

#LEGA CONTRO IL REUMATISMO

Da 60 anni IN MOVIMENTO

Fondata del 1963, la Lega ticinese contro il reumatismo conta un migliaio di soci e altrettanti iscritti ai propri corsi di attività fisica in piscina, in palestra e all'aperto. Consulenze e pratiche amministrative e giuridiche sono gestite in collaborazione con Pro Infirmis. Per la ricorrenza del 60.mo ha promosso un ciclo di conferenze.



Le statistiche evidenziano che il 90% degli over 65 presenta qualche forma di artrosi (alle dita, al ginocchio, all'anca...). In realtà i fattori di rischio sono gli stessi per il giovane e l'anziano, con la differenza che più avanti si è con l'età più possono essere amplificati da condizioni sociali, familiari o personali, oltre che dal declino fisico biologico. Il reumatismo coinvolge dunque anche i giovani e il loro stile di vita: sedentarietà, obesità, posture scorrette arrecano danni alle articolazioni, con il rischio di incorrere a lungo andare in disturbi dell'apparato muscolo-scheletrico. La Lega ticinese contro il reumatismo (Ltrc) è attiva da 60 anni per far comprendere i disturbi reumatici, che con circa 200 patologie colpiscono in Svizzera più di 2 milioni di individui. Il mal di schiena ne è l'esempio più classico con l'80% degli adulti che ne ha sofferto almeno una volta nella vita. Una persona su 50 è colpita da una forma grave, invalidante e degenerativa, per cui è di fondamentale impor-

tanza limitare la diffusione delle patologie dell'apparato muscolo-scheletrico, promuovendo stili di vita attivi, in tutti i soggetti sani.

Con sede operativa presso la Casa della socialità a Bellinzona, la Lega ticinese contro il reumatismo pone l'accento sulla prevenzione attraverso l'attività fisica. Motivati e seguiti da fisioterapisti, i corsi di reuma gym, yoga, pilates, aquawell, osteogym, ginnastica all'aperto e walking proposti sul territorio sono un'occasione di movimento per tutti. Inoltre, promuove l'informazione e la prevenzione. Conta un migliaio di soci e altrettanti partecipanti ai corsi di ginnastica. Per la consulenza sociale in ambiti quali lavoro, questioni giuridiche o amministrative, si avvale della collaborazione di Pro Infirmis e dei suoi servizi regionali. Il segretariato offre ascolto e sostegno, informazioni sugli opuscoli e i mezzi ausiliari per contrastare la malattia. Come prevenzione propone corsi di ginnastica di gruppo in palestra, piscina e all'aperto in tutto il territorio, condotti da fisioterapisti e monitori esperti.



Il movimento è la miglior prevenzione.

Se ne parla il 25 aprile a Caslano

A breve prenderà avvio un ciclo di conferenze intitolato «Il dolore: un mostro da gestire» con interventi di reumatologi, che inquadreranno origine e tipi di dolore, e fisioterapisti, che evidenzieranno l'importanza del movimento fisico. Le serate (informazioni sul sito reumatismo.ch) saranno un'occasione d'incontro con la popolazione e daranno la possibilità di sottolineare il traguardo dei 60 anni di attività. Nel Luganese, un primo appuntamento è in programma martedì 25 aprile alle 20 nell'aula magna delle scuole elementari di via Baragia 34 a Caslano. I relatori sono il reumatologo Numa Masina (presidente di Ltcr) e il fisioterapista Gabriele Cosco. Oggi più che mai la Lega ticinese contro il reumatismo è dipendente dalla partecipazione ai corsi e dalle quote sociali, fondamentali per continuare a essere al servizio della popolazione con prestazioni accessibili e di qualità. Nonostante le difficoltà, guarda al futuro ampliando di continuo le proposte di movimento e con progetti che affian-

cano realtà attive nel campo della salute. Su iniziativa della Supsi e con la collaborazione di altre associazioni, nel 2023 è nato il Certificato di studi avanzati (Cas) in esercizio fisico adattato alle patologie croniche, che formerà personale qualificato in grado di proporre il percorso più appropriato legato all'attività fisica. Un altro progetto in corso concerne la prevenzione delle cadute nelle cure a domicilio, con l'intento di formare specificatamente il personale sanitario interessato.



Da sinistra: i presidenti Giancarlo Ambrosini (dal 1993 al 2001), Nicola Keller (2011-2021), Giorgio Rezzonico (1963-1979), Alberto Ossola (1979-1993) e Guido Mariotti (2001-2011).

BREVE STORIA

Nel 1963, grazie allo slancio di Giorgio Rezzonico, primo specialista in reumatologia in Ticino, unitamente all'allora medico cantonale Frascina e a Francesco Bobbià, veniva fondata la Lega ticinese per la lotta contro il reumatismo (Ltcr). Duplici gli obiettivi: far conoscere meglio la natura dei reumatismi e trovare strumenti di accompagnamento per i pazienti. Durante la sua presidenza durata fino al 1979, il dottor Rezzonico sviluppò e consolidò l'identità dell'associazione, partendo da oculati studi del territorio per raccogliere bisogni e interessi dei malati. La risposta alle loro esigenze si concretizzò in importanti traguardi: dalle campagne di informazione con l'organizzazione di conferenze informative sulle malattie reumatiche, alla pubblicazione della rivista «La Voce della Lega ticinese per la lotta contro il reumatismo», canale comunicativo tra l'associazione e gli affiliati ribattezzato «Reuma Informa». Nel 1973 furono introdotti i primi corsi di ginnastica in vari centri del Cantone, attività innovativa per quei tempi, portata avanti e cresciuta capillarmente in Ticino nel corso dei decenni successivi. La Ltcr ha avviato un'azione pionieristica di salute pubblica e la sua storia è conservata nel fondo documentario depositato presso l'Archivio di Stato e valorizzata nel volume «Ridare speranza. I 50 anni della Lega ticinese per la lotta contro il reumatismo», pubblicato nel 2013 in occasione del primo cinquantennio dell'associazione.