzo e-mail: _____

desidero ricevere la newsletter

Beneficiario di una rendita AVS/AI: SÌ NO

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

Iscrizione

Tipo di corso: Reuma Fit Ginnastica per fibromialgici
 Aqua Fit Movimento e danza
 Pilates Yoga Osteogym
 Ginnastica all'aperto Atelier dell'equilibrio
 Walking Mindfulness

Località: _____ Inizio: _____

Giorno: _____ Orario: _____

Luogo e data: _____ Firma: _____

* *Acconsento al trattamento dei dati personali secondo la Legge federale sulla protezione dei dati (LPD) (reumatismo.ch/ti)*

* *campo obbligatorio*

Il formulario debitamente compilato è da inviare a:

Lega ticinese contro il reumatismo
Via San Giovanni 7 – 6500 Bellinzona
Tel. 091 825 46 13
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 (solo per nuovi iscritti)**

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 San Giovanni 7 – 6500 Bellinzona
Tel. 091 825 46 13
info.ti@rheumaliga.ch



Dottore, ho male: è artrite o artrosi?



*Dr. med. Numa Masina
presidente LICR*

Artrite e artrosi: due termini che creano spesso confusione nelle persone. In questo articolo cercheremo di fare chiarezza tra le due patologie,

evidenziandone le caratteristiche, gli aspetti simili e le differenze. Partiamo da una differenza prettamente linguistica: in medicina, le patologie che terminano in “osi” sono su base degenerativa e indicano un graduale deterioramento di una componente dell’organismo. Il finale “ite” è invece riconducibile ad uno stato infiammatorio. Il prefisso “arti” fa riferimento alle articolazioni. Una prima differenza tra artrosi e artrite è quindi che la prima è una patologia **degenerativa** delle articolazioni, la seconda è **infiammatoria**.

Artrosi

Nell’artrosi la cartilagine articolare - il tessuto elastico molto resistente a trazioni e pressioni che funge da cuscinetto ammortizzante permettendo il movimento articolare - si deteriora progressivamente, sino ad arrivare allo sfregamento diretto tra le ossa. Si tratta di una condizione cronica che solitamente si presenta con l’avanzare dell’età, dopo i 50 anni.

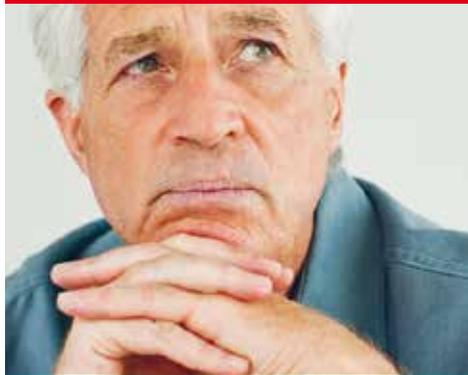
I principali **sintomi** dell’artrosi vanno dalla rigidità articolare di qualche minuto, in particolare dopo un periodo di riposo prolungato (per esempio al mattino, dopo la notte), al gonfiore, al dolore soprattutto durante o dopo l’attività fisica. Inoltre, quando si muove l’articolazione si sente un crepitio o “crackling”, un suono prodotto dalle ossa che sfregano tra loro a causa dell’assottigliarsi della cartilagine.

Vari sono i **fattori di rischio** che possono contribuire all’insorgenza dell’artrosi. Il più frequente è l’avanzare dell’età, ma anche la genetica e il sesso incidono: casi di artrosi in famiglia possono predisporre il soggetto; nelle donne ha un’incidenza maggiore rispetto agli uomini. Altri fattori di rischio sono l’obesità, sforzi fisici intensi (lavoro pesante o attività fisica eccessiva), lesioni articolari precedenti (fratture, lussazioni, distorsioni...), alimentazione con alto contenuto di grassi saturi (burro, panna, formaggi grassi, insaccati, carni grasse e zuccheri), sedentarietà. Anche malattie connesse come la gotta o la pseudogotta o malattie concomitanti come l’artrite reumatoide o il diabete possono avere delle ripercussioni sulla salute delle articolazioni.

