

# Reuma *informa*



**Lega ticinese  
contro il reumatismo**

Il movimento è salute  
agosto 2021 - n. 9



**Movimento 2021/2022**



## **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

### **Comitato consultivo**

Dr. med. Carlo Engeler  
Danilo Forini (Pro Infirmis)  
Sandro Guffanti (Associazione Bechterew)  
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  
Via Gerretta 3  
CH-6500 Bellinzona  
Tel. 091 825 46 13  
[www.reumatismo.ch/ti](http://www.reumatismo.ch/ti)  
[info.ti@rheumaliga.ch](mailto:info.ti@rheumaliga.ch)

Seguitemi su 

**Apertura segretariato dal martedì  
al venerdì nei seguenti orari:  
09.00-11.30 e 14.00-16.30**

## **Sommario**

Cambio al vertice della LTCR	1
Grazie per questi 10 anni!	2
Insieme, per il futuro della LTCR	3
Fibromialgia: corpo e mente in dialogo continuo	4
Gestire le difficoltà: un aiuto dall'autoipnosi medica	7
Mal di schiena: meglio prevenire!	9
Attività fisica ai tempi della pandemia	11
<b>Movimento 2021/2022</b>	<b>13-24</b>
Telelavoro e postura	25
Allenamento a domicilio tramite tablet	27
Attivi contro il reumatismo, grazie al suo aiuto!	29
Un po' di numeri...	30
L'agopuntura per i dolori all'apparato muscolo-scheletrico	31
Nuova sede per la LTCR	34

## **Impressum**

**Editore:** LTCR

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

**Redazione:** Stefania Lorenzi

[s.lorenzi@rheumaliga.ch](mailto: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:** 4'000 copie

## Cambio al vertice della LTCR



In occasione dell'ultima assemblea ordinaria della LTCR il testimone della **presidenza** è passato dal **Dr. med. Nicola Keller** al **Dr. med. Numa Masina**, come da statuto.

Desideriamo ringraziare il Dottor Keller che in questi dieci anni ha tenuto le redini della LTCR con impegno e professionalità. La sua presenza costante e dedita ha permesso all'associazione di crescere in termini di riconoscimento e rete di contatti, consolidare le proposte dei corsi di ginnastica, allargare le conferenze informative sul territorio, rafforzare la collaborazione con la Lega svizzera contro il reumatismo per progetti e giornate informative. Sotto la sua presidenza si sono inoltre create sinergie con altre realtà attive nel campo della salute, concretizzate, per esempio, nel progetto *Allenamento cognitivo-motorio interattivo a domicilio per persone anziane fragili*, tramite *exergames* e nella collaborazione con l'Università della Svizzera italiana, sfociata nell'utilizzo di nuovi canali della comunicazione digitale nell'ambito della salute.

Il Dr. med. Keller rimane nel comitato della LTCR in qualità di past-president. Il neo-presidente Dr. med. Numa Masina guiderà la LTCR per i prossimi cinque anni. Classe 1965, dopo la laurea in medicina a Basilea, si è specializzato in reumatologia e medicina interna generale a Zurigo; è attivo presso la Clinica Luganese di Moncucco e presso

il suo studio a Lugano; dal 2011 è stato vice-presidente della LTCR; inoltre, è stato segretario della Società ticinese dei reumatologi. Il nostro miglior augurio di buon lavoro al nuovo presidente!

Diamo anche il benvenuto ad un nuovo membro di comitato, il **Dr. med. Mauro Lucini**, designato vice-presidente. Laureato in medicina nel 2005, si è poi specializzato in medicina interna generale (2010, Bellinzona e Losanna) e in seguito in reumatologia (2014, Losanna e Friburgo). È attivo presso il suo studio privato a Bellinzona e come medico consulente presso la Clinica ARS Medica di Gravesano. Attualmente ricopre anche il ruolo di segretario della Società dei Reumatologi ticinesi.

La LTCR potrà contare su risorse di valore per il suo continuo sviluppo e le sfide del futuro. Fiduciosa nella ripresa dei servizi nella prossima stagione, la LTCR includerà il nuovo servizio *Allenamento a domicilio tramite tablet* (cfr. p. 27) e diversificherà le proposte di movimento includendo anche la ginnastica online e quella all'aperto, sviluppate e consolidate durante la pandemia.

### Ringraziamenti ai membri uscenti

Il **Dr. med. Guido Mariotti**, sinora past-president, come da statuto, termina la sua presenza in comitato. Lo ringraziamo per il ruolo sempre attivo e l'approccio analitico dell'operato della LTCR, che lo ha visto in questi anni ricoprire le cariche di vice, presidente e infine past-president. **Pietro Zanotta** lascia per raggiunti traguardi d'età il ruolo di cassiere dopo 24 anni di preziosa collaborazione. Lo ringraziamo per aver seguito attentamente gli aspetti finanziari dell'associazione in tutti questi anni.



## Grazie per questi 10 anni!



*Dr. med. Nicola Keller  
past-presidente LTCR*

Care socie e cari soci, gentili simpatizzanti della LTCR, è trascorso oltre un anno dall'inizio dell'emergenza sanitaria scatenata dal

Coronavirus, un periodo per tutti difficile. Innanzitutto è doveroso ricordare tutti coloro che hanno dovuto lottare con il Covid-19, sia quelli che lo hanno sconfitto, ma ancora di più quelli che non ce l'hanno fatta e non sono più tra di noi. Quasi in ogni famiglia vi è stato un lutto causato dalla pandemia. La LTCR si stringe forte attorno a tutti coloro che hanno sofferto per la morte di una persona a loro cara.

### **Dopo le difficoltà, fiducia nel futuro**

Le attività della LTCR sono state influenzate dalle misure restrittive imposte da Cantone e Confederazione. Dopo il lockdown della primavera 2020 si era pensato di poter riprendere a svolgere quasi normalmente le varie attività a settembre, ma la seconda ondata infettiva ha obbligato le autorità a sospendere tutte le attività di gruppo e così anche i nostri corsi di ginnastica. Moltissime persone hanno sofferto di questa chiusura, vedendosi tolta l'unica possibilità di svolgere della sana attività in compagnia. In qualità di medico constatato ogni giorno come alcuni pazienti siano "invecchiati" celermente nell'ultimo anno, sia fisicamente che psicologicamente, richiusi in casa tra paure ed ansie, senza la possibilità di seguire i corsi di ginnastica, non solo quelli della LTCR, ma pure quelli organizzati da privati o da altre associazioni. Con l'iniziativa di alcuni nostri monitori, abbiamo organizzato dei corsi online che hanno avuto un discreto successo,

ma che ovviamente non hanno potuto sostituire i corsi in presenza; comunque, meglio che nulla. Uno dei pochi lati positivi della pandemia è stato quello di accelerare il potenziamento dei sistemi informatici e farci così sperimentare nuove forme di comunicazione. In futuro magari anche queste forme potranno essere utili per raggiungere un numero sempre maggiore di partecipanti ai nostri corsi. Pure le conferenze per la popolazione tenute dagli specialisti su temi di attualità reumatologica, non hanno potuto avere luogo. Riprenderemo non appena la situazione pandemica ce lo permetterà.

### **Ultimo saluto da presidente**

Il 2020 è stato per me l'ultimo anno in qualità di presidente della LTCR. Sono stati per me dieci anni intensi, nei quali l'impegno professionale in ambito privato si è sommato agli impegni pubblici legati alla presidenza della LTCR. Mi auguro di aver potuto tramettere il mio messaggio chiave ad ognuno di voi: "Il movimento è salute" e spero che ne sappiate fare buon uso. Dopo dieci anni è giusto lasciare spazio ad altri, che con nuove idee potranno ridare slancio alla nostra Associazione. Ancora un grazie di cuore a tutti quelli che mi hanno assistito in questi anni ed hanno permesso con il loro lavoro di raggiungere i traguardi che ci eravamo prefissati.

### **Continuate a sostenerci**

L'anno di lockdown ha praticamente azzerato le nostre entrate. **Abbiamo bisogno più che mai del vostro sostegno finanziario per permetterci di continuare a svolgere i nostri corsi e le varie attività connesse a beneficio dell'intera nostra popolazione.**

Vi ringrazio e vi saluto cordialmente.

# Insieme, per il futuro della LTCR



*Dr. med. Numa Masina*  
*presidente LTCR*

Care socie e cari soci, gentili simpatizzanti della LTCR, assumo la presidenza LTCR in un momento non facile e pieno di in-

cognite. Il coronavirus ha spezzato molte delle nostre sicurezze e libertà, privandoci della possibilità di trovarci in compagnia. Anche i nostri corsi di ginnastica si sono interrotti per evitare i contatti e il rischio di trasmissione del virus. In molte delle nostre famiglie c'è stato chi ha dovuto lottare duramente con la malattia e purtroppo non tutti ce l'hanno fatta.

## Fiduciosi per ripartire

All'inizio del mio mandato non posso promettere molto in quanto la situazione è ancora molto incerta. Il più grande cruccio riguarda le finanze, con la necessità di ritornare il prima possibile a presentare dei bilanci in pareggio. A livello di progetti abbiamo ottenuto dei finanziamenti dalla Lega Svizzera contro il reumatismo per poter continuare il progetto *Allenamento a domicilio tramite tablet* (cfr. p. 27). Anche il servizio *Sicuri tutti i giorni* per la prevenzione delle cadute continua, affermandosi come una bella realtà sul nostro territorio. La priorità verrà data alla ripartenza dei corsi di ginnastica della LTCR cercando sempre più di diversificare l'offerta. Purtroppo, la costante mancanza di spazi (palestre e piscine) ci pone non pochi ostacoli. La pandemia ha però insegnato che dalle difficoltà possono nascere opportunità: abbiamo proposto corsi all'aria aperta e corsi di ginnastica online.

## Avvicendamenti

Desidero ringraziare: il **Dr. med. Keller** per quanto fatto nei dieci anni di presidenza; come i suoi predecessori si è dato anima e corpo all'associazione e alla realizzazione di vari progetti; il **Dr. med. Guido Mariotti**, che ha terminato la sua lunga militanza in seno alla LTCR; il nostro cassiere **Pietro Zanotta**, che per 24 anni ha controllato con precisione i nostri conti e preparato il bilancio; **Lorenza Hofmann**, che per 14 anni ha curato le relazioni pubbliche, scritto articoli per noi, collaborato con i media dando visibilità alla nostra associazione.

## Nuovi membri di comitato

Ringrazio il **Dr. Mauro Lucini** che entra in comitato come vicepresidente; **Stefania Lorenzi** per essersi messa a disposizione per sostituire Lorenza Hofmann nelle attività di comunicazione; **Serena Ambrosini** che subentra a Pietro Zanotta come nuova cassiera della LTCR.

Nell'attesa di incontrarvi prossimamente, un saluto cordiale.

## La LTCR è qui, per voi!

Le patologie reumatiche sono le più diffuse in Svizzera. Ve ne sono oltre 200 tipi: 1 svizzero su 5 ne soffre, le donne più degli uomini. Una persona su 50 è colpita da forme gravi e invalidanti.

Sostenere la LTCR è importante! La LTCR si impegna per incrementare i servizi rivolti a favore di chi soffre di reumatismo.

Ogni offerta è preziosa! Maggiori info a pagina 29.

Grazie di cuore a tutti/e.



## Fibromialgia: corpo e mente in dialogo continuo

Con il giusto supporto, il dolore può essere gestito



*Dr. ssa Giulia Raiteri  
psicologa e psicoterapeuta*

La fibromialgia è la forma più impenetrabile di reumatismo, estremamente complessa ed articolata sia dal punto di vista sintomatologico

che diagnostico. Quanto sono interconnesse la sfera psicologica e quella fisica nella patologia? Quali strategie usare in prima persona per convivere con essa?

### Alcuni fattori ne favoriscono l'insorgenza...

*“La fibromialgia viene spesso identificata per esclusione rispetto alle altre malattie reumatiche e, nella sua progressione, porta ad un netto peggioramento della qualità di vita, fortemente condizionata ed invalidata dai suoi **sintomi**. Tra i più riconosciuti: dolori muscolo-scheletrici diffusi, affaticamento costante, rigidità di varie parti del corpo, insonnia, continui mal di testa, disfunzioni urinarie, oltre a scarsa resistenza all'esercizio fisico, astenia o alterazione della concentrazione.*





*Le cause della malattia sono incerte ma quello che ho potuto osservare nella mia pratica clinica riguarda temi frequenti che i malati di fibromialgia spesso riportano e dunque, nel rispondere, seguirò questa linea. Ciò che spesso ho notato è che i pazienti malati di fibromialgia vivono un conflitto non consapevole, quindi inconscio, tra le loro scelte di vita professionali, sentimentali, famigliari, amicali e i propri bisogni profondi. Come se lo stile di vita non corrispondesse alle reali esigenze della persona, che si trova dunque a fare ciò che non la fa stare bene e non le corrisponde, a mantenere un lavoro nel quale si sente male, ad alimentare relazioni di amicizia tossiche o comunque poco “nutrienti”, oppure a portare avanti relazioni sentimentali disfunzionali.*

*Tutte queste possibilità generano nelle persone un profondo senso di malessere che non viene riconosciuto nella sua essenza ma spesso identificato in modo generico come insoddisfazione, scontentezza, tristezza o ansia. Questo fenomeno potrebbe essere definito alla stregua di un “falso Sé”, cioè la formazione di una personalità che non corrisponde autenticamente alla persona ma le serve per adattarsi all’ambiente. I pazienti affetti da fibromialgia riportano un’abitudine acquisita fin dall’infanzia ad adattarsi alle aspettative altrui, a non vivere secondo natura, a lasciare inespressi i loro talenti e le loro peculiarità, che non trovano spazio rispetto alle richieste dell’ambiente circostante, il più delle volte famigliare. Sulla base di questa iniziale esperienza di vita, la malattia può manifestarsi in seguito ad **eventi scatenanti** che producono livelli di stress eccessivo e con forte carattere emotivo, ad esempio un lutto, un divorzio, la perdita del lavoro, un tradimento, un litigio, un incidente, ... La persona riconosce in modo consapevole l’evento*

*scatenante, ma non riesce ad attingere alla propria esperienza emotiva passata, sviluppando una malattia invalidante. Il dolore fisico prende il sopravvento su quello emotivo, troppo intenso per poter essere affrontato.”*

### **Quanto incide l’aspetto cognitivo sulla percezione del dolore?**

*“Il modo in cui il dolore viene percepito e gestito è fondamentale per capire come aumentare il benessere e usare strategie terapeutiche efficaci, aiutando il paziente a riconoscere gli stati di malessere fisico ed emotivo e il modo attraverso cui il corpo esprime tensioni e disagi.*

*La persona spesso percepisce il dolore nel suo insieme e in modo indifferenziato, senza riuscire a descriverlo proprio a causa della sua complessità: sente di stare male, non riesce a dormire in modo adeguato, si sente incompresa e “accusata” di drammatizzare ed esagerare il proprio malessere.*

*La fibromialgia è spesso definita “malattia invisibile”, proprio perché poco misurabile, messa in discussione nella sua stessa esistenza o intensità. I pazienti si sentono invisibili, inascoltati, incompresi, sviluppano sentimenti di rabbia o tristezza che peggiorano ulteriormente il dolore fisico, impedendo loro di occuparsi di altro, se non del dolore stesso.*

*La percezione consapevole del dolore, la sua giusta lettura e l’acquisizione di strumenti che aiutino a gestirlo, hanno effetti sorprendentemente benefici sul corpo: se, ad esempio, una persona sa che davanti ad una richiesta a cui vorrebbe rispondere “no”, poi risponde “sì”, osservando di conseguenza un peggioramento dei propri sintomi, imparerà ad ascoltare con più attenzione le proprie percezioni e dare loro seguito*



*in modo coerente con il proprio sentire, ottenendo una diminuzione del dolore e della tensione fisica e un conseguente miglioramento dell'umore."*

### **Cosa fare in prima persona?**

*Credo che comunemente ci sia una mal comprensione rispetto alle definizioni di corpo e psiche, due concetti che vengono spesso intesi come antagonisti, non come alleati o parte di uno stesso insieme. Ogni individuo contiene in modo equilibrato entrambi. Se uno soffre, soffrirà anche l'altro: è difficile immaginare che in caso di una malattia fisica non subentrino anche sentimenti di tristezza, sconforto o rabbia; allo stesso modo in seguito a stati di malessere psicologico, traumi, sofferenze emotive si possono facilmente sviluppare patologie fisiche.*

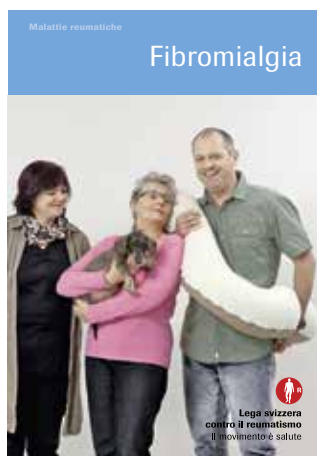
*Conoscere o essere consapevoli di qualcosa non sempre porta una cura o un beneficio immediato, ma offre scelte diverse. Ad esempio rende evidente ad una persona che ha di fronte a sé altre porte nelle quali entrare e, non appena ne aprirà una, starà già facendo un'esperienza emotiva diversa: questa porta crea una trasformazione e un cambiamento, quest'altra cura.*

*Nel trattamento di una malattia così complessa e articolata non ci si può aspettare una terapia semplice. È necessario lavorare su più fronti: quello corporeo, attraverso l'attività fisica, che permette al corpo di restare mobile e superare il senso di astenia tipico della malattia, le tecniche di rilassamento muscolare profondo, l'alimentazione curata nelle sue accezioni di piacevolezza ed equilibrio, la fisioterapia, l'ergoterapia, il massaggio, insomma tutto ciò che una persona sente utile per se stessa e il proprio*

*corpo. Quello **psicologico** attraverso una psicoterapia del profondo che possa portare all'elaborazione di esperienze traumatiche, migliorare le proprie relazioni, supportare i cambiamenti esistenziali, l'apprendimento di tecniche comportamentali che servano a gestire le emergenze, gli stati ansiosi, aiutare il sonno e la ripresa del corpo.*

*Uno dei passi essenziali che ritengo indispensabile nel trattamento della fibromialgia riguarda il fatto che il paziente riprenda una posizione centrale nella gestione della propria vita e acquisisca la percezione di essere il protagonista e non la vittima passiva di un dolore inaffrontabile."*

## **Cause, sintomi, diagnosi e trattamento**



L'opuscolo può essere richiesto alla LTCR o consultabile direttamente sul sito [reumatismo.ch](http://reumatismo.ch), sezione "shop".





## Gestire le difficoltà: un aiuto dall'autoipnosi medica

In ognuno di noi risiedono le risorse adeguate



*Dr.ssa Nicole Ferrera  
Espinosa  
FMH Medicina, Interna  
generale, Ipnosi terapeutica*

La pandemia ha impattato notevolmente la nostra quotidianità: spostamenti circoscritti, riduzione dei contatti con altre persone, telelavoro hanno creato un modo di vivere che ha richiesto spirito di adattamento e accettazione.

Una dimensione accompagnata da condizioni comuni per tanti: senso di solitudine, incertezza del futuro e preoccupazione per sé e i propri cari. Molte le ripercussioni psicologiche, con una crescita di stati d'ansia, depressioni, paure.

Come affrontare i periodi difficili? Quali strumenti applicare in prima persona? Un aiuto può arrivare dall'autoipnosi medica.

### Cosa si intende per ipnosi medica?

*Dal mio punto di vista, la nostra mente è divisa in due parti: una razionale (3% ca) e una subconscia (il restante 97%). Paragonando la mente ad un computer, la parte razionale gestisce un flusso di informazioni di 40 bit/secondo, la mente subconscia 40 milioni bit/secondo. Quando la mente razionale e quella subconscia sono d'accordo, tutto fila liscio. Se la parte razionale sostiene qualcosa e la mente subconscia non è d'accordo, 40 milioni di bit/secondo di informazioni travolgono completamente la ragione. È il classico "so che dovrei, ma è più forte di me". Le tecniche di ipnosi comunicano con la parte subconscia – il pilota automatico del corpo – che non si esprime con le parole, come la mente razionale, ma usa le sensazioni fisiche, le emozioni, l'immaginazione. Il fine è permettere alla persona di modificare schemi di comportamento che il subconscio ha involontaria-*



mente registrato, o utilizzare le risorse del corpo (come il respiro, il battito del cuore) in modo costruttivo e calmante. Ci sono poi le tecniche legate all'immaginazione.

Tutti i grandi  
avvenimenti hanno origine  
nella nostra mente.  
Oscar Wilde

### Quanto è importante il ruolo attivo della persona?

Queste tecniche si basano sulla libertà; in nessun momento il terapeuta "pilota" il pensiero del paziente e la fiducia nella persona che si ha di fronte è quindi molto importante, così come la possibilità di riconoscere che il percorso non fa per sé. Significa anche accettare il proprio ruolo attivo nella ricerca di una soluzione; questo implica anche il riconoscere che a volte si può essere in parte responsabili del proprio malessere. Il dolore e il corpo possono essere grandi insegnanti... capire cosa cerca di esprimere il nostro corpo è il primo passo per farlo smettere di "urlare".

### Quali gli effetti tangibili?

Utilizzo molto le sensazioni fisiche, in particolare quelle che riflettono un'attivazione del sistema di stress (sistema nervoso simpatico), per promuovere piuttosto l'attivazione del sistema della calma, che permette di affrontare differientemente le difficoltà. Gli esercizi di immaginazione modulano le sensazioni fisiche, fissando obiettivi ragionevoli e misurabili. A mio avviso, la persona deve percepire benefici concreti per valutare l'utilità effettiva delle tecniche. Più che miglioramenti in valore assoluto, è utile fissare obiettivi di benessere. Per esempio, dormire

5 ore riposando bene può essere più interessante di 7 ore di sonno frazionato; stare seduti 15 minuti e godersi il caffè e la lettura del giornale potrebbe avere più valore che stare seduti 2 ore sforzandosi...

### Come coltivare tutti i giorni un atteggiamento positivo?

Credo che si debba anzitutto coltivare la speranza, che mette in circolazione neurotrasmettitori molto più valorizzanti e piacevoli rispetto alla disperazione. La speranza ha tre componenti: il credere in sé stessi, la fiducia nelle persone, il credere che domani possa essere migliore di oggi. Ciascuna componente è importante e va coltivata. Quando si vive con un dolore cronico e si ha la sensazione di non avere prospettive piacevoli e stimolanti ci si sente impotenti. Dare un senso al dolore, imparare ciò che ci comunica, poi ritrovare la bellezza in chi si è e in ciò che si fa, è possibile. Questi punti possono aiutarci a ritrovare il senso ed il piacere di vivere malgrado le difficoltà.

La Società Medica Svizzera di Ipnosi (SMSH) si occupa di formare vari specialisti che proporranno queste tecniche nelle loro rispettive discipline. Nel caso della medicina interna generale, le tecniche di ipnosi medica sono applicate come parte di un approccio psico-somatico e come tale riconosciute dalla Cassa Malati di base e da certe assicurazioni complementari.

# Mal di schiena: meglio prevenire!

**Capire i campanelli d'allarme e mantenersi attivi, nonostante il dolore.**



*Dr. med. Numa Masina*  
*reumatologo*

È la forma di reumatismo più frequente: circa il 50% delle persone lo accusa almeno una volta nella vita. La schiena può muoversi grazie all'equi-

librio tra gli ingranaggi che la costituiscono; l'equilibrio può però alterarsi, portando alla comparsa di dolori.

## Cause e tipi di mal di schiena

Nell'85% dei casi di mal di schiena, la causa non è individuabile. Si presumono cause "aspecifiche", come le tensioni muscolari. Nel restante 15% di casi vi è una causa specifica, come ad esempio un'ernia del disco; oppure la colonna vertebrale presenta usura e calcificazioni, arrivando al restringimento del canale spinale e alla compressione di un nervo. Meno frequentemente, può derivare da infiammazioni di organi interni (pancreas, pleura, stomaco e intestino, reni), morbo di Bechterew, disturbi del metabolismo, tumori (in particolare metastasi), infezioni o fratture vertebrali causate da osteoporosi. Il mal di schiena più diffuso interessa la parte bassa della schiena, quella **lombare**. Il classi-

co "colpo della strega", con il dolore che si presenta improvvisamente spesso in seguito a movimenti di flessione e rotazione. I muscoli della schiena si contraggono e irrigidiscono, bloccando la colonna lombare. Anche il dolore **cervicale** interessa molte persone: colpisce nuca e collo e si accompagna a rigidità nei movimenti. Si distingue il mal di schiena **acuto** (può durare fino a sei settimane) da quello **cronico** (persiste oltre le sei settimane).

## Fattori di rischio

Mantenere la stessa postura per molto tempo (es. lavoro in ufficio), sottoporsi a carichi scorretti e squilibrati, affrontare fasi di grande stress emotivo sono condi-





zioni che facilitano l'insorgere del dolore. Quando il mal di schiena è acuto, occorre non sottovalutare i campanelli d'allarme e rivolgersi tempestivamente al proprio medico in caso di: dolore che prosegue fino al braccio o alla gamba, dita del piede infornicolate, difficoltà nel muovere braccia o gambe, senso di malessere o febbre, mal di schiena successivo a incidente o infortunio. I dolori propagati agli arti inferiori o superiori e le difficoltà nei movimenti potrebbero significare ernia al disco; la febbre un'inflammatione delle ossa o di organi interni. In sospetto di patologia agli organi interni o della colonna vertebrale, verranno svolti esami del sangue ed eventuali ulteriori analisi. Se il dolore alla schiena persiste oltre le quattro-sei settimane, si consiglia di rivolgersi ad uno specialista come il reumatologo, che farà eventualmente una radiografia, una TAC o una MRI (tomografia a risonanza magnetica nucleare).

### Trattamento

In caso di mal di schiena acuto, è importante rimanere attivi nelle attività quotidiane, inserendo pause di rilassamento di venti minuti da sdraiati, per poi riprendere a muoversi. Nella fase acuta è indicato ricorrere ad antidolorifici: solitamente i FANS (antireumatici senza cortisone), limitando dosaggio e periodo di assunzione. Fonti di calore (borsa dell'acqua o fascia termica) o applicazioni fredde possono anche dare sollievo. Approcci manuali quali chiropratica, fisioterapia o altre terapie sciolgono le contratture muscolari e i blocchi alle vertebre. In caso di dolori puntuali o ben localizzati possono aiutare infiltrazioni mirate o sul luogo di massima dolenzia.

In caso di mal di schiena cronico con causa aspecifica, è suggerito un approccio multimodale. Da prevedere in primis movimento fisico con ginnastica specifica per la schiena o yoga. Le terapie manuali e le tecniche di rilassamento sciolgono le contratture muscolari alleviando il dolore. Ergonomia ed ergoterapia migliorano la propria capacità d'azione, mantenendo l'autonomia nella vita privata e professionale. Anche la sfera mentale va supportata: una terapia psicologica aiuta ad accettare e controllare il dolore. Medicamenti mirati per il dolore sono da concordare con il proprio medico o reumatologo: solitamente si ricorre al paracetamolo o a miorilassanti (rilassanti muscolari); in caso di patologia alla colonna vertebrale o agli organi interni sono previste terapie con medicinali specifici. La strada della chirurgia viene intrapresa per esempio in caso di grave ernia del disco o frattura di corpi vertebrali, quando tutte le terapie multimodali sono risultate inefficaci.

