

Reuma *informa*

**Giornata della salute
Lugano, 5 settembre 2018
Artrosi: cosa posso fare
in prima persona?**

**Movimento
2018/2019**



**Lega ticinese
contro il reumatismo**
Il movimento è salute
agosto 2018 - n. 6

Reuma *informa*

Anno VI, n. 6, agosto 2018

Editore

Lega ticinese contro il reumatismo
Via Gerretta 3
CH-6500 Bellinzona
www.reumatismo.ch/ti



Copyright LTCR

Riproduzione autorizzata
citando la fonte.

Redazione

Lorenza Hofmann
l.hofmann@rheumaliga.ch
Si ringraziano tutte le persone che hanno
collaborato a questa edizione.

Grafica di copertina

Sara Christen, Tipografia Torriani SA

Immagine in copertina

©wavebreakmedia/Shutterstock.com

Impaginazione e stampa

Tipografia Torriani SA, Bellinzona

Tiratura

4'000 copie

Comitato esecutivo

Presidente: Dr. med. Nicola Keller
Vice presidente: Dr. med. Numa Masina
Past president: Dr. med. Guido Mariotti
Cassiere: Pietro Zanotta
Membri: Lorenza Hofmann, giornalista
Alberto Benigna, fisioterapista

Comitato consultivo

Dr. med. Lorenzo Bosia
Sandro De Bernardis
(Associazione Bechterew)
Dr. med. Carlo Engeler
Danilo Forini (Pro Infirmis)
Avv. Luigi Mattei
Dr. med. Mauro Nessi
Dr. med. Alberto Ossola
Maria Piazza (Associazione Fibromialgia)

Commissione di revisione

Marco Brunalli e Anna Ugas

Segretariato

Manuela Rossi e Stefania Lorenzi
Tel. 091 825 46 13
info.ti@rheumaliga.ch

**Dal martedì al venerdì nei seguenti
orari: 09.00-11.30 e 14.00-16.30**

Per ricevere la newsletter annunciarsi a: info.ti@rheumaliga.ch



Editoriale

55 anni, solidale, dinamica, innovativa!

È la vostra Lega ticinese contro il reumatismo (LTCR). Un punto riferimento, sin dal 1963, che opera su basi medico-scientifiche. Un “marchio” al quale, ogni anno, circa 2600 persone si affidano per praticare attività di movimento in gruppo.

Solidale, perché la preziosa azione di salute pubblica della LTCR non dimentica gli aspetti individuali: l'opportunità di poter svolgere ginnastica medica monitorata da esperti per poco più di quattro franchi a settimana; il mantenimento di una certa autonomia grazie all'uso di disparati mezzi ausiliari che attenuano le limitazioni fisiche; la possibilità di ricorrere a una consulenza sociale presso Pro Infirmis in caso di difficoltà conseguenti alla malattia (p. 30).

Dinamica, perché gestisce un'offerta di prestazioni di qualità e ci mette sempre qualche novità. Per esempio: dal 2019 i viaggi in gruppo con soggiorni di benessere al mare o in montagna (p. 23).

Innovativa, perché la LTCR sa aprirsi a nuovi approcci di prevenzione, come il progetto pilota di allenamento individuale con l'ausilio di esercizi su tablet e monitoraggio a distanza da parte di un fisioterapista, per allenare l'equilibrio, rinforzare la muscolatura e ridurre il rischio di caduta (p. 7).

Che cosa è cambiato in 55 anni? La lotta contro il reumatismo è ancora necessaria: in Svizzera, 2 milioni di persone accusano patologie reumatiche. Oggi come ieri, l'obiettivo rimane la riduzione dell'incidenza di queste patologie, delle sofferenze individuali, dei costi sanitari e di quelli indiretti. Invece, gli strumenti – prevenzione,

assistenza, ricerca e formazione – sono a misura dell'evoluzione delle conoscenze e coordinati in una *Strategia nazionale Malattie muscolo-scheletriche 2017/2022* (p. 9).

Le persone restano al centro dell'attenzione: voi, socie e soci, partecipanti alle attività di movimento. E benvenuti a tutti coloro che vorranno essere della partita.

Il comitato LTCR



55 anni in Ticino
prevenzione
terapie
benessere
salute

Sommario

Da 55 anni consigliamo il movimento	2
Finanze sotto pressione	6
Un tablet per allenare l'equilibrio	7
Prevenire è meglio che curare	9
Forza, datevi una mossa!	11
Movimento 2018/2019	13
Viaggi e soggiorni di benessere dal 2019 con la LTCR	23
Artrosi: posso prevenirla?	25
Monitori aggiornati e corsi di qualità	29
Densitometria ossea: quando è necessaria?	31
... molte altre informazioni	33



Da 55 anni consigliamo il movimento per la salute della popolazione



*Dr. med. Nicola Keller
presidente LTCR*

Care socie e cari soci,
gentili simpatizzanti
della LTCR,

in occasione dell'Assemblea annuale abbiamo voluto sottolineare il 55esimo di fondazione della Lega ticinese contro il reumatismo. Il 28 aprile scorso, negli spazi del Centro Eventi di Cadempino, abbiamo condiviso un momento conviviale con un simpatico gruppo di socie e soci (vedi foto p. 5).

Perché faccio il presidente?

Mio papà era un docente di educazione fisica e ha impregnato la mia gioventù con alcuni principi che mi sono poi serviti negli anni per il mio successivo sviluppo e mi servono ancora oggi per meglio affrontare le difficoltà della vita. Tra le varie cose che un padre trasmette ad un figlio, egli mi ha insegnato l'importanza di impegnarsi sempre al massimo. Ho cercato di mettere in pratica i suoi insegnamenti, dapprima nello sport e nello studio, poi nello svolgimento della mia professione. Ma ciò che ha forgiato il mio carattere è sicuramente stato il saper sudare, far fatica, "soffrire" nello sport, con la volontà e la caparbietà di dare sempre il mio meglio. La mia attuale funzione di medico reumatologo e di presidente della LTCR mi obbliga a sostenere certi concetti e principi che mi sono sempre stati molto cari: l'importanza del movimento, di svolgere regolarmente dell'attività fisica per migliorare non solo le proprie capacità motorie, ma pure per

migliorare l'equilibrio psico-fisico. Sono quindi orgoglioso di presiedere questa Associazione!

L'azione pionieristica della LTCR

Con grande capacità predittiva, già 45 anni fa, la Lega contro il reumatismo aveva ben capito l'importanza di stimolare il movimento della popolazione ticinese (i primi corsi risalgono infatti al 1973). Oggi, forse ci può sembrare una banalità, ma non lo era allora, quando la maggior parte delle terapie fisiatriche si limitavano a mettere il paziente a letto, spesso con gessi, stecche o bustini, con la speranza che il riposo e la natura avrebbero portato alla guarigione. Studi scientifici degli ultimi decenni hanno però dimostrato esattamente l'opposto: il nostro corpo ha bisogno di essere stimolato per permettere un migliore recupero funzionale ed evitare un pericoloso decondizionamento muscolo-scheletrico. Grazie ai corsi organizzati dalla LTCR molte migliaia di ticinesi hanno avuto l'occasione, forse per la prima volta, di svolgere dell'attività fisica. Ma non solo, grazie a questi corsi si sono resi conto dell'importanza del movimento, cambiando profondamente il loro concetto di salute.

L'efficacia del movimento

Molto è stato fatto, ma molto è ancora da fare nei prossimi anni. Infatti, la medicina deve e dovrà affrontare enormi problemi legati alle conseguenze del sovrappeso – purtroppo già presente nei nostri giovani –, delle malattie cardiovascolari o di quelle metaboliche. Le medicine possono evidentemente aiutare ma, da una parte, conosciamo benissimo gli alti costi di tante terapie farmacologiche e, dall'altra, i loro effetti collaterali.



Innumerevoli studi scientifici pubblicati negli ultimi anni hanno chiaramente confermato l'importanza primaria dell'attività fisica. Non esistono farmaci che hanno la capacità di ridurre in modo altrettanto efficace i rischi cardiovascolari causati da sovrappeso, ipertensione arteriosa e diabete mellito, quanto lo svolgimento regolare di una corretta attività fisica. Lo stesso discorso vale anche per molte malattie reumatologiche, come l'artrosi, l'osteoporosi, il mal di schiena e i reumatismi delle parti molli. Noi medici e reumatologi, anche se a volte con fatica, cerchiamo ogni giorno di inculcare nei nostri pazienti questi concetti al fine di facilitare e migliorare il processo di guarigione.

Reuma Gym 2017 in cifre

2'673 partecipanti

92 corsi in palestra e all'aperto

115 corsi in acqua

59 fisioterapisti e monitori

44 località

Passaparola...

La LTCR è ancora viva ed attiva e come 50 anni fa propone alla popolazione del nostro cantone vari corsi di ginnastica medica sia a secco che in acqua. Con il tempo si sono evidentemente aggiornati e differenziati, ma lo scopo è sempre il medesimo: migliorare la qualità di vita di ognuno di noi. Non abbiate paura di muovervi, sudare, fare fatica... Fate passare questi concetti anche ai vostri figli e nipoti, poiché prima questi concetti entrano in testa e nelle dinamiche giornaliere, meglio sarà per tutti.

Sicuri tutti i giorni

Da un paio di anni, la Lega svizzera contro il reumatismo e le Leghe cantonali sono impegnate nel progetto *"Sicuri tutti i giorni"* dedicato alle persone più anziane e fragili allo scopo di ridurre i rischi di caduta e di fratture che potrebbero avere per loro delle conseguenze nefaste. L'intervento mirato di un fisioterapista al domicilio dell'anziano è duplice. Da una parte, può ridurre tutti quegli elementi di rischio presenti in casa (punti d'inciampo o di scivolamento, illuminazione insufficiente, assenza di corrimano sulle scale, pantofole inadatte). Dall'altra, può indicare semplici esercizi da svolgere autonomamente per migliorare forza e propriocezione (ossia la capacità di percepire e riconoscere la posizione del proprio corpo nello spazio) al fine di acquisire una maggiore sicurezza sulle proprie gambe. Chi volesse annunciarsi può rivolgersi al segretariato LTCR.

Un tablet come monitore

Un ulteriore sviluppo del progetto, ancora in fase pilota, sta partendo in Ticino. Gli anziani saranno dotati di un tablet che li stimolerà in modo ludico ad esercitarsi regolarmente a casa con esercizi mirati atti a migliorare il loro stato fisico. I progressi saranno attentamente monitorati dal fisioterapista responsabile che potrà intervenire, se necessario, con suggerimenti o correzioni. Si tratta indubbiamente di un concetto di terapia molto innovativo e promettente, atto a migliorare lo stato fisico dei nostri anziani e a ridurre le conseguenze negative di un progressivo invecchiamento (p. 7).

Movimento e informazione

Un altro pilastro dell'attività della LTCR riguarda l'informazione e la formazione; le



serate pubbliche sono rivolte alla popolazione; i corsi di formazione e di aggiornamento a fisioterapisti, medici di famiglia e reumatologi. La diffusione della conoscenza sulle malattie reumatiche rientra negli obiettivi della politica sanitaria nazionale per la prevenzione delle malattie non trasmissibili, di cui la Lega svizzera contro il reumatismo si è fatta promotrice su incarico della Confederazione. (pp. 9-10)

Le sfide sanitarie

Noi della LTCR speriamo di poter continuare a lavorare con voi e per voi, perseguendo i nostri obiettivi, sebbene i molti problemi che attanagliano il sistema sanitario, non da ultimo quello finanziario, proiettano nei cieli delle nuvole assai scure e minacciose.

Chi fosse interessato alla storia della reumatologia in Svizzera e della LTCR può richiedere* il volume "Ridare speranza", pubblicato in occasione del 50esimo e nel quale sono ricostruite la nascita nel 1963 della LTCR e l'evoluzione della lotta contro le malattie reumatiche.

* Scrivere a: info.ti@rheumaliga.ch
oppure telefonare allo 091 825 46 13.



55 anni in Ticino
prevenzione
terapie
benessere
salute

Sabato 28 aprile 2018, presso il Centro Eventi di Cadempino, un gruppo di socie e soci si è unito al Comitato e al segretariato per festeggiare il 55esimo di fondazione della Lega ticinese contro il reumatismo.

Durante i lavori assembleari il presidente Dr. med. Nicola Keller ha ringraziato i suoi predecessori: Dr. med. Giorgio Rezzonico, Dr. med. Alberto Ossola, Dr. med. Giancarlo Ambrosini e Dr. med. Guido Mariotti. *«Ognuno a suo modo, molto ha fatto per lo sviluppo della LTCR».*

A nome di tutto il Comitato ha pure ringraziato le segretarie Manuela Rossi e Stefania Lorenzi, per il costante lavoro organizzativo in ufficio e sul territorio, i colleghi reumatologi e i fisioterapisti che con professionalità si mettono a disposizione per le attività della LTCR.

Un omaggio floreale è stato consegnato alla fisioterapista Jeanine Biato che dal 1987 collabora alle attività di movimento della LTCR.

È stata una bella fine di pomeriggio, perfettamente organizzata dal segretariato LTCR che ha coinvolto, per l'aperitivo, il servizio catering della Fondazione La Fonte e, per l'animazione musicale, i Canterini di Cadempino.

Servizio fotografico di Alberto Benigna





Finanze sotto pressione

Doccia fredda sulla LTCR: i corsi di ginnastica medica sono gravati di IVA, l'imposta sul valore aggiunto.



Pietro Zanotta
cassiere LTCR

Sulla solidità finanziaria della Lega ticinese contro il reumatismo, costruita negli anni grazie a una gestione oculata, incombono alcuni neri

nuvoloni. Per il secondo anno consecutivo i conti annuali hanno registrato una perdita (nel 2017, franchi 18'668.-), generata da un aumento seppur contenuto dei costi amministrativi, da interessi negativi sui fondi e da minori introiti della colletta nazionale.

Inoltre, un onere imprevisto viene a gravare sugli introiti derivanti dalle quote di partecipazione alle attività di movimento in gruppo. Questo onere si chiama IVA, imposta sul valore aggiunto (la paghiamo su alimentari, abbigliamento, auto... ma non sulle prestazioni sanitarie).

Lo scorso mese di dicembre, l'Amministrazione federale delle contribuzioni ha comunicato alla LTCR la decisione del Tribunale amministrativo federale di considerare imponibili i corsi di ginnastica medica, paragonandoli alle offerte dei centri fitness. L'imposizione ha effetto retroattivo al 1° gennaio 2013 e per la LTCR richiede un esborso importante che graverà sull'anno contabile 2018.

Abbiamo dato seguito alla missiva federale, in ossequio alla normativa in vigore. Tuttavia, il Comitato LTCR ha voluto esprimere la sua perplessità alla Deputazione ticinese alla Camere federale. Infatti, non riteniamo appropriata l'imponibilità degli introiti da attività senza scopo di lucro in ambito di

salute pubblica alle stesse condizioni delle offerte commerciali di centri fitness. Ci attendiamo che la Deputazione ticinese alle Camere federali si chini su una correzione della normativa IVA per quanto riguarda l'assoggettamento delle organizzazioni di pubblica utilità.

Adeguamento del tariffario dei corsi

A seguito dell'imponibilità all'IVA delle quote di partecipazione alle attività di movimento e in considerazione dei crescenti costi organizzativi, il Comitato LTCR ha deciso – seppur a malincuore – di adeguare il tariffario dei corsi a partire da settembre 2018.

Informazioni dettagliate a pagina 15.

CHF 4.60

la spesa settimanale per partecipare a un corso di Reuma Gym

CHF 6.00

il costo sostenuto dalla LTCR per ogni partecipante

Un tablet per allenare l'equilibrio

Nuove tecnologie e allenamento fisico: un abbinamento efficace? Un progetto pilota lo sta testando su persone a rischio di caduta.



Stefania Lorenzi
segretaria LTCR

Un fisioterapista visita a domicilio persone a rischio di caduta e propone loro un allenamento personalizzato tramite l'ausilio di un tablet (un computer portatile, leggero e di piccole dimensioni). Questa è la sfida del progetto pilota **“Allenamento cognitivo-motorio interattivo a domicilio per persone anziane fragili, tramite exergames”**, promosso dal Canton Ticino – Dipartimento della sanità e della socialità con il sostegno di Promozione Salute Svizzera nell'ambito dei programmi d'azione cantonali (PAC) e ideato dalla ditta Dividat con partner la Lega ticinese contro il reumatismo (LTCR).