Trattamento dell’artrosi

Pur trattandosi di una condizione cronica, vi sono trattamenti efficaci per la sua gestione. Movimento fisico e analgesici sotto forma di pomate, pastiglie, cerotti costituiscono la normale terapia. Tra i trattamenti di tipo **conservativo** le infiltrazioni vengono prescritte soprattutto in presenza di forti dolori e se abbiamo del versamento articolare. Si ricorre alla fisioterapia e all’ergoterapia per rinforzare il muscolo a protezione e stabilizzazione dell’articolazione, nonché per preservarne la mobilità. Nel caso i trattamenti conservativi non abbiano avuto successo, i dolori siano insopportabili e le attività quotidiane fortemente compromesse, potrebbe essere necessario ricorrere ad un intervento chirurgico. Tra questi il più conosciuto è la **protesi**, ma in pazienti giovani abbiamo anche interventi di mantenimento dell’articolazione come ad esempio l’osteotomia per modificare l’asse di un arto, riducendo il carico in una parte dell’articolazione.

Test online: artrite o artrosi?



www.reumatismo.ch/artrite-o-artrosi

Conferenze Artrite Artrosi



Vedi locandina pg. 22

Artrite

L'artrite è una malattia autoimmune, ovvero nasce dal malfunzionamento del sistema immunitario che invece di difendere, "attacca" la membrana sinoviale di alcune articolazioni. La capsula articolare si gonfia e diventa più sensibile; al dolore si aggiunge una rigidità di movimento delle articolazioni colpite. Con il passare del tempo le superfici articolari e la cartilagine si danneggiano, i legamenti diventano più deboli e possono insorgere deformazioni dell'articolazione.

Vi sono varie forme di artriti, che hanno tutte in comune la presenza di un processo **infiammatorio**. Le più comuni sono:

- artrite reumatoide: la forma di artrite maggiormente conosciuta, aggredisce le articolazioni ma può arrivare a toccare ossa, tessuti e organi comportando gravi condizioni di invalidità. Le cause possono essere ricondotte al genere (le donne sono maggiormente esposte al rischio di svilupparla), all'età, a fattori ormonali, all'alimentazione, a infezioni, al tabagismo. Anche i

fattori ambientali e socio-economici possono influire.

- Artrite gottosa: è causata dall'aumento dei livelli di acido urico nel sangue, che si accumula sotto forma di cristalli nelle articolazioni, in particolare nei piedi. Tra le cause annoveriamo un'alimentazione con apporto eccessivo di purine (le troviamo nelle bevande alcoliche e zuccherate e in cibi quali fegato, sughi a base di carne, acciughe, aringhe, asparagi).
- Spondiloartriti: coinvolgono la colonna vertebrale e il bacino e possono presentare alcune condizioni non reumatiche, come la psoriasi (una patologia infiammatoria che si manifesta a livello cutaneo).
- Artrite idiopatica giovanile: colpisce solitamente al di sotto dei 16 anni, in varie forme.

Vi sono dei **sintomi** piuttosto comuni nei diversi tipi di artrite, tra i quali il gonfiore dell'articolazione, accompagnato da una certa rigidità soprattutto dopo periodi di inattività o al mattino. Il dolore avvertito può essere costante o intermittente, lieve o forte



e spesso è maggiore di notte. Nell'articolazione colpita la mobilità è limitata, la funzionalità compromessa e la muscolatura che dovrebbe sostenerla è indebolita.

Alcuni **fattori di rischio** sono comuni tra le varie forme di artriti, altri più specifici a seconda del tipo di artrite. La predisposizione genetica può incidere, così come il genere (per esempio le donne sono maggiormente colpite dall'artrite reumatoide rispetto agli uomini, nei quali invece si presenta più frequentemente l'artrite gotosa). Lo stile di vita è un fattore di rischio sul quale il soggetto può intervenire in prima persona: in presenza di sovrappeso la pressione esercitata sulle articolazioni come le ginocchia e le anche le espone al rischio di danneggiamento; il tabagismo

non solo predispone, ma anche aggrava la condizione infiammatoria; un'alimentazione ricca in grassi e zuccheri aumenta il processo infiammatorio. Anche la presenza di lesioni articolari passate come fratture, lussazioni o distorsioni, di malattie autoimmuni come il lupus eritematoso sistemico o di infezioni batteriche o virali (artrite reattiva causata da infezioni) costituiscono fattori di rischio.