### Agire, muovendosi!

Lo stile di vita previene l'insorgenza del mal di schiena: si raccomanda movimento fisico e varietà nelle attività quotidiane, evitando di mantenere le stesse posture a lungo.

Una schiena attiva e allenata tiene lontani dolori e irrigidimenti: muscoli forti permettono di migliorare la mobilità della colonna vertebrale e alleggerirne il carico.

Mantenete la vostra schiena in salute con i corsi di ginnastica della LTCR! Programma dei corsi p. 13-21.

# Attività fisica ai tempi della pandemia

## Conseguenze della mobilità limitata



*Alessandro Bonafine  
fisioterapista e Vicepresidente  
di Physioticino*

Palestre chiuse, corsi di gruppo interrotti, possibilità di movimento indoor ridotte: le misure per contenere la pande-

mia hanno comportato una crescente immobilità fisica. Per un periodo l'alternativa è stata mantenersi attivi individualmente, tra le mura domestiche o all'aperto. Il mondo digitale ha offerto molti spunti con corsi di ginnastica online, video tutorial, siti con programmi di allenamento, ma una parte di utenza non è stata raggiungibile da questi canali. Pensiamo per esempio alle persone di una certa età con poca dimestichezza con la tecnologia e che in mancanza di stimoli esterni, hanno ridotto significativamente le proprie attività di movimento.

L'immobilità ha peggiorato le condizioni fisiche e psicologiche di molte persone. Proviamo a capire la situazione attraverso l'esperienza di un fisioterapista.

### **Quali problematiche si riscontrano a causa della ridotta attività fisica?**

*L'inattività fisica è tra i principali fattori di rischio per la salute. Le problematiche legate a periodi di limitata mobilità si riscontrano su molteplici sistemi: musco-*

*lo-scheletrico, cardiorespiratorio, nervoso, endocrino e immunitario. Affaticamento, debolezza muscolare e diminuzione della resistenza nello svolgimento delle attività della vita quotidiana sono tra i problemi maggiormente riscontrati, spesso in concomitanza di disfunzioni psico-emotive quali ansia, depressione, senso d'abbandono e paura. Gli effetti negativi ricadono anche sui processi metabolici che coinvolgono, ad esempio, la sensibilità insulinica e il controllo glicemico. Maggiore è il tempo in cui una persona non si mantiene attiva, maggiori le conseguenze sullo stato di salute.*

### **Che approccio utilizza il fisioterapista?**

*La valutazione iniziale è la base per pianificare un intervento su misura e, in quest'ottica, è importante avere un quadro completo della*





*persona: età, presenza di patologie, stile di vita (alimentazione, attività quotidiane, abitudini di movimento,...), obiettivi ed aspettative. In prima istanza la presenza del fisioterapista può essere necessaria per combinare l'approccio manuale, volto al recupero della mobilità articolare generale e alla modulazione del dolore, ad un programma di esercizi attivi con l'intento di ripristinare forza, resistenza, agilità ed equilibrio. L'obiettivo principale è il raggiungimento di un'autogestione della*

*situazione, lavorando insieme alla persona anche attraverso una corretta educazione e informazioni puntuali, motivandola così ad essere protagonista del proprio percorso di salute.*

### **Cosa succede all'apparato muscolo - scheletrico se ci muoviamo poco?**

Danneggiamo le nostre ossa, articolazioni e muscoli!

**Ossa:** la diminuzione del movimento comporta una modificazione delle sollecitazioni di carico sullo scheletro con conseguenze sul metabolismo osseo, contribuendo al rischio d'insorgenza di patologie come l'osteoporosi.

**Articolazioni:** una minor produzione del liquido sinoviale, principale nutrimento delle articolazioni, e un disequilibrio tra rigenerazione e degenerazione delle cellule della cartilagine, sono gli effetti negativi dell'irrigidimento del complesso articolare.

**Muscoli:** i muscoli perdono la massa muscolare, la forza e l'elasticità e, se indeboliti, non sostengono né proteggono efficacemente l'articolazione.

La coordinazione e l'equilibrio ne risentono e aumenta il rischio di cadute.

### **Qualche consiglio alle persone per restare in forma?**

*Una presa di coscienza sulle conseguenze di una ridotta mobilità fisica è il primo passo. L'esercizio fisico è un elemento fondamentale per la prevenzione e per la terapia di molte malattie e, se svolto regolarmente, migliora anche l'autostima ed il benessere, riducendo l'ansia e la depressione. L'essere umano è predisposto a muoversi sin dalla nascita e - anche su base scientifica - è possibile affermare che tutti possono fare attività fisica e seguire programmi specifici per raggiungere gli obiettivi desiderati. Oltre ad un esercizio fisico costante, è importante seguire un'alimentazione sana ed equilibrata, favorire il contatto con altre persone e mantenere un atteggiamento mentale positivo. Le piccole azioni quotidiane come fare una camminata di trenta minuti ogni giorno, scegliere con accuratezza quello che mettiamo nel piatto, mantenere una cerchia di contatti personali sono i requisiti per una vita sana e serena.*



# ***Movimento***

***2021/2022***

**Reuma Gym**

**Aquawell**

**Pilates**

**Yoga**

**Dorso Gym**

**Ginnastica per fibromialgici**

**Movimento e danza**

**Ginnastica posturale**

**Osteogym**

**Atelier dell'equilibrio**

**Ginnastica all'aperto**

**Online gym**

**Walking**



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



**Questo opuscolo è stato stampato nel mese di luglio 2021.**

**I corsi potrebbero pertanto subire variazioni nel rispetto di eventuali disposizioni cantonali e/o federali per combattere il Coronavirus.**

**Lo svolgimento delle attività di movimento in gruppo avverrà in piena sicurezza.**

**I monitori saranno informati delle disposizioni da seguire.**



## **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 Gerretta 3, CH-6500 Bellinzona  
Tel 091 825 46 13  
info.ti@rheumaliga.ch  
[www.reumatismo.ch/ti](http://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 2021 a giugno 2022

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 – Ginnastica per fibromialgici

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

## Pilates – Yoga – Ginnastica posturale – Atelier dell'equilibrio

Cicli da 10 a 12 lezioni di un'ora (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.

## 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). A lezione: CHF 5.40 (da versare anticipatamente); inoltre, abbonamento entrata in piscina.

## Walking – Ginnastica all'aperto

Walking: cicli di 6-8 lezioni di un'ora (una a settimana). A lezione: CHF 10.80 (da versare anticipatamente); possibilità di noleggiare bastoni + CHF 10.- per tutto un ciclo.

Ginnastica all'aperto: cicli di 6-8 lezioni da settembre a novembre; pausa invernale; ripresa a marzo-aprile fino a giugno. A lezione: CHF 10.80 (da versare anticipatamente).

## Osteogym – Online gym

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

## 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](http://www.reumatismo.ch/ti/corsi)

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



## Reuma Gym: lezioni di 1 ora

### Mendrisiotto

			inizio lezione
<b>Balerna:</b>	Palestra Provvida Madre	martedì	18.45
	Palestra comunale	martedì	19.30
<b>Chiasso:</b>	Palestra comunale, via Vela	lunedì	15.30
	Palestra comunale, via Vela	mercoledì	19.15
	Palestra comunale, via Vela	giovedì	15.30
<b>Coldrerio:</b>	Palestra comunale	lunedì	20.00
<b>Mendrisio:</b>	Palestra scuola media via Mola	mercoledì	17.00
	Palestra scuola media via Mola	giovedì	17.30
<b>Morbio Inf.:</b>	Palestra scuola media	giovedì	17.15 e 18.10
<b>Morbio Sup.:</b>	Palestra centro Lattecaldo	martedì	19.20
<b>Stabio:</b>	Palestra scuola elementare	giovedì	17.30
<b>Vacallo:</b>	Scuole comunali	martedì	14.00 e 15.00

### Luganese

			inizio lezione
<b>Agno:</b>	Palestra comunale	lunedì	17.00
<b>Bioggio:</b>	Palestra comunale	mercoledì	18.00
<b>Cadro:</b>	Palestra comunale	mercoledì	13.30
<b>Lamone Cad.:</b>	Palestra scuola elementare	martedì	18.30
<b>Lugano:</b>	Scuola Bertaccio	giovedì	15.00
	Scuola Cassarate	mercoledì	13.30 e 14.30
	Scuola Molino Nuovo	giovedì	13.30 e 14.30
	Scuola Cassarate	martedì	18.00
<b>Massagno:</b>	Palestra scuola media	lunedì	17.30
	Palestra scuola media	martedì	17.30
<b>Maglio di Colla:</b>	Palestra consortile	martedì	16.15
<b>Melide:</b>	Palestra comunale	mercoledì	16.00 e 17.00
<b>Paradiso:</b>	Palestra comunale	martedì	17.00
<b>Pazzallo:</b>	Palestra comunale	mercoledì	18.30
	Palestra comunale Bozzoreda	lunedì	17.00
	Palestra comunale Centro	mercoledì	17.00
<b>Pregassona:</b>	Palestra comunale Bozzoreda	martedì	20.00
	Palestra comunale	giovedì	17.00 e 18.00
<b>Savosa:</b>	Palestra comunale	giovedì	17.00 e 18.00
<b>Tesserete:</b>	Palestra scuola media	lunedì	19.00

### Locarnese

			inizio lezione
<b>Ascona:</b>	Palestra comunale	mercoledì	09.00 e 10.10
<b>Avegno:</b>	Sala parrocchiale	lunedì	18.00



---

			<b>inizio lezione</b>
<b>Locarno:</b>	Palestra S. Francesco	martedì	17.30
	Palestra S. Francesco	mercoledì	20.15
	Palestra S. Francesco	venerdì	17.30
<b>Magadino:</b>	Palestra comunale - Cadepezzo	giovedì	18.30
<b>Minusio:</b>	Palestra scuola media	lunedì	18.00 e 19.00
<b>Muralto:</b>	Istituto S. Eugenio, Via al Sasso 1	lunedì	09.30

---

### **Bellinzonese**

			<b>inizio lezione</b>
<b>Bellinzona:</b>	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
<b>Giubiasco:</b>	Palestra SPC, via Vallone 29	martedì	19.00 e 20.00
	Palestra comunale, viale Stazione	martedì	17.00
<b>Monte Carasso:</b>	Palestra comunale	martedì	19.00
<b>Pianezzo:</b>	Sala Multiuso	mercoledì	16.30

---

### **Riviera - Leventina - Blenio**

			<b>inizio lezione</b>
<b>Airolo:</b>	Palestra comunale	martedì	08.30 e 09.30
<b>Biasca:</b>	Palestra scuola media	lunedì	17.30
	Palestra Boscerina	martedì	17.30
	Palestra SPAI	giovedì	20.15
<b>Claro:</b>	Palestra comunale	martedì	19.30
<b>Dongio:</b>	Sala Multiuso	martedì	13.30 e 14.30
<b>Faido:</b>	Palestra comunale	lunedì	15.00
<b>Lodrino:</b>	Palestra scuola media	mercoledì	20.15
<b>Malvaglia:</b>	Palestra comunale	martedì	14.00 e 15.00

---

### **Moesano**

			<b>inizio lezione</b>
<b>Grono:</b>	Palestra comunale	mercoledì	14.30



## Aquawell: lezioni di 30/45 minuti

### Mendrisiotto

		inizio lezione	
<b>Balerna:</b>	California Vitafitness	lunedì	09.00
	via San Gottardo 4	martedì	09.45
		giovedì	09.45

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

### Luganese

		inizio lezione	
<b>Pazzallo:</b>	Planet Wellness Village	mercoledì	08.30
	via Senago 17A, Pazzallo		

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

*Temperatura dell'acqua: 30° – Altezza: 1.20m – 1.30 m*

<b>Lugano:</b>	Hotel Admiral, Via Geretta 15	mercoledì	09.00 e 09.45 e 10.30
----------------	-------------------------------	-----------	-----------------------

*Entrate in piscina fatturate a fine ciclo (CHF 16.15 ad entrata).*

*Temperatura dell'acqua: 29° – Altezza: 1.30 m*

<b>Novaggio:</b>	Clinica di riabilitazione	giovedì	17.15 e 18.15 e 19.15
------------------	---------------------------	---------	-----------------------

*10 lezioni CHF 161.50, entrata compresa. Temperatura dell'acqua: 32°/33° – Altezza: da 1.00 m a 1.60 m*

<b>Rivera:</b>	Splash e Spa Tamaro, via Campagnola 1	martedì	10.15
----------------	---------------------------------------	---------	-------

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

*Temperatura dell'acqua: 34° – Altezza: 1.35 m*

<b>Savosa:</b>	Centro Atlantide	martedì	11.05
	via Campo Sportivo	mercoledì	11.05

*Pagamento entrata in piscina da regolare sul posto (CHF 11.-).*

*Temperatura dell'acqua: 26°/27° – Altezza: fino a 1.50 m*

### Locarnese

		inizio lezione	
<b>Muralto:</b>	Acquasana Muralto SA	lunedì	08.30
	via A. Balli 1	martedì	14.30 e 15.00
		venerdì	16.00