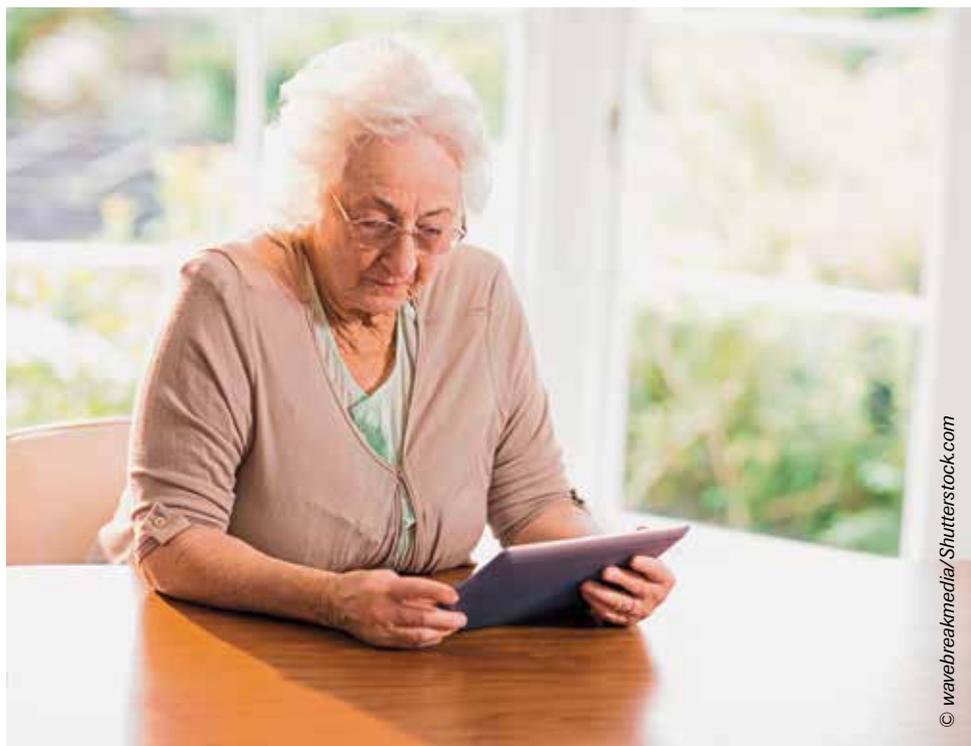
Il progetto nasce con l'obiettivo di indagare l'utilità di una tecnologia (tablet) per l'allenamento dell'equilibrio e il rinforzo muscolare in persone a rischio di caduta.

Dieci persone del bacino di utenti della LTCR si sono rese disponibili per partecipare alla fase di lancio del progetto. L'attività iniziale prevede una visita a domicilio da parte di un fisioterapista che fornisce un programma di allenamento individuale, accessibile tramite il tablet, con esercizi di riscaldamento, allungamento muscolare, rinforzo ed equilibrio. Le persone avranno a loro disposizione il tablet per dodici settimane successive alla visita, durante le quali potranno allenarsi individualmente da casa propria accedendo al programma specifico. L'interfaccia del pro-

gramma è stata resa il più semplice possibile per avvicinare anche le persone con poca dimestichezza con le nuove tecnologie. Oltre alle istruzioni date di persona dal fisioterapista, viene fornita anche una guida per utenti che li accompagna passo per passo nell'utilizzo del programma. Ogni esercizio è accompagnato da una breve descrizione, foto esemplificative e numero di ripetizioni da eseguire. L'utente “interagisce” direttamente con il tablet: può infatti valutare il proprio allenamento lasciando commenti, specificando umore, sforzo e dolore percepiti. Grazie a questa interazione utente-tablet, l'andamento degli allenamenti viene registrato e monitorato a distanza dal fisioterapista, che può eventualmente intervenire con una telefonata di rinforzo. Al termine delle dodici settimane, viene fissata un'ulteriore visita a domicilio per valutare lo stato della persona e le eventuali difficoltà riscontrate nell'utilizzo del tablet.

L'interazione con il tablet permette alla persona di assumere un ruolo attivo nel perseguire uno stile di vita improntato al movimento, essenziale per il mantenimento di una buona qualità di vita. Il monitoraggio a distanza da parte del fisioterapista funge inoltre da stimolo per mantenere costante l'allenamento. I dati sugli allenamenti vengono raccolti ed elaborati in forma anonima per valutare se un allenamento cognitivo-motorio interattivo tramite tablet può essere utile o meno a migliorare l'equilibrio e il rinforzo muscolare.

La valutazione della fase pilota del progetto sarà data da indicatori quantitativi quali: numero di persone che partecipano al progetto, regolarità e continuità degli allenamenti, nu-



mero di persone che hanno interrotto l'allenamento, numero di personale formato che segue le persone a domicilio, numero di medici che consigliano questo tipo di intervento. Nei quattro anni della durata del progetto, si auspica di formare due fisioterapisti per ogni principale agglomerato urbano (Lugano, Mendrisio, Chiasso, Bellinzona e Locarno) che offrano la possibilità di allenarsi da casa tramite l'ausilio del tablet, e di coinvolgere quattro medici di famiglia per agglomerato che informino i pazienti potenzialmente indirizzabili della possibilità di aderire al servizio.

Per maggiori informazioni: Lega ticinese contro il reumatismo.

Progetto promosso da:



Repubblica e Cantone Ticino
Dipartimento della sanità e della socialità

Con il sostegno di:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Prevenire è meglio che curare

Una strategia nazionale per ridurre l'incidenza dei disturbi muscolo-scheletrici che oggi toccano due milioni di persone in Svizzera.



Lorenza Hofmann
giornalista

Prevenire l'insorgere di malattie muscolo-scheletriche, favorire la diagnosi precoce, migliorare l'assistenza sanitaria, peraltro già buona, con-

tenere l'impatto fisico e sociale e sostenere la qualità di vita delle persone che ne sono affette e, infine, ridurre i costi sanitari diretti e indiretti. Ecco riassunti gli obiettivi della Strategia nazionale "Malattie muscolo-scheletriche" (2017/2022) sviluppata dalla Lega svizzera contro il reumatismo, in accordo con l'Ufficio federale della sanità pubblica, la Conferenza dei direttori della sanità e la Fondazione Promozione Salute Svizzera. Essa costituisce un complemento alla Strategia nazionale di prevenzione delle malattie non trasmissibili (MNT), nella quale sono considerati cinque gruppi di malattie:

- cancro
- diabete
- malattie croniche delle vie respiratorie
- patologie cardiovascolari
- malattie dell'apparato locomotore.

Le circa duecento patologie reumatiche sono riconducibili a cinque gruppi:

- artrosi
- artriti
- mal di schiena
- osteoporosi
- reumatismo delle parti molli.

Di origine infiammatoria o degenerativa, queste malattie colpiscono muscoli, fasce,

Che cos'è una strategia nazionale della sanità?

È un piano d'azione nell'ambito della salute pubblica, orientato a tutelare e migliorare la salute della popolazione, in particolare le competenze individuali e dei gruppi a rischio.

Con le strategie nazionali della sanità la Confederazione definisce obiettivi, metodi e misure in diversi ambiti della politica sanitaria.

La Strategia nazionale di prevenzione delle malattie non trasmissibili (MNT) si prefigge di far comprendere alle persone l'importanza di adottare uno stile di vita sano per salvaguardare la salute, ossia comportamenti che possono evitare o ritardare l'insorgenza di una malattia non trasmissibile e quindi ridurre le conseguenze.

Chi pratica regolarmente un'attività fisica, si nutre in modo equilibrato, rinuncia al fumo e non beve alcol in quantità eccessiva ha buone possibilità di rimanere in salute a lungo.

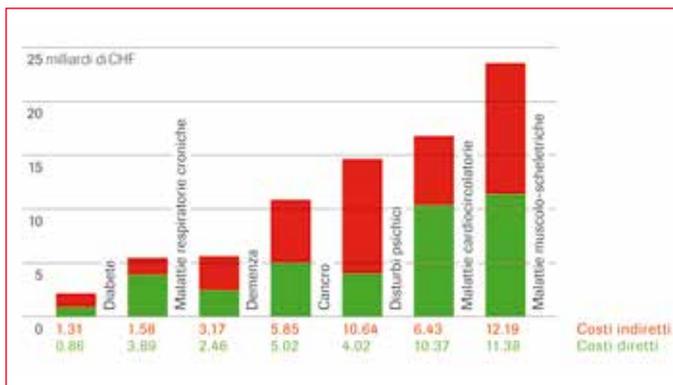
tendini, guaine tendinee, borse sierose, legamenti e ossa, comportano dolori e limitazioni funzionali che pesano sulla qualità di vita e minacciano l'integrazione professionale e sociale di persone di qualsiasi età, anche bambini e adolescenti. A volte, dolori e limitazioni creano sofferenza psichica.

Secondo stime nazionali, i costi causati da malattie muscolo-scheletriche superano i



23 miliardi di franchi, di cui 11 miliardi di costi diretti (clinici, legati alle cure) e circa 12 miliardi di costi indiretti (per esempio, assenze dal posto di lavoro).

La Strategia nazionale “Malattie muscolo-scheletriche” mette al centro la persona – sana, a rischio o già affetta da patologia muscolo-scheletrica – e prevede tre ambiti d’azione.



Prevenzione e diagnosi precoce: non solo attività fisica ma anche, per esempio, riduzione di carichi di lavoro fisicamente faticosi e misure ergonomiche. Un altro esempio, la diagnosi precoce dell’osteoporosi attraverso screening per l’identificazione delle persone a rischio di caduta e di frattura.

Assistenza: collaborazione interdisciplinare fra gli specialisti della sanità; offerte di informazioni e consulenza, trattamenti per pazienti e famigliari adeguati alle necessità del decorso della malattia.

Ricerca e formazione sulle malattie muscolo-scheletriche in merito per tutti gli specialisti interessati.

La Strategia pone le premesse per lo sviluppo della prevenzione, il riconoscimento precoce delle patologie muscolo-scheletriche e una migliore assistenza ai pazienti. Alla popolazione di cogliere le opportunità di informazione e di prevenzione affinché la consapevolezza e uno stile di vita sano si traducano in benessere.

«Da parte della Lega svizzera contro il reumatismo – commenta il presidente della LTCR, **Dr. med. Nicola Keller** – è stato fatto uno sforzo enorme, in tempo e risorse, per redigere l’esauritivo documento sulle strategie per ridurre le conseguenze delle malattie muscolo-scheletriche. Sebbene un gran numero di cittadini sia afflitto da patologie reumatologiche, spesso queste vengono banalizzate, non riconosciute e, ancora più grave, mal trattate. Ne conseguono importanti ripercussioni socio-economiche. Lo scopo della Strategia è di sensibilizzare popolazione, personale sanitario e politici sull’importanza delle malattie reumatiche al fine di intraprendere tutte le necessarie misure per prevenirle, riconoscerle a tempo e, se fosse il caso, trattarle correttamente, in modo da limitare al massimo le loro conseguenze.»

Il documento della Strategia nazionale:
www.reumatismo.ch



Forza, datevi una mossa!

Il movimento migliora l'equilibrio, la forza muscolare, la coordinazione e il benessere psico-fisico.

(red.)

Non siete ancora stati conquistati dal tam-tam dello stile di vita sana – alimentazione equilibrata e attività fisica – quale presupposto di salute e benessere? Fate spallucce, ignorate oppure riportate, di anno in anno, il cambiamento di stile di vita nell'elenco dei buoni propositi? Alimentarsi in modo sano e fare sport o movimento moderato protegge da patologie croniche con impatto sulla qualità di vita e la speranza di vita. Per esempio, un'attività fisica moderata riduce il sovrappeso, abbassa il rischio di diabete, fa bene ai polmoni, al cuore e alle ossa, tonifica i muscoli, migliora la circolazione, combatte lo stress e favorisce il buon umore. Al Dr. med. Numa Masina, l'arduo compito di motivare sedentari e incostanti a darsi una mossa.

A livello muscolo-scheletrico, quali sono i benefici di un'attività fisica moderata?



«Una premessa importante: meglio un'attività fisica moderata, a bassa intensità e di maggior durata, che uno sport ad alta intensità ma di corta durata. Infatti, l'attività fisica moderata migliora la muscolatura, la forza e la resistenza

producendo un effetto protettivo a livello articolare; articolazioni stabilizzate risulteran-



© Kzenon/Shutterstock.com

no più protette da carichi non ergonomici e dannosi. Il movimento moderato fortifica pure le ossa favorendo il mantenimento della densità ossea. Nelle donne, il beneficio è paragonabile a quello degli ormoni ma con il vantaggio di non presentare effetti collaterali. Studi scientifici hanno mostrato una migliore qualità della cartilagine nei soggetti che fanno movimento – quindi minore necessità di protesi – e una durata più lunga delle protesi in pazienti che praticano un'attività sportiva moderata rispetto a chi non ne fa. Infine, la miglior prevenzione e cura del mal di schiena sta in una buona muscolatura stimolata da un'attività fisica adeguata.»

Dalla sedentarietà al movimento: con quali avvertenze?

«Non ci si può improvvisare sportivi dall'oggi al domani. L'attività fisica va intrapresa gradualmente. Per chi soffre di malattie cardiocircolatorie si consiglia una valutazione con il proprio medico o cardiologo curante ed eventualmente di iniziare con un Polar, strumento che permette di monitorare la frequenza cardiaca. A livello muscolo-scheletrico è bene evitare sport non simmetrici – come il golf o il tennis – oppure sport con impatti violenti. Personalmente consiglio



sempre di iniziare con calma, praticando un'attività di movimento individuale di 20 minuti o ginnastica in gruppo. In generale sono consigliati nuoto, camminata, Walking, ballo, sci di fondo, ciclismo, ginnastica con movimenti ritmici. Il giorno successivo i dolori non dovrebbero acuirsi ma sarà del tutto normale avvertire il classico mal di muscoli.

È vero che il movimento fa bene anche alla psiche?

«La depressione è una delle cinque patologie più frequenti nelle persone ultrasessantenni. L'allenamento fisico – meglio se in gruppo – migliora l'umore e attenua i sintomi depressivi, soprattutto nelle donne. Ci sono studi che attribuiscono all'attività fisica effetti simili agli antidepressivi.»

Perché scegliere i corsi di LTCR?

La Lega ticinese contro il reumatismo offre vari tipi di attività, corsi in diverse località del Ticino e del Moesano, in diversi giorni e orari. La qualità dei corsi LTCR consiste nell'accompagnamento da parte di fisioterapisti diplomati e costantemente aggiornati. Essi conoscono le patologie reumatiche e propongono al partecipante, sulla scorta di un certificato medico, esercizi appropriati e gli segnalano quelli che potrebbero essere controindicati. Un'altra caratteristica dei corsi della LTCR è l'ambiente che si crea fra i partecipanti: un appuntamento per socializzare, prima e dopo la ginnastica, quindi motivante, da non mancare perché è fonte di piacere.»

E allora, come smuovere i più pigri?

«Molte persone – mi ci metto anch'io fra queste – iniziano attività sportive che poi abbandonano per mancanza di motivazione. Un corso di ginnastica in gruppo, di solito, risulta più stimolante: ci si prende l'im-

pegno per quel dato giorno della settimana e ci si va. Personalmente ai miei pazienti dico di fare uno sport che dia loro soddisfazione e piacere, così è più probabile che l'allenamento diventi costante.»

Attività fisica per tutti

L'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) raccomanda di praticare, per almeno 30 minuti al giorno e tutti i giorni, attività fisica aerobica ossia di intensità moderata. Esempio: camminare a passo spedito, andare in bicicletta, ballare, fare piccoli lavori di giardinaggio.

Bambini e ragazzi (5-17 anni): almeno 60 minuti al giorno di attività moderata vigorosa, almeno 3 volte alla settimana, comprendente esercizi per la forza muscolare, giochi di movimento o attività sportive.

Adulti (18-64 anni): almeno 150 minuti alla settimana di attività moderata o 75 di attività vigorosa (o combinazioni equivalenti delle due) in sessioni di almeno 10 minuti per volta, alcune delle quali vanno dedicate al rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari, da svolgere almeno 2 volte alla settimana.

Anziani (dai 65 anni in poi): le indicazioni sono le stesse degli adulti, con l'avvertenza di inserire anche attività orientate all'equilibrio per prevenire le cadute.

In caso di dubbi o problemi di salute, si consiglia di consultare il proprio medico.

Movimento

2018/2019



Reuma Gym
Aquawell
Pilates
Yoga terapia
Movimento all'aperto
Dorso Gym
Ginnastica per fibromialgici
Movimento e danza
Ginnastica posturale

**Viaggi e soggiorni
di benessere**



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



55 anni in Ticino
prevenzione
terapie
benessere
salute

PROMOZIONE

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

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

Richiedi il formulario della promozione al segretariato della Lega ticinese contro il reumatismo.



50%
di sconto

*promozione valida solo per la stagione 2018-2019 e per i corsi che non hanno raggiunto il numero massimo di partecipanti.

Contatti

Legga ticinese contro il reumatismo - Segretariato

Via Gerretta 3, CH-6500 Bellinzona

091 825 46 13

info.ti@rheumaliga.ch

www.reumatismo.ch/ti



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



Attività di movimento in gruppo

Da settembre 2018 a giugno 2019

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

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

Reuma GYM – Movimento e danza

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

Pilates – Yoga

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

Per ogni lezione: CHF 12.50; CHF 11.30 beneficiari AVS/AI (da versare anticipatamente).

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

Ginnastica per fibromialgici

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

Dorso Gym (specifico per la schiena)

30 lezioni di un'ora (una a settimana). CHF 258.50; CHF 226.20 beneficiari AVS/AI.

Aquawell

10-12 lezioni di 30/45 minuti una volta alla settimana. Tre cicli sull'arco dell'anno (da settembre, gennaio, aprile). Tassa LTCR per ogni lezione: CHF 5.40 (da versare anticipatamente); inoltre, abbonamento entrata in piscina da pagare sul posto.

Movimento all'aperto (con introduzione a Nordic Walking)

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

Informazioni e iscrizioni

Chi partecipa per la prima volta è invitato ad inoltrare il modulo d'iscrizione (pag. 21) e ad allegare il certificato medico (pag. 22). Riceverà conferma e polizza di versamento. Sarà informato/a tempestivamente in caso di cambiamenti (giorno e orario). La partecipazione ai corsi implica il pagamento della quota sociale alla LTCR (CHF 20.-).

Avvertenza

I partecipanti sono tenuti ad essere assicurati individualmente.

La LTCR non si assume responsabilità in caso di infortunio e di danni alle cose.

Per ulteriori informazioni

Lega ticinese contro il reumatismo (LTCR) – www.reumatismo.ch/ti

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



Reuma GYM: lezioni di 1 ora

Mendrisiotto

			inizio lezione
Arzo:	Centro scolastico	mercoledì	16.30
Balerna:	Palestra Provvida Madre	martedì	18.45
	Palestra comunale	martedì	19.30
Chiasso:	Palestra comunale, via Vela	lunedì	15.30
	Palestra comunale, via Vela	mercoledì	19.15
	Palestra comunale, via Vela	giovedì	15.30 e 16.30
Coldrerio:	Palestra comunale	lunedì	20.00
Mendrisio:	Palestra scuola media via Mola	mercoledì	17.00
	Palestra scuola media via Mola	giovedì	17.30
Morbio Inf.:	Palestra scuola media	giovedì	18.00
Morbio Sup.:	Palestra centro Lattecaldo	martedì	19.20
Stabio:	Palestra scuola elementare	giovedì	17.30
Vacallo:	Scuole comunali	lunedì	08.30 e 09.30

Luganese

			inizio lezione
Agno:	Palestra comunale	lunedì	17.00
Bioggio:	Palestra comunale	mercoledì	18.00
Cadro:	Palestra comunale	mercoledì	13.30
Lamone Cad.:	Palestra scuola elementare	martedì	18.30
Lugano:	Scuola Bertaccio	giovedì	15.00
	Scuola Lambertenghi	mercoledì	13.30 e 14.30
	Scuola Molino Nuovo	martedì	13.30 e 14.30
	Scuola Cassarate	martedì	18.30
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	16.00 e 17.00
Paradiso:	Palestra comunale	martedì	17.00
Pazzallo:	Palestra comunale	mercoledì	18.30
Pregassona:	Palestra comunale Bozzoreda	lunedì	17.00
	Palestra comunale Centro	mercoledì	17.00
	Palestra comunale Bozzoreda	martedì	20.00
Savosa:	Palestra comunale	giovedì	17.00 e 18.00
Tesserete:	Palestra scuola media	lunedì	19.00

Locarnese

			inizio lezione
Ascona:	Palestra comunale	mercoledì	09.00 e 10.10
Avegno:	Sala parrocchiale	lunedì	18.00



			inizio lezione
Locarno:	Palestra S. Francesco	martedì	16.30
	Palestra S. Francesco	mercoledì	20.15
	Palestra S. Francesco	venerdì	17.30
Magadino:	Palestra comunale - Cadepezzo	giovedì	18.30
Minusio:	Palestra scuola media	lunedì	18.00 e 19.00
Muralto:	Portale - via Mariani 1a	lunedì	08.50

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

			inizio lezione	
Riviera - Leventina - Blenio	Airolo:	Palestra comunale	martedì	08.30 e 09.30
		Biasca:	Palestra scuola media	lunedì
		Palestra Boscerina	martedì	17.30
		Palestra SPAI	giovedì	20.15
Claro:	Palestra comunale	martedì	19.30	
Faido:	Palestra comunale	lunedì	15.00	
Giornico:	Palestra comunale	lunedì	16.30	
Lodrino:	Palestra scuola media	mercoledì	20.15	
Malvaglia:	Palestra comunale	lunedì	10.30 e 16.30	

			inizio lezione
Moesano			
Grono:	Palestra comunale	mercoledì	14.30
Roveredo:	Palestra comunale	mercoledì	15.45



Aquawell: lezioni di 30/45 minuti

Mendrisiotto

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

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

Luganese

Grancia:	Planet Wellness Village via Senago 17A, Pazzallo	lunedì	inizio lezione 20.30
		martedì	08.30 e 09.00 e 15.30
		mercoledì	08.30 e 15.30

Pagamento entrata in piscina da regolare sul posto. Temperatura dell'acqua: 30° - Altezza: 1.20m - 1.30 m

Lugano:	Hotel Admiral, Via Geretta 15	mercoledì	09.15 e 10.00 e 10.45
----------------	-------------------------------	-----------	-----------------------

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

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

Novaggio:	Clinica di riabilitazione	giovedì	17.15 e 18.15 e 19.15
------------------	---------------------------	---------	-----------------------

10 lezioni CHF 150.-, entrata compresa. Temperatura dell'acqua: 32°/33° - Altezza: da 1.00 m a 1.60 m

Rivera:	Splash e Spa Tamaro, via Campagnola 1	martedì	10.30
----------------	---------------------------------------	---------	-------

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

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

Savosa:	Centro Atlantide via Campo Sportivo	martedì	11.05
		mercoledì	11.05

Pagamento entrata in piscina da regolare sul posto. Temperatura dell'acqua: 26°/27° - Altezza: fino a 1.50 m

Locarnese

Muralto:	Acquasana Muralto SA via A. Balli 1	lunedì	inizio lezione 08.30 e 10.30
		martedì	08.30 e 14.30 e 15.00
		mercoledì	11.00
		venerdì	16.00

Pagamento entrata in piscina da regolare sul posto. Temperatura dell'acqua: 31°/32° - Altezza: fino a 1.75 m

Muralto:	Residenza al Parco via S. Stefano 1	martedì	14.00 e 15.00 e 17.00
-----------------	--	---------	-----------------------

Pagamento entrata in piscina da regolare sul posto. Temperatura dell'acqua: 33° - Altezza: fino a 1.70 m



Bellinzonese

Bellinzona:	Piscina comunale coperta via Brunari 2	lunedì	inizio lezione 14.15 e 15.15
--------------------	---	--------	--

Pagamento entrata in piscina da regolare sul posto.

Temperatura dell'acqua: 27°/27.5° - Altezza: da 1.20m fino a 1.60 m

Giubiasco:	Piscina scuola media, via Fabrizia 13	mercoledì	14.00
-------------------	---------------------------------------	-----------	-------

10 lezioni CHF 100.-, entrata compresa. Temperatura dell'acqua: 27° - Altezza: 1.50 m

Riviera - Leventina - Blenio

Faido:	Piscina ospedale via Ospedale 32	lunedì martedì mercoledì giovedì	inizio lezione 17.00 17.00 17.00 17.00
---------------	-------------------------------------	---	---

10 lezioni CHF 100.-, entrata compresa. Temperatura dell'acqua: 34° - Altezza: 1.20 m

Biasca:	Piscina Scuola media via Stefano Franscini 21	lunedì	19.30
----------------	--	--------	-------

10 lezioni CHF 100.-, entrata compresa. Temperatura dell'acqua: 28° - Altezza: fino 1.50 m

DorsoGym: lezioni di 1 ora

Bellinzona:	Palestra Istituto von Mentlen via Ospedale	lunedì	inizio lezione 17.15
--------------------	---	--------	--------------------------------

Movimento e danza: lezioni di 1 ora

Dongio:	Sala multiuso	martedì	inizio lezione 14.15
----------------	---------------	---------	--------------------------------



Pilates: lezioni di 1 ora

		inizio lezione	
Bellinzona:	Palestra scuola sud	mercoledì	20.00
Camorino:	Palestra scuole elementari	mercoledì	17.30
Giubiasco:	Palestra comunale, viale stazione	venerdì	17.00
Locarno:	Salsa 4ever, via S. Balestra 25	giovedì	09.30
	Salsa 4ever, via S. Balestra 25	venerdì	17.00
Mendrisio:	Bodhi Zone, via Lavizzari 21	lunedì	17.30
		martedì	09.00

Yoga Terapia: lezioni di 1 ora

		inizio lezione	
Arbedo:	FisioSana, via del Carmagnola 28	lunedì	09.30 e 14.00
Breganzona:	Studio yoga Amrita, via Giov. Polar 50	martedì	11.00
Mendrisio:	Bodhi Zone, via Lavizzari 21	mercoledì	15.15
		giovedì	09.30

Reuma GYM per fibromialgici: lezioni di 1 ora

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

Ginnastica posturale: lezioni di 1 ora

		inizio lezione	
Locarno:	Istituto S. Eugenio <i>(da gennaio 2018)</i>	lunedì	17.00

Movimento all'aperto

con introduzione alla tecnica del Nordic Walking

		inizio lezione	
Bedigliora:	Campo sportivo di Bauco	lunedì	14.00



Formulario d'iscrizione alle attività di movimento LTCR

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

Dati personali

Cognome, Nome: _____

Via, NAP, Località: _____

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

Telefono: _____

Indirizzo e-mail: _____

desidero ricevere la newsletter

Numero AVS: _____

Beneficio di una rendita AVS/AI: SI NO

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

Iscrizione

Tipo di corso: Reuma GYM Movimento e danza
 Aquawell Ginnastica per fibromialgici
 Pilates Yoga terapia
 Movimento all'aperto Ginnastica posturale
 DorsoGym

Località: _____ Inizio: _____

Giorno: _____ Orario: _____

Luogo e data: _____ Firma: _____

È indispensabile allegare il certificato medico a tergo.

Il formulario debitamente compilato è da inviare a:

Legga ticinese contro il reumatismo

Via Gerretta 3 – 6500 Bellinzona

info.ti@rheumaliga.ch



**Legga ticinese
contro il reumatismo**

Il movimento è salute



Certificato Medico

**per l'iscrizione alle attività di movimento
organizzate dalla Lega ticinese contro il reumatismo**

Diagnosi: _____

Eventuali malattie concomitanti: _____

Osservazioni o indicazioni particolari per il fisioterapista: _____

Luogo e data: _____

Timbro e firma del medico: _____

Il formulario debitamente compilato è da inviare a:

Lega ticinese contro il reumatismo
Via Gerretta 3 – 6500 Bellinzona
info.ti@rheumaliga.ch





Viaggi e soggiorni di benessere Nuova offerta dal 2019

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

Dal 25.5.2019 all'1.6.2019
ISCHIA – Gattopardo Hotel Terme & Beauty****

L'isola di Ischia con le sue storiche sorgenti termali. Viaggio in treno Frecciarossa fino a Napoli e in seguito trasferimento in aliscafo. Albergo immerso nel verde, con tre piscine (termale, d'acqua dolce con idromassaggio e nuoto controcorrente, Kneipp). Camere doppie e singole. Sette pernottamenti con pensione completa. Il prezzo per persona sarà stabilito in base alle tariffe di trasporto e alberghiere 2019. Altre informazioni www.reumatismo.ch/viaggi.

Dal 27.9.2019 al 29.9.2019
LEUKERBAD – Thermalhotels & Walliser Alpentherme****

Leukerbad paradiso termale delle Alpi vallesane. Viaggio in bus. Albergo con piscina termale interna ed esterna e palestra. Camere doppie e singole. Due pernottamenti con pensione completa. Il prezzo per persona sarà stabilito in base alle tariffe di trasporto e alberghiere 2019. Altre informazioni www.reumatismo.ch/viaggi

Chi fosse interessata/o può annunciarsi al segretariato LTCR a partire dal mese di gennaio 2019: info.ti@rheumaliga.ch; 091 825 46 13 (ma-ve 9.00-11.30 e 14.00-16.30).



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

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

Hotelplan



Artrosi: cosa posso fare in prima persona?

Giornata pubblica della salute
Ingresso libero

Mercoledì 5 settembre 2018
Palazzo dei Congressi Lugano



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



Lega ticinese
contro il reumatismo
Il movimento è salute

Artrosi: posso prevenirla?

La Lega svizzera contro il reumatismo, in stretta collaborazione con la Lega ticinese, propone anche quest'anno un pomeriggio d'informazione dedicato alle patologie muscolo-scheletriche, con focus sull'artrosi.



*Dr. med. Nicola Keller
reumatologo*

L'artrosi è sicuramente la patologia più frequentemente riscontrata nella popolazione anziana, poiché è la malattia dell'invecchiamento della cartilagine e delle nostre articolazioni. Si tratta di un processo del tutto naturale, che può però essere influenzato da vari fattori solo in parte influenzabili dal nostro comportamento.

La genetica

Nello sviluppo dei processi degenerativi-artrosici gioca un ruolo molto importante la genetica, soprattutto per certe forme di artrosi, come ad esempio alle mani ed

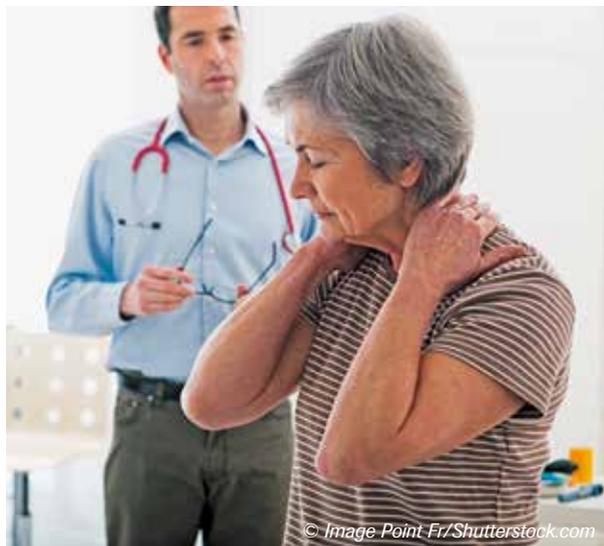
alle ginocchia, in parte pure alla colonna. E qui ben poco possiamo fare per combattere questa patologia.

Lo stile di vita

Invece, possiamo influire sui fattori esterni, come ad esempio il sovrappeso, l'alimentazione, il sovraccarico articolare, lo stile di vita che influenzano l'insorgenza dell'artrosi. Modificando il nostro comportamento possiamo ridurre il rischio di sviluppare importanti artropatie degenerative con conseguenze negative per la qualità di vita e sui costi della salute.

Prevenire e trattare

La giornata d'azione (programma a p. 26) ha quale scopo di spiegare con parole semplici e chiare la patologia artrosica: come possiamo influenzarne lo sviluppo e come possiamo trattarla, con misure conservative oppure più invasive. Negli ultimi anni, la scienza medica ha sviluppato molte terapie interessanti per il trattamento delle patologie infiammatorie, come le artriti. Invece, per l'artrosi non vi sono novità eclatanti sul fronte terapeutico, ma opzioni che possono sensibilmente aiutare il paziente sofferente di artrosi. Una visita dal vostro medico o dal reumatologo potrà aiutarvi, da una parte, a meglio comprendere l'origine dei vostri dolori osteo-articolari, dall'altra, a valutare il miglior trattamento.





Terapie e movimento

In caso di artrosi attivata un'infiltrazione nell'articolazione con un corticosteroide (cortisone) potrà rapidamente alleviare i dolori. In caso di un'artrosi "asciutta" si potrà provare con un trattamento infiltrativo a base di acido ialuronico o di concentrati piastrinici, oppure ci si potrà indirizzare verso un antidolorifico orale o verso un trattamento fisiatrico. Non dimentichiamo inoltre l'importante ruolo del movimento e dell'at-

tività fisica nel preservare il corretto funzionamento di un'articolazione ed il mantenimento di una buona tonicità muscolare, fattori in grado di limitare le conseguenze di un naturale invecchiamento.

Visto che le patologie artrosiche toccano prima o poi tutti noi, **spero di vedervi numerosi mercoledì 5 settembre, a partire dalle ore 14.00, al Palazzo dei Congressi di Lugano.**

Giornata della salute Artrosi: cosa posso fare in prima persona?

Mercoledì 5 settembre 2018 – Lugano, Palazzo dei Congressi

14.00	Apertura porte
14.00-14.15	Stand informativi e consulenza
14.15-14.20	Introduzione Dr. med. Nicola Keller, presidente Lega ticinese contro il reumatismo
14.20-15.00	Artrosi: aspetti medici, anatomia, quadri clinici, trattamento Dr. med. Gregor Goldinger, specialista FMH reumatologia
15.00-15.30	Pausa
15.30-15.50	Artrosi: il ruolo della fisioterapia Luca Milesi, fisioterapista
15.50-16.10	L'importanza dell'alimentazione e di un corretto peso corporeo Dr.ssa med. Anna Robbiani Agustoni, consulente nutrizionale
16.10-16.30	Trattamenti mini-invasivi e nuovi approcci nell'artrosi Dr. Jan. Benthien, FMH in chirurgia ortopedica
17:00	Fine dell'evento

Vuole diventare socio/a?

**Grazie al vostro generoso contributo la
Legga contro il reumatismo potrà intervenire
positivamente!**

Empfangsschein / Récépissé / Ricevuta

Einzahlung Giro

Versement Virement

Versamento Girata

Einzahlung für / Versement pour / Versamento per

Einzahlung für / Versement pour / Versamento per

Zahlungszweck / Motif versement / Motivo versamento

**Legga ticinese
contro il reumatismo
6900 LUGANO**

**Legga ticinese
contro il reumatismo
6900 LUGANO**



Versamento per nuovi soci:
 Quota sociale: da Fr. 20.-
(incluso Reuma informa)
 Abbonamento annuale
a ForumR (4 pubblicazioni): Fr. 16.50

Konto / Compte / Conto **69 - 8589 - 1**
CHF

Einbezahl von / Versé par / Versato da

Konto / Compte / Conto **69 - 8589 - 1**
CHF

Einbezahl von / Versé par / Versato da

105

Die Annahmestelle
L'office de dépôt
L'ufficio d'accettazione



690085891 >

690085891 >

Monitori aggiornati per corsi di qualità

La LTCR promuove la formazione continua dei monitori: un valore aggiunto per i nostri partecipanti.



Stefania Lorenzi
segretaria LTCR

La LTCR pone da sempre l'accento sulla professionalità dei monitori dei propri corsi di ginnastica principalmente fisioterapisti diplomati ma anche esperti del movimento qualificati. Tale caratteristica si traduce infatti in un programma di allenamento annuale orientato a miglioramenti tangibili della condizione fisica dei partecipanti. Per un monitore la gestione di un gruppo di 15-20-30-40 persone è una sfida impegnativa: entrare in sintonia con il gruppo, soddisfare le varie esigenze, adeguare gli esercizi alle diverse condizioni fisiche, mantenere vivo e continuo l'interesse e la motivazione per una frequenza ininterrotta del corso, variare gli esercizi proposti nell'arco dell'anno. Sono tutti tasselli che un monitore si trova a dover gestire al meglio.

Tramite le giornate di formazione continua per monitori, la LTCR intende, da una parte, valorizzare il grande lavoro svolto dai monitori dei corsi di ginnastica e, dall'altra, mantenere alta la qualità dei propri corsi di ginnastica grazie ai riscontri pratici risultanti dalle formazioni stesse.

Programma di formazione 2018

La giornata di formazione 2018 sarà un training sulla prevenzione delle cadute e alternerà parti teoriche e parti pratiche. Delle circa 280'000 cadute che avvengono ogni anno in Svizzera molte potrebbero essere evitate se gli adulti di età avanzata

Giornata di formazione per monitori LTCR

Formazione per la prevenzione delle cadute

Sabato 10 novembre 2018

ore 10.00-14.00

presso il The Planet Wellness Village
a Pazzallo

Programma su [www.reumatismo.ch/
ti/formazione-continua](http://www.reumatismo.ch/ti/formazione-continua)

Iscrizioni entro il 31.10.2018
info.ti@rheumaliga.ch

restassero fisicamente attivi. Molti studi dimostrano infatti che l'allenamento di forza ed equilibrio porta a benefici tangibili nella vecchiaia. La giornata fornirà ai monitori molte idee pratiche da implementare nei loro programmi di ginnastica in gruppo.

Partecipanti molto soddisfatti

Nel corso del 2016 ai partecipanti dei corsi di ginnastica è stato sottoposto un questionario di gradimento riguardante vari aspetti tra i quali anche la conduzione del corso. L'80% dei partecipanti si è ritenuto molto soddisfatto della conduzione del corso in termini di organizzazione, motivazione e supporto dati dal responsabile del corso (il 18% soddisfatto, l'1% abbastanza soddisfatto, il restante 1% astenuto). Alla luce di una percentuale di gradimento così elevata, La LTCR è senz'altro orgogliosa dei propri monitori e per valoriz-

zare maggiormente il loro lavoro si impegna ad organizzare delle giornate di formazione, in collaborazione con la Lega svizzera contro il reumatismo. Da queste giornate essi possono trarre nuove conoscenze applicabili anche nei corsi della LTCR, a beneficio finale dei partecipanti dei corsi.



La prevenzione è fondamentale!

In Svizzera le cadute si collocano al primo posto della classifica degli infortuni.

La debolezza muscolare, le difficoltà deambulatorie e i deficit dell'equilibrio aumentano in maniera incisiva il rischio di cadere.

Un allenamento costante di forza ed equilibrio comporta effetti positivi fino a età molto avanzata perché aumenta le capacità motorie nella vita quotidiana, permettendo così di ridurre i fattori di rischio caduta e di migliorare la qualità di vita.

Esercizi per rinforzare gli arti inferiori e superiori, stabilizzare e rinforzare il tronco, migliorare la propriocezione insegnati da un monitore appositamente formato apportano grandi benefici alla propria condizione fisica.

Consulenza sociale

La Lega ticinese contro il reumatismo si avvale della collaborazione di Pro Infirmis Ticino e Moesano e dei suoi servizi regionali per assicurare prestazioni di consulenza sociale a persone con problemi causati da malattie reumatiche. Pro Infirmis offre inoltre prestazioni dirette sia finanziarie che di sostegno diretto (sostegno ai famigliari curanti, interventi a domicilio, attività del tempo libero, vacanze, centro diurno e trasporti nel locarnese, ecc.).

Le consulenze avvengono su appuntamento nelle tre sedi regionali:

- **Bellinzona** – viale Stazione 33 – Tel. 091 820 08 70
- **Locarno** – via Varenna 1 – Tel. 091 756 05 50
- **Lugano** – via dei Sindacatori 1 – Tel. 091 960 28 70

www.proinfirmis.ch > Ticino

pro infirmis

Densitometria ossea: quando è necessaria?

Tecnica diagnostica che permette di valutare la densità minerale delle ossa, utile in particolare per la diagnosi e il monitoraggio dell'osteoporosi.

(red.)

L'osteoporosi, detta anche malattia delle ossa fragili, si posiziona fra le malattie croniche degenerative che maggiormente colpiscono la nostra popolazione. Tuttavia, non è una patologia ineluttabile dell'invecchiamento anche se dipende in larga misura dalla nostra costituzione genetica. L'alimentazione, il movimento, lo stile di vita in generale, possono essere fattori protettivi e di riduzione del rischio di fratture, così come una diagnosi precoce e la successiva messa in atto di provvedimenti terapeutici. Per quanto riguarda il quadro clinico dell'osteoporosi, segnaliamo l'opuscolo della Lega svizzera contro il reumatismo. Sulle tecniche diagnostiche e la loro utilità per confermare o escludere una riduzione della sostanza ossea, interpelliamo il **Dr. med. Franco Tanzi**, FMH Medicina interna e Geriatria, del Centro Osteoporosi Lugano presso la Clinica Moncucco.



In quali casi è utile sottoporsi a un esame sonografico del calcagno?

«Cominciamo col dire che l'osteosonografia del calcagno non è un esame diagnostico ma è un esame di screening,

cioè un esame che fornisce informazioni generiche sul rischio di frattura. Gli ultrasuoni misurano la resistenza dell'osso nel punto del calcagno più sensibile alle variazioni strutturali indotte dall'età o da malattia metabolica dell'osso. La Società Internazio-

Che cos'è?

La densitometria ossea a ultrasuoni è una semplice sonografia effettuata nell'area del calcagno e permette di avere indicazioni sul rischio di fratture in età avanzata. La tecnica DEXA a raggi X a doppia energia ma a bassa intensità consente di stabilire quanti grammi di calcio o di altri minerali sono presenti nel segmento osseo esaminato, in genere il tratto lombare della colonna vertebrale e il femore prossimale o il collo del femore. Questo esame non richiede preparazione, è indolore e dura circa 10 minuti. Altri 10 minuti serviranno per l'eventuale compilazione di un formulario utile per integrare il risultato strumentale con la storia clinica. Dopo di che il paziente può tornare alle sue normali attività.

nale per la Densitometria Clinica (ISCD) raccomanda l'osteosonometria quando non fosse disponibile la densitometria assiale DEXA: l'utilità dell'esame è data per soggetti a rischio di osteoporosi (donne - soprattutto in età avanzata -, familiarità positiva, menopausa precoce, magrezza e disturbi alimentari in genere). Per sottoporsi all'esame, che dura circa 10 secondi, occorre solo allontanare le calze: nel caso di esito positivo, cioè di elevato rischio fratturativo, l'esame dovrebbe essere confermato con la densitometria ossea DEXA che misura la mineralizzazione e consente - se del caso - la diagnosi di osteoporosi. L'esame

sonografico del calcagno è validato quale esame di screening solo per la donna.»

In quali, invece, è più appropriato approfondire con una DEXA?

«L'esame di osteodensitometria con la tecnica DEXA è l'esame clinicamente validato per la diagnosi di osteoporosi, cioè di quella condizione scheletrica di fragilità che espone il soggetto ad accresciuto rischio di frattura, anche a seguito di traumi minori. Questo esame è riconosciuto dall'Assicurazione malattia quando sono presenti alcuni fattori di rischio predisponenti (familiarità per frattura del femore, una precedente frattura a basso trauma, menopausa precoce, malattie intestinali croniche, cura con cortisone, ...).»

In base ai risultati, quale sarà l'approccio terapeutico?

«Nel caso di esito normale consigliamo soltanto misure di tipo preventivo, in special modo quelle modifiche dello stile di vita che influenzano favorevolmente il metabolismo osseo (un'alimentazione ricca di calcio e proteine, la pratica di una regolare attività fisica in particolar modo all'aperto, l'assunzione moderata di alcol, la riduzione/rinuncia al tabagismo ...).

Nel caso invece di dimostrata osteoporosi il paziente è invitato a sottoporsi ad alcuni esami per escludere che sia presente una malattia primaria che fragilizzi le ossa (malattia infiammatoria – in special modo reumatica o intestinale –, disturbi ormonali, assunzione di medicinali, ...). In seguito, a dipendenza della probabilità fratturativa, il paziente viene messo a beneficio di una terapia osteoprotettiva specifica, generalmente affiancheggiata da un complemento di calcio con vitamina D.»

Attivati per tempo!

Cause, fattori di rischio, prevenzione, trattamento... tutto quel che è utile sapere sull'osteoporosi.

L'opuscolo può essere consultato sul sito www.reumatismo.ch. (sezione "Reumatismo dall'A alla Z" – osteoporosi) oppure ordinato con il tagliando a p. 36.



Se effettuata a titolo preventivo, la densitometria va ripetuta ogni quanto tempo?

«In assenza di fattori di rischio particolari (familiarità per frattura del femore, menopausa precoce, disturbi alimentari, malattia infiammatoria cronica, ...) consigliamo alla donna l'esecuzione di una densitometria ossea preventiva verso i 65 anni di età. Se non sono presenti indizi di demineralizzazione un secondo esame preventivo è indicato soltanto nell'ambito di un nuovo contesto clinico.

Per l'uomo, che dispone invece di un patrimonio osseo maggiore e non conosce una demineralizzazione accelerata come la donna alla menopausa, non vi è indicazione per l'esecuzione di una densitometria ossea preventiva. Questo esame è però indicato quando sono presenti i citati fattori di rischio.»

Concerto benefico

La Lega svizzera contro il reumatismo festeggia il 60esimo di fondazione. Fondata il 24 aprile 1958 a Bad Schinznach, dall'unione di quattro leghe cantonali, conta oggi 26 organizzazioni affiliate e fra queste anche la LTCR. **Venerdì 26 ottobre 2018, alle ore 19.30, presso il Centro Cultura e Congressi di Lucerna (KKL)** si terrà il concerto di beneficenza per festeggiare il 60esimo di fondazione. Gli introiti andranno a sostegno delle attività a favore dei malati reumatici. Si esibiranno i giovani talenti della Scuola di musica di Lucerna diretti da Clemens Heil,

direttore musicale del Teatro di Lucerna. Il programma prevede il Doppio concerto in la minore per violino, violoncello e orchestra, op. 102 di Johannes Brahms e la Sinfonia n. 6 in fa maggiore op. 68 (“Pastorale”) di Ludwig van Beethoven.

Per sostenere la LSR e partecipare al concerto è necessario prenotare il biglietto d'entrata al concerto (CHF 100.00) scrivendo a benefizkonzert@rheumaliga.ch (comunicare: nome, indirizzo e numero di biglietti). Gli iscritti riceveranno la fattura per posta direttamente dal segretariato centrale di Zurigo.

Francobollo speciale



© La Posta Svizzera SA

In occasione del 60esimo di fondazione, la Lega svizzera contro il reumatismo ha pure richiesto alla Posta Svizzera l'emissione di un francobollo speciale. Ideato dall'illustratrice bernese Claudine Etter, esprime l'impegno a favore dei malati reumatici. Il suo valore è di 85 centesimi (posta B) e può essere comperato, fino ad esaurimento scorte, in tutte le filiali della Posta e su www.postshop.ch.

Gruppo “Giovani malati reumatici”



Sin dal 1996 la Lega svizzera contro il reumatismo coordina il gruppo “Giovani malati reumatici” e, a seguito del naturale avvicendamento generazionale, ha adattato anche

le modalità di interazione fra i membri. Il sito web www.jungemitrheuma.ch si presenta rinnovato nelle tre lingue nazionali. Si rivolge a malati reumatici d'età compresa tra i 16 e i 35 anni, in particolare con le sezioni “Dialogo” e “Esperienze”. I membri hanno la possibilità di scambiarsi consigli ed esperienze e si incontrano regolarmente per parlare con medici, terapisti o altri specialisti. La loro privacy è protetta, perché alcuni membri temono svantaggi professionali dichiarando apertamente di soffrire di una malattia reumatica.



Con gusto, sosteniamo l'inclusione

Il Ristorante Vallemaggia, in via Varenna 1 a Locarno, è un progetto d'integrazione di Pro Infirmis. Un'equipe di professionisti lavora insieme a collaboratori beneficiari di una rendita di invalidità attivi principalmente in cucina e nel servizio al cliente. La cucina è sana ed equilibrata, offre prodotti

freschi, regionali e in prevalenza biologici cucinati con creatività e passione. I locali sono curati, una grande sala può accogliere fino a 80 persone, la terrazza all'ombra di una canfora secolare e il bar sono ideali per una breve pausa. Di più sul sito internet: www.ristorantevallemaggia.ch.

Gruppi di auto-aiuto

Il centro Auto Aiuto Ticino – centro di informazione e contatto per i gruppi di auto-aiuto nella Svizzera italiana – è a disposizione di persone che cercano un gruppo o desiderano crearne uno per condividere con altri problemi conseguenti a disturbi fisici, malattie croniche, situazione di dipendenza o disagio psichico. Gli scambi nel gruppo permettono di sentirsi compresi e valorizzati e l'individuo riscopre le proprie risorse. Il centro si occupa inoltre di pro-

muovere lo scambio tra i gruppi, sensibilizzare l'opinione pubblica e offrire momenti di formazione. Sul sito www.autoaiuto.ch è possibile consultare la lista dei gruppi attivi in Ticino, rimanere aggiornati sulle novità, scaricare volantini e documentazione, leggere e ascoltare numerose testimonianze di partecipanti a gruppi diversi. Il Centro Auto Aiuto Ticino è attivo anche su facebook: www.facebook.com/AutoAiutoTicino. Per ulteriori informazioni: tel. 091 970 20 11.

Un aiuto per smaltire i rifiuti

Si chiama *BelliGreen*, è un servizio di raccolta a domicilio di rifiuti riciclabili e ingombranti destinato a sostenere le persone che non hanno la possibilità di recarsi agli eco-centri. Al momento è attivo solo sul territorio di Bellinzona, su chiamata o abbonamento. È un progetto della Città di

Bellinzona e del Dipartimento della sanità e della socialità che si appoggia sulla Cooperativa Area, attiva nell'integrazione sociale e nel reinserimento lavorativo di persone in difficoltà. Per contatti: tel. 091 835 58 30; sito internet: www.belligreen.ch.

Per saperne di più sui reumatismi

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 in calce) oppure direttamente sul sito www.reumatismo.ch scegliendo l'area "shop". (p.f. indicare il numero di esemplari richiesto)



Movimento

- Sempre in forma (12 esercizi)
- In forma con lo stretching (10 esercizi)
- Sport per principianti e non
- Attivi contro l'osteoporosi (Esercizi per muscoli e ossa)
- Esercizi di movimento
Fr. 15.–

Come comportarsi nella vita quotidiana

- Tutto sulle spalle
- L'anca muove
- Per il bene della vostra schiena
- In forma al computer
- Per piedi sani
- Sempre in forma al lavoro
- Protezione delle articolazioni
- Semaforo verde per il giardinaggio
- Mai più a terra

Ausili per la vita quotidiana

- Mezzi ausiliari – Piccoli aiuti per grandi risultati





Alimentazione

_____ Alimentazione
Fr. 15.–

Affezioni reumatiche

_____ Gotta e pseudogotta

_____ Medicamenti

_____ Medicina complementare

_____ Combattere attivamente
i dolori reumatici
Fr. 25. –

_____ Artrosi

_____ Mal di schiena

_____ Osteoporosi

_____ Artrite reumatoide

_____ Associazione svizzera
dei poliatritici

_____ Fibromialgia

_____ Associazione svizzera
dei fibromialgici

_____ Polimialgia reumatica

_____ Artrite psoriasica

_____ Lupus eritematoso sistemico

_____ Morbus Bechterew, la malattia
Fr. 20.–

_____ Morbus Bechterew, la terapia
Fr. 20.–

_____ Paziente e medico:
quando i due si comprendono

Bambini/Genitori

_____ L'artrite nei bambini

Inviare a:

Lega ticinese contro il reumatismo
via Gerretta 3 – 6500 Bellinzona – info.ti@rheumaliga.ch
Allegare i francobolli per la spedizione

Nome: _____ Cognome: _____

Via: _____

NAP: _____ Località: _____

- Sono socio/a della LTCR
 Desidero diventare socio/a della LTCR
 (quota sociale annuale: Fr. 20.–; polizza di versamento a pag. 27)



Informazioni utili



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

www.reumatismo.ch

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 e l'offerta viaggi 2019.



ASLE
Associazione svizzera
di Lupus eritematoso
sistemico

www.slev.ch

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



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

www.arthritis.ch

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



sclerodermie.ch

www.sclerodermie.ch

Associazione svizzera dei malati di sclerodermia. Contatto in Ticino: Maria Balenovic, cell. 076 574 09 92, maria.balenovic@sclerodermie.ch



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

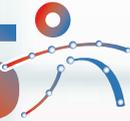
www.suisse-fibromyalgie.ch

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

bechterew.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. 091 857 76 19 (Sopraceneri).

55 

55 anni in Ticino

prevenzione
terapie
benessere
salute