Trattamento dell'artrite

Il trattamento farmacologico è la prima risposta per alleviare i dolori e contenere l'infiammazione. Si affianca la fisioterapia che con la terapia manuale mira a ridurre la rigidità ed ampliare il raggio di movimento delle articolazioni colpite.

Differenze: – in sintesi

Cause

Artrite: infiammazione.

Artrosi: usura.

Sintomi

Artrite: dolore a riposo, gonfiore e rossore; colpisce simmetricamente e soprattutto mani e piedi; rigidità mattutina che può durare più di un'ora.

Artrosi: dolore e rigidità soprattutto durante o dopo uno sforzo fisico; asimmetrica; colpisce soprattutto dita delle mani, ginocchio, anca, colonna vertebrale; rigidità mattutina solitamente inferiore ad un'ora.

Diffusione

Artrite: può coinvolgere altri organi e tessuti (occhi, polmoni, cuore, vasi sanguigni,

gni, bocca, pelle); meno frequente dell'artrosi, può però assumere forme più gravi.

Artrosi: rimane limitata alle articolazioni; nelle persone è più diffusa dell'artrite in quanto legata all'usura della cartilagine congiunta all'avanzare dell'età.

Insorgenza

Artrite: può colpire nelle sue varie forme pazienti di ogni età, dai bambini (artrite idiopatica giovanile), agli adulti, fino agli anziani; sorge rapidamente (nel giro di settimane/mesi).

Artrosi: solitamente dopo i 50 anni; insorgenza lenta (prima del manifestarsi vero e proprio della malattia la persona può avvertire dolori dovuti al processo di deterioramento della cartilagine in corso).



Mal di testa, cefalee e emicranie. Un tema da trattare su più fronti.



Roberto Sabatini
fisioterapista



Marco Favasuli
nutrizionista

Il mal di testa, o cefalea, è la sesta causa di disabilità a livello mondiale ed ha un notevole impatto economico: in Svizzera circa 1 milione

di persone soffre di mal di testa per una spesa sanitaria di circa 500 milioni di franchi.

Definito come qualsiasi dolore localizzato alla testa, di varia intensità e natura, ne esistono più di 200 tipi diversi classificati in base alle cause in due grandi gruppi: cefalea primaria (una cefalea non attribuibile ad altre patologie); cefalea secondaria (causata da un'altra patologia o condizione).

Si stima che circa il 98% delle persone nel mondo abbia sofferto almeno una volta di un episodio di mal di testa.

La cefalea primaria più frequente è la cefalea tensiva, subito seguita per frequenza dall'emicrania. Le cefalee possono essere molto lievi, ma anche severe con una forte intensità di dolore e importante limitazione nelle attività quotidiane. Frequentemente l'emicrania si accompagna a sintomi quali nausea e/o vomito, ipersensibilità alla luce, al rumore e agli odori.

Possibili trattamenti

L'emicrania è una problematica da affrontare su più fronti. Oltre alla terapia farmacologica prescritta dal medico, hanno dato ottimi risultati a livello scientifico: la fisioterapia specialistica, la modifica di stile di vita e abitudini quotidiane (stress, dipendenze, ambiente, ergonomia,...), un rinforzo muscolare mirato e l'alimentazione.

La fisioterapia specialistica

Più del 70-90% delle persone con cefalea di tipo tensivo ed emicrania senza aura lamenta spesso dolori e **rigidità cranio-cervicali**, mentre il 50-70% può presentare dolori mandibolari. Questi disordini coesistono spesso con queste cefalee (comorbidità), influenzandosi a vicenda. Spesso vengono sottovalutati, ma in base agli squilibri omeostatici del momento e alle caratteristiche della persona coinvolta, possono agire come importanti fattori scatenanti o peggiorativi. Il percorso terapeutico ha due obiettivi fondamentali:

1. **Individuare ed eliminare i principali fattori "stressor" e "trigger"** che hanno un ruolo attivo nella cefalea primaria o secondaria. Solo in questo modo è possibile ridurre l'irritabilità del sistema nervoso e avere benefici reali e duraturi. Ad esempio, in caso di emicrania o cefalea di tipo tensivo, fattori irritativi sono spesso i trigger point miofasciali dei muscoli cranio-cervicali e delle spalle o l'ipomobilità (mobilità ridotta) delle articolazioni del collo e della mandibola. Ma anche i disagi psico-fisici, lo stile di vita, la sedentarietà e l'alimentazione possono agire in senso negativo.
2. **Ottimizzare le condizioni psico-fisiche globali** permettendo alla persona di impa-



rare ad autoregolare l'eccitabilità del proprio sistema nervoso e autogestirsi positivamente per eliminare il peso negativo della cefalea nella vita quotidiana, imparando a mantenere nel tempo i risultati positivi conquistati e diminuire il rischio di cronicizzazione.

La **risoluzione completa** del mal di testa è possibile nei casi più comuni di cefalea secondaria, come la cefalea cervicogenica, la cefalea cervicale miofasciale, la cefalea da disordine temporo-mandibolare, la cefalea da colpo di frusta e la nevralgia occipitale.

Ruolo dell'alimentazione

Qui di seguito esploreremo il legame tra emicrania e alimentazione, analizzando come alcuni cibi e bevande possono scatenare o alleviare i sintomi dell'emicrania, e fornendo consigli pratici su come gestire la dieta per ridurre il rischio di attacchi e migliorare la qualità di vita per chi soffre di questa condizione.

Numerosi studi hanno dimostrato che alcuni cibi e bevande possono scatenare gli attacchi di emicrania in persone predisposte. Tra i principali fattori dietetici scatenanti si includono:

1. **Alimenti ricchi di tiramina:** la tiramina è presente in alimenti come formaggi stagionati, salumi, vino rosso e cioccolato.
2. **Cibi contenenti glutammato monosodico (MSG):** il MSG è un additivo comune utilizzato per migliorare il sapore dei cibi confezionati e dei piatti pronti.
3. **Bevande alcoliche:** alcolici come vino rosso, prosecco, birra e liquori possono essere trigger di emicrania per alcune persone. L'alcol può causare disidratazione e dilatazione dei vasi sanguigni, fattori associati agli attacchi di emicrania.

4. **Zucchero e cibi altamente processati:** un'alimentazione ricca in zuccheri e cibi altamente processati possono essere collegati a un aumento della frequenza e della gravità degli attacchi di emicrania.

Strategie dietetiche per la gestione dell'emicrania

Sebbene l'eliminazione completa dei trigger alimentari possa non essere sempre praticabile o necessaria, esistono alcune strategie dietetiche che possono aiutare durante il percorso terapeutico, a gestire l'emicrania e a ridurre la frequenza e l'intensità degli attacchi:

1. **Diario alimentare:** tenere un diario alimentare può aiutare a identificare i trigger specifici e personali dell'emicrania. Registrare i pasti e i sintomi correlati può fornire preziose informazioni per individuare i cibi o le bevande da evitare.
 2. **Limitare l'assunzione di trigger alimentari:** ridurre il consumo di alimenti noti per scatenare emicrania, come formaggi stagionati, salumi, cibi contenenti MSG e bevande alcoliche, può aiutare a prevenire gli attacchi.
 3. **Idratazione:** bere a sufficienza acqua durante il giorno può aiutare a prevenire la disidratazione, un fattore di rischio per l'emicrania. È consigliabile evitare anche le bevande zuccherate e le bibite gassate.
 4. **Cura della caffeina:** per alcune persone, la caffeina può essere un rimedio efficace contro l'emicrania, ma un consumo eccessivo può anche scatenare gli attacchi. Mantenere un equilibrio nella quantità di caffeina consumata può essere significativo.
- È importante sottolineare che ogni persona è unica, quindi è consigliabile consultare un team di professionisti della salute (medici, dietisti, nutrizionisti) prima di apportare modifiche significative alla propria dieta per la gestione dell'emicrania.



Movimento fisico: benefici insostituibili per il nostro organismo



Andrea Mattioni
fisioterapista

Se esistesse una medicina che se assunta regolarmente ci allungasse la vita diminuendo la probabilità di morte prematura, proteggendoci da

problemi cardiovascolari, stress, depressione, diabete e fungesse anche come antidolorifico e antinfiammatorio, non la vorreste assumere¹? Soprattutto se avesse un costo decisamente contenuto e garantisse un'efficacia per tutti gli individui per qualunque sesso ed età? Ebbene questo farmaco esiste ed è alla portata di tutti, il suo nome è Esercizio Fisico.

Prendersi cura della propria **salute** in modo attivo è tutt'oggi ancora utopico per la maggior parte degli individui nei paesi sviluppati, sembra che la prevenzione in materia di patologie croniche, reumatiche ed invalidanti sia ancora un argomento tabù e in generale la medicina spesso cerca una soluzione ad un problema ormai presente e con diagnosi conclamata.

Tornando indietro nella storia si possono trovare esempi di come la **prevenzione** nella cura della persona abbia modificato enormemente la situazione sanitaria. Fino alla metà del XX secolo i dentisti avevano un gran da fare tra rimozioni dentali, otturazioni e protesica con persone anche di giovane età. Infatti, fino agli anni '50-'60, ci si recava dal dentista principalmente quan-

do si aveva un problema legato a dolore da infezione con ascesso. In America proprio nella metà del '900 iniziarono campagne di sensibilizzazione per la cura dell'igiene orale, entrarono in commercio dentifrici arricchiti con fluoro e si iniziò a parlare di prevenzione attraverso controlli periodici dal dentista, soprattutto nell'età dello sviluppo dei bambini. Questo portò ad una progressiva diminuzione delle infezioni orali e ad un innalzamento dell'età epidemiologica legata a problemi dentali con necessità di protesica.

Fare attività fisica con cadenza costante è essenziale per l'organismo come lavarsi i denti ed eseguire l'igiene periodica lo è per la salute dei denti.

Sono dell'idea che oggi stiamo vivendo gli albori di un momento simile a quello descritto sopra per quanto riguarda l'esercizio fisico e che si possa fare di più per accelerare i tempi della presa di coscienza da parte della popolazione. Come fisioterapista e operatore sanitario sento un dovere molto forte nel cercare di educare i miei pazienti rendendoli più consapevoli dei rischi correlati ad uno stile di vita sedentario, e allo stesso tempo informarli sugli effetti benefici che l'attività fisica comporta.

I dati scientifici sugli effetti dell'inattività fisica sono molto chiari e ci forniscono prove evidenti a riguardo:

–3,2 milioni di persone muoiono ogni anno per gli effetti di uno stile di vita privo di attività fisica²;

¹ Westcott (2012) Resistance training is medicine: effect of strength training on health. Curr Sports Med Rep

² www.salute.gov.it



-l'inattività aumenta il rischio di morte prematura del 30% per tutte le cause ed è il quarto più importante fattore di rischio di mortalità mondiale³.

Al contrario l'attività fisica:

- abbassa di 1/3 il rischio di infarto e di avere ipertensione arteriosa;
- diminuisce circa del 20% l'insorgenza di tumore al colon e di circa il 26-29% di avere tumore al seno⁴;
- protegge dall'insorgenza di diabete di tipo II diminuendone il rischio;
- aumenta la **densità ossea** contro l'osteoporosi, fa crescere la massa muscolare aumentando la forza e prevenendo il rischio di cadute e infortuni.

Dalla credenza popolare degli anni '80-'90 che vedeva la palestra come un posto per "invasati" o per gente che si "pompava", si sta lentamente facendo strada l'idea che fare attività fisica in palestra vada ben oltre all'apparenza di ottenere un corpo muscoloso, ma che abbia a che fare con il benessere psicologico e fisico della persona.

La ricerca scientifica, d'altronde, da anni sta pubblicando dati riguardanti i benefici di uno stile di vita che comprenda l'esercizio fisico, dati che non possono più essere ignorati. L'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) ha pubblicato un recente report aggiornato che ci dà un'indicazione temporale sulla quantità di attività fisica settimanale praticabile per avere un effetto benefico sul nostro organismo. Cito testualmente il testo del Consiglio Federale Svizzero:

*"Per migliorare la salute e il benessere, l'OMS raccomanda per tutti gli adulti 150-300 minuti di attività fisica a media intensità alla settimana o 75-150 minuti ad alta intensità; mentre per i bambini e gli adolescenti una media di almeno 60 minuti di attività fisica a media intensità al giorno, distribuiti su tutta la settimana. Per i bambini di età inferiore ai 5 anni, raccomanda 180 minuti di attività fisica al giorno."*⁵

I tempi indicati sono decisamente folli in alcuni casi, direte voi; questo perché l'OMS ha incluso nel conteggio ogni tipo di attività, quindi includendo spostamenti, lavoro, faccende domestiche, passeggiate ecc. Il discorso quindi si complica un po' e generalizzare non è mai giusto e semplice. Abbiamo affermato che l'esercizio fisico è importante non solo per i benefici in termini "estetici" o "esteriori", ma anche per gli aspetti psicologici ed emotivi, questo grazie a diversi composti che si liberano durante l'attività fisica tra i quali le **endorfine**, dopamina, serotonina, ecc. Quando lavoriamo, camminiamo o facciamo altri tipi di movimenti non è detto che questi siano in grado di promuovere il rilascio delle sostanze sopracitate, si dice che lo stimolo non arriva a soglia. È quindi necessario arrivare a determinati livelli di stimolazione attraverso l'esercizio fisico oppure, come si vede anche dalle raccomandazioni OMS, il tempo necessario per avere benefici da una certa attività aumenta anche di molto (300-150 min/sett. attività moderata, 150-

³ Kyu (2016) Physical activity and risk of breast cancer, colon cancer, diabetes, ischemic heart disease, and ischemic stroke events: systematic review and dose-response meta-analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. BMJ

⁴ Chen (2018) Physical Activity and Risk of Breast Cancer: A Meta-Analysis of 38 Cohort Studies in 45 Study Reports.

⁵ www.who.com



75 min/sett. attività intensa) e a volte potrebbe comunque non arrivare a soglia.

Recenti studi che hanno analizzato in maniera sistematica (meta-analisi) la salute mentale di bambini e adolescenti ci informano che i bambini che praticano attività fisica incorrono un rischio minore di avere problemi legati a stress, depressione, senso di inadeguatezza, ansia, ecc., rispetto a quelli che non praticano nessuno sport.⁶ L'esercizio ha, quindi, fortissime implicazioni nella salute mentale e nella riduzione dello **stress** psicologico.

Le figure sanitarie possono dare un contributo fondamentale utilizzando, prescrivendo e incentivando all'esercizio terapeutico soprattutto nei pazienti con abitudini sedentarie, non salutari oppure a rischio per malattie croniche, al fine di sensibilizzarli ed educarli sui benefici dell'attività fisica per la propria salute.

Per concludere, dobbiamo iniziare a vedere l'esercizio fisico come una vera e propria **medicina** con effetti straordinari e insostituibili sul nostro organismo.

Giornata della salute

Movimento consapevole: attivi tutti i giorni

Lugano, Palazzo dei Congressi - lunedì 23.9.24

14:30 Apertura porte

14.30 – 15.00 Stand informativi e consulenza

15.00 – 15.10 Saluto iniziale

Dr. Numa Masina, Presidente Lega ticinese contro il reumatismo

15.10 – 15.50 Movimento consapevole

Andrea Mattioni, fisioterapista

15.50 – 16.10 Esercizi in loco di movimento consapevole

Valeria Mori, istruttrice di Mindfulness membro di MindfulnessSwiss

16.10 – 16.20 Pausa

16.20 – 16.50 Restate attivi!

Dr. Numa Masina, specialista FMH reumatologia a Lugano

16.50 – 17.20 Cuore in movimento

Dr. Mauro Capoferri, Specialista FMH Cardiologia e Medicina Interna. a Chiasso

17.20 – 17.30 Domande finali e conclusione

⁶ Role of physical activity and sedentary behavior in the mental health of preschooler, children and adolescent: systematic review and meta analysis. Maria Rodriguez-Ayllon et al. Sport Med. 2019



Per il bene delle articolazioni

Finché le articolazioni sono in salute non ci soffermiamo a pensare a quanto ogni giorno le sollecitiamo, talvolta in maniera esagerata o scorretta. Può però capitare che siano colpite da patologie reumatiche e che azioni che prima davamo per scontate diventino dolorose da svolgere: in quel momento diventa urgente e necessario prendere accorgimenti per salvarle. Molto però si può fare già prima, sin da giovani, perché le nostre articolazioni rimangano in salute a lungo.

Come funzionano le articolazioni

Un'articolazione è composta da almeno due ossa tenute insieme dalla capsula articolare, da tendini, legamenti e muscoli. La capsula articolare dà stabilità proteggendo la cartilagine, che come un "cuscinetto" ammortizza i colpi e permette alle ossa di muoversi senza attriti. La superficie interna della capsula è coperta dalla membrana sinoviale che produce il **liquido sinoviale**, nutrimento della cartilagine che le consente di rimanere spessa ed elastica. I tendini collegano i muscoli alle ossa e trasmettono le forze tra gli elementi in connessione. I legamenti "avvolgono" l'articolazione, sono molto resistenti e "contengono" i movimenti delle ossa in modo da evitare direzioni pericolose.

Il raggio di movimento dipende dalla forma dell'articolazione: l'articolazione sferica (enartrosi) consente movimenti in sei direzioni: a destra e a sinistra, indietro e in avanti, in rotazione interna ed esterna. È l'articolazione maggiormente mobile del corpo. Esempi di enartrosi sono le articolazioni dell'**anca** e della **spalla**. Altra forma è quella del ginglymo angolare, formato da una testa articolare a forma di cilindro e una cavità glenoidea. Si definisce articolazione

a cerniera perché come la cerniera di una porta, consente un movimento in due sole direzioni: avanti e indietro. Esempi di ginglymi angolari sono le articolazioni interfalangee prossimali e distali delle dita delle mani; così come l'articolazione tra l'omero e l'ulna (nell'avambraccio).

Articolazioni sane

Ogni articolazione ha uno o più assi articolari, attorno ai quali avvengono i movimenti. Soprattutto quando le articolazioni sono fortemente sollecitate (per esempio quando c'è un movimento molto veloce, contro una resistenza o con una forte pressione), è fondamentale mantenere l'**allineamento** assiale. Questo permette di distribuire il carico in maniera uniforme sulla superficie articolare, evitando di sollecitarla troppo. Esempi di posizioni corrette sono:

- tenere la testa in linea verticale, pensando al prolungamento della colonna vertebrale.
- Tenere la schiena dritta quando si sollevano carichi pesanti, cercando di sfruttare la forza delle gambe. I carichi vanno tenuti vicini e al centro del corpo, così da distribuire il peso su entrambe le braccia e mani.
- Mantenere l'asse dritto dal braccio al polso quando si tengono oggetti in mano.
- Stare seduti tenendo i glutei alla stessa altezza o leggermente più alti delle ginocchia. Scegliere una sedia con lo schienale e ogni tanto sgravare la schiena appoggiandovisi. Eventualmente usare un **cuscino a cuneo** per rendere la seduta leggermente inclinata così da alzarsi più facilmente dalla sedia.
- Quando si lavora al pc accertarsi che i gomiti siano ad angolo retto.
- Se si sta molto tempo in piedi: mantenere una linea retta immaginaria che va dalla

caviglia alla testa; ogni tanto sgravare la schiena appoggiando un piede su un supporto o sedendosi.

- Alternare posizioni da seduti e da in piedi. Al lavoro se possibile utilizzare una scrivania regolabile in altezza.
- Riorganizzare la propria giornata evitando di non sovraccaricarsi: suddividere i compiti pesanti su un lasso di tempo maggiore, alternando gli sforzi a momenti di pausa.

Meno sollecitazioni: i mezzi ausiliari

Ogni giorno utilizziamo dei mezzi per sgravare le articolazioni: forchette, coltelli e cucchiari per mangiare, un martello per piantare un chiodo che altrimenti dovremmo piantare con la sola forza delle mani. La parola stessa “mezzo ausiliare” indica qualcosa che aiuta, che accresce una funzione: basandosi su alcuni principi come l'aumento della superficie di presa o lo sfruttamento della legge fisica dell'effetto leva, migliorano la trasmissione della forza e aiutano a mantenere le posizioni corrette per sgravare le nostre articolazioni.

Muscoli allenati proteggono le articolazioni

I muscoli svolgono un ruolo molto importante: senza di essi tutto il carico graverebbe sull'articolazione, sollecitandola eccessivamente. Per questo è importante avere una buona muscolatura, che si sobbarchi parte del carico ed eviti di esporre l'articolazione a sforzi eccessivi. Il movimento fisico è un alleato necessario perché è attraverso esso che viene prodotto il liquido sinoviale, la sostanza nutritiva della cartilagine che le permette di rimanere elastica e compiere al meglio la sua funzione ammortizzante. Attività come ginnastica dolce, yoga, pilates, bicicletta lubrificano le articolazioni,

rinforzano e rendono elastica la muscolatura. L'aquagym è adatta perché nell'acqua il peso del corpo si riduce ad un decimo e le articolazioni sono ancor meno sollecitate. Più flessibile, forte ed elastico è l'apparato motorio, migliore sarà la condizione delle nostre articolazioni.

“Online il nuovo webshop!”



Lega Svizzera contro il reumatismo
Il movimento è salute



Per il bene delle Sue articolazioni

Cinque principi per la vita quotidiana





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 scegliendo l'area "shop". (p.f. indicare il numero di esemplari richiesto)



Movimento

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Facciamoci forza (Esercizi per i muscoli) | <input type="checkbox"/> Per piedi sani |
| <input type="checkbox"/> Sempre in forma (12 esercizi) | <input type="checkbox"/> Sempre in forma al lavoro |
| <input type="checkbox"/> Sport per principianti e non | <input type="checkbox"/> Protezione delle articolazioni |
| <input type="checkbox"/> Attivi contro l'osteoporosi | <input type="checkbox"/> Semaforo verde per il giardinaggio |
| <input type="checkbox"/> (Esercizi per muscoli e ossa) | <input type="checkbox"/> Mai più a terra |
| <input type="checkbox"/> Passo dopo passo | <input type="checkbox"/> Occhio al ginocchio |
| <input type="checkbox"/> Le camminate fanno bene | <input type="checkbox"/> Una manciata di consigli |

Come comportarsi nella vita quotidiana

- Tutto sulle spalle
- L'anca muove
- Per il bene della vostra schiena
- In forma al computer

Ausili per la vita quotidiana

- Mezzi ausiliari – Piccoli aiuti per grandi risultati
- Strumento giusto, metà dell'opera
- Ausili quotidiani intelligenti





Alimentazione

_____ Gusto e salute. La nutrizione in caso di reumatismi infiammatori

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

_____ Associazione svizzera della spondilite anchilosante

_____ Paziente e medico: quando i due si comprendono

_____ Reumatismi? Io?

_____ Capire il dolore. Evitare la cronicizzazione

Bambini/Genitori

_____ L'artrite nei bambini

_____ Gravidanza e malattie reumatiche infiammatorie

_____ Alex e i suoi fantastici capelli per combattere l'artrosi malvagia

Inviare a: **Legga ticinese contro il reumatismo**
Via San Giovanni 7 – 6500 Bellinzona – info.ti@rheumaliga.ch
Alligare 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.-)

- * *Accosento al trattamento dei dati personali secondo la Legge federale sulla protezione dei dati (LPD) (reumatismo.ch/ti)*
 * campo obbligatorio



Informazioni utili



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

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

Le pagine web della Lega ticinese contro il reumatismo. Programma dei corsi, iscrizione online, calendario delle manifestazioni, attualità, consigli.



Schweizerische Lupus Erythematodes Vereinigung
Associazione Svizzera Lupus Erythematodes
Association Suisse du Lupus Erythémateux

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 Poliartritic

www.arthritis.ch

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



www.sclerodermie.ch

Associazione svizzera dei malati di sclerodermia. Contatto in Ticino: Maria Balenovic, cell. 077 501 67 59, maria.balenovic@sclerodermie.ch



www.suisse-fibromyalgie.ch

Associazione svizzera dei fibromialgici. Corsi di ginnastica a p. 20. ass.fibromialgici.ticinese@bluewin.ch.



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).

Movimento consapevole

Per una vita quotidiana più attiva

Giornata pubblica della salute Ingresso libero

Lunedì 23 settembre 2024

Lugano, Palazzo dei Congressi

14.30 · Stand informativi

15 – 17.30 · Approfondimenti

Lega ticinese contro il reumatismo
Il movimento è salute



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