*Pagamento entrata in piscina da regolare sul posto (CHF 11.-).*

*Temperatura dell'acqua: 31°/32° – Altezza: fino a 1.75 m*

<b>Muralto:</b>	Residenza al Parco	martedì	14.00 e 17.00
	via S. Stefano 1		

*Pagamento entrata in piscina da regolare sul posto (CHF 10.-).*

*Temperatura dell'acqua: 33° – Altezza: fino a 1.70 m*





## Bellinzonese

<b>Bellinzona:</b>	Piscina comunale coperta via Brunari 2	lunedì	<b>inizio lezione</b> 14.15 e 15.15
--------------------	---	--------	--

*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*

<b>Giubiasco:</b>	Piscina scuola media, via Fabrizia 13	mercoledì	14.00
-------------------	---------------------------------------	-----------	-------

*10 lezioni CHF 108.-, entrata compresa. Temperatura dell'acqua: 27° - Altezza: 1.50 m*

## Riviera - Leventina - Blenio

<b>Faido:</b>	Piscina ospedale via Ospedale 32	lunedì martedì mercoledì giovedì	<b>inizio lezione</b> 17.00 17.00 17.00 17.00
---------------	-------------------------------------	---	---

*10 lezioni CHF 107.70, entrata compresa. Temperatura dell'acqua: 34° - Altezza: 1.20 m*

<b>Biasca:</b>	Piscina Scuola media via Stefano Franscini 21	lunedì	19.30
----------------	--	--------	-------

*10 lezioni CHF 108.-, entrata compresa. Temperatura dell'acqua: 28° - Altezza: fino 1.50 m*

## Dorso Gym: lezioni di 1 ora

<b>Bellinzona:</b>	Palestra Istituto von Mentlen via Ospedale	lunedì	<b>inizio lezione</b> 17.30
--------------------	---	--------	--------------------------------

## Movimento e danza: lezioni di 1 ora

<b>Dongio:</b>	Sala multiuso	martedì	<b>inizio lezione</b> 14.15
----------------	---------------	---------	--------------------------------

## Osteogym: lezioni di 1 ora

<b>Lugano:</b>	We Physio via A. Fusoni 4	lunedì	<b>inizio lezione</b> 09.00 e 10.00 e 11.00
----------------	------------------------------	--------	--



## Pilates: lezioni di 1 ora

			inizio lezione
<b>Bellinzona:</b>	Palestra scuola sud	mercoledì	20.00
<b>Camorino:</b>	Palestra scuole elementari	mercoledì	17.30
<b>Giubiasco:</b>	Palestra comunale, viale stazione	venerdì	17.00
<b>Locarno:</b>	Salsa Ticino, via S. Balestra 25	mercoledì	08.30

## Yoga: lezioni di 1 ora

			inizio lezione
<b>Bellinzona:</b>	Centro Vitae, Viale Stazione 14	mercoledì	10.00
<b>Breganzona:</b>	Studio yoga Amrita, via Giov. Polar 50	martedì	11.00
<b>Lugano:</b>	Studio Laterale, Via Besso 42	martedì	11.00

## Ginnastica per fibromialgici: lezioni di 1 ora

			inizio lezione
<b>Cassarate:</b>	Scuola comunale, via Concordia	giovedì	18.30
<b>Losone:</b>	Fisioterapia S. Lorenzo, via San Materno 17	martedì	14.00
		giovedì	14.00
<b>Mendrisio:</b>	Centro Fitness Quality, via Borromini 20a	giovedì	15.15
<b>Sementina:</b>	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
<b>Locarno:</b>	Salsa Ticino, via S. Balestra 25	lunedì	17.00

## Atelier dell'equilibrio

			inizio lezione
<b>Giubiasco:</b>	il Centro, Via del Tiglio 2	martedì	14.00
	il Centro, Via del Tiglio 2	mercoledì	10.00
<b>Lugano:</b>	il Centro, Via Petrini 2	martedì	14.00
	il Centro, Via Petrini 2	mercoledì	10.00



## Walking

		inizio lezione	
<b>Bedigliora:</b>	Campo sportivo di Banco	martedì	14.00
	Campo sportivo di Banco	mercoledì	10.00

## Ginnastica all'aperto

		inizio lezione	
<b>Balerna:</b>	Campetto dell'oratorio	giovedì	09.30
	Ritrovo all'inizio della passerella bianca	mercoledì	09.45
<b>Bellinzona:</b>	(vicino al Centro sportivo Scuole Semine)		
	Ritrovo Scuole elementari Semine, Via Maestri Comacini 2	mercoledì	14.00
<b>Biasca:</b>	Ritrovo ai posteggi della pista di ghiaccio	mercoledì	14.00
<b>Dongio:</b>	Campo sportivo, Via campo sportivo 13	martedì	14.00 e 15.05
<b>Locarno:</b>	Parco della Pace	lunedì	14.30
<b>Lugano:</b>	Pista di atletica di Cornaredo	giovedì	16.30
	(ritrovo sulle panchine della pista rossa, dal lato delle tribune)		
<b>Mendrisio:</b>	Massagno, Centro sportivo Valgersa	lunedì	14.30
	Campo sportivo	mercoledì	09.30

## Online gym

		inizio lezione	
<b>Zoom:</b>	Connessione da casa propria	lunedì	17.30
	Connessione da casa propria	martedì	09.00
	Connessione da casa propria	martedì	18.00



*Ginnastica all'aperto – movimento fisico e contatto con la natura*

# Allenamento a domicilio tramite tablet

**Offerta lancio**  
**CHF 90.-**  
anziché CHF 120.-

## La comodità di allenarsi da casa propria con la supervisione di un/a fisioterapista

Servizio della Lega ticinese contro  
il reumatismo (LTCR), con il  
supporto della Lega svizzera contro  
il reumatismo

[reumatismo.ch/ti/allenamento-a-domicilio](http://reumatismo.ch/ti/allenamento-a-domicilio)

### Per info:

T. 091 825 46 13  
ma-ve 09.00-11.30 | 14.00-16.30  
[info.ti@rheumaliga.ch](mailto:info.ti@rheumaliga.ch)



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



**anni in Ticino**  
prevenzione  
terapie  
benessere  
salute



## Formulario d'iscrizione alle attività di movimento LTCR

### Dati personali

Cognome, Nome: \_\_\_\_\_

Via, NAP, Località: \_\_\_\_\_

Data di nascita (giorno, mese, anno): \_\_\_\_\_

Telefono (cellulare e fisso): \_\_\_\_\_

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  
 Ginnastica all'aperto  Ginnastica posturale  
 Dorso Gym  Osteogym  
 Walking  Atelier dell'equilibrio  
 Online Gym

Località: \_\_\_\_\_ Inizio: \_\_\_\_\_

Giorno: \_\_\_\_\_ Orario: \_\_\_\_\_

Luogo e data: \_\_\_\_\_ Firma: \_\_\_\_\_

*Solo per i nuovi iscritti è indispensabile allegare il certificato medico a tergo.*

*Il formulario debitamente compilato è da inviare a:*

**Lega ticinese contro il reumatismo**

**Via Gerretta 3 – 6500 Bellinzona**

**Tel. 091 825 46 13**

**[info.ti@rheumaliga.ch](mailto: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**

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**

**Tel. 091 825 46 13**

**[info.ti@rheumaliga.ch](mailto:info.ti@rheumaliga.ch)**





## Telelavoro e postura

### Semplici gesti per preservare l'apparato muscolo scheletrico



*Alberto Benigna*  
fisioterapista spec.  
terapia manuale  
neuro-muscolo-scheletrica

Con la pandemia molte realtà lavorative si sono adattate alle misure contenitive introducendo il telelavoro. La conseguenza di postazioni di lavoro improvvisate? Un aumento dei disturbi all'apparato neuro-muscolo-scheletrico.

La **postura** è la posizione assunta dal corpo nello spazio. Il nostro baricentro si sposta continuamente interagendo con l'ambiente sia quando ci muoviamo che da fermi. Nelle

postazioni di lavoro a casa il corpo cerca di mantenere l'**equilibrio** attraverso posizioni e comportamenti sbagliati, causando disturbi fisici.

Dolori a testa, collo, mandibola, occhi: il computer è troppo in alto o troppo in basso e costringe a mantenere la testa piegata a lungo. Anche i muscoli dei nostri occhi possono incorrere in disfunzioni causate da posture errate prolungate, fonti anche di cefalee miotensive. I muscoli della mandibola sono a rischio di sovraccarico per compensare carichi scorretti prolungati (serramenti o bruxismo).

Dolori alla colonna vertebrale (schiena): sedie prive di schienale reclinabile, posizio-





ni “ingobbite” o eccessivamente incurvate nella zona lombare provocano anche una tensione neurale, causando sintomi neurologici periferici quali bruciori e formicolii.

Dolori a spalle, gomiti, polsi: quando si scrive al computer le spalle tendono a chiudersi in avanti provocando tensione e rigidità ai muscoli; la posizione dell'avambraccio rimane pronata e anche i polsi sono sollecitati in estensione. Queste posture sono prevalentemente dovute a tastiere e mouse non ergonomici o posizionati in maniera errata.

Dolori al bacino/anche: stare seduti a lungo irrigidisce muscoli e articolazioni degli arti inferiori soprattutto quando si tengono le gambe incrociate.

A lungo andare, singoli episodi di dolore possono trasformarsi in disturbi complessi come artrosi (degenerazione articolare), contratture muscolari, tendinopatie (degenerazioni dei tessuti elastici), disturbi respiratori, lombalgia, dorsalgia, cervicalgia, tensioni neurali, disturbi digestivi, difficoltà di equilibrio, cattiva circolazione sanguigna, cefalea, serramento mandibolare, bruxismo.

### Consigli per una postura corretta

Testa, collo, mandibola, occhi: posizionare lo schermo del computer in modo tale che la prima linea di testo sia alla stessa altezza dei nostri occhi. L'asse testa-collo è mantenuto verticale e non flesso. Ogni ora riposare gli occhi dallo schermo e posizionare la lingua sotto il palato superiore senza mantenere i denti a contatto per circa cinque minuti. Anche la fonte di luce è importante, se possibile sfruttare la luce naturale. Orientarsi su LED o lampade a basso consumo neutre o calde, tra i 3'000

e i 4'000 K a seconda dell'ambiente da illuminare (sempre luce diffusa e mai diretta).

Colonna vertebrale: sedersi occupando la profondità della sedia (non sedersi solo sul bordo), mantenere la **schiena dritta** (a metà tra la massima flessione e la massima estensione), le spalle all'indietro, le ginocchia a 90 gradi e leggermente più basse delle anche.

Spalle, gomiti, polsi: posizionare la tastiera poco sotto il livello dei gomiti (formare un angolo poco superiore ai 90 gradi) e a una distanza che permetta di raggiungerla senza spostare troppo le braccia dal busto. Se possibile dotarsi di tastiera ergonomica e mouse verticale.

Bacino/anche: ogni sessanta minuti circa alzarsi, sgranchirsi le gambe e svolgere esercizi di **stretching** dolce senza inarcare la schiena o sovraccaricare altre articolazioni.

## Sedia e scrivania, quali scegliere?

La sedia dovrebbe essere inclinabile, con altezza da terra regolabile e dotata di poggiori per le braccia. Queste caratteristiche garantiscono il benessere di schiena, gambe e braccia.

Una scrivania regolabile in altezza permette di alternare momenti lavorativi seduti ad altri in piedi, proteggendo il corpo da tensioni muscolari e dolori alla schiena.



## Allenamento a domicilio tramite tablet

**La comodità di allenarsi da casa propria, la garanzia di essere seguito da un fisioterapista**

Può il tablet essere un supporto per allenarsi da casa? Certo che sì! La LTCR propone il servizio *Allenamento a domicilio tramite tablet*: un programma di allenamento innovativo che utilizza le nuove tecnologie in maniera facile e accessibile per tutti. Il servizio ha come obiettivo mantenere le persone in salute. Il tutto sotto la supervisione di un/una fisioterapista.

### **A chi si rivolge?**

In Ticino vi sono molte proposte di attività di gruppo nelle palestre e nei centri fitness. Per le persone anziane però gli spostamenti dal proprio domicilio possono risultare difficili dal punto di vista organizzativo e motorio. La necessità per questa utenza di mantenere la

Dal 2017 al 2020 il progetto pilota in Ticino "Dividat Fit" promosso dalla ditta Dividat e da Promozione Salute Svizzera ha raccolto dati positivi sull'allenamento a domicilio tramite tablet:

52 partecipanti

58% donne, 42% uomini

Età media: 76 anni.

I risultati dei test dopo le 12 settimane hanno evidenziato un significativo miglioramento di: velocità dell'andatura, equilibrio e forza muscolare.

Il tablet è stato valutato come molto utile e facile da usare.



forza muscolare e l'equilibrio è fondamentale per preservare la propria autonomia. Il servizio si rivolge a persone bisognose di allenare la forza muscolare e l'equilibrio e che hanno difficoltà ad uscire di casa; può indirizzarsi anche a chi dopo un infortunio o un'operazione necessita di riabilitazione comprensiva di esercizi di rinforzo.

### Come si svolge?

- Il/la fisioterapista si reca a domicilio ed esegue alcuni test per verificare la condizione fisica della persona.
- Viene fornito il tablet con installato il programma di allenamento comprendente esercizi di riscaldamento, allungamento muscolare, rinforzo ed equilibrio.
- La persona viene istruita sull'utilizzo del programma. L'interfaccia e l'uso semplice sono pensati per avvicinare anche le persone con poca dimestichezza con la tecnologia. Viene lasciata anche una guida cartacea con le istruzioni passo per passo.
- Si inizia con l'allenamento! Vengono selezionati e testati esercizi mirati che costituiscono il programma di allenamento individuale.
- Il tablet viene lasciato alla persona per 12 settimane, durante le quali lo utilizzerà per allenarsi. Ogni esercizio è accompagnato da breve descrizione, foto esemplificative e numero di ripetizioni da eseguire.
- La persona può interagire con il tablet lasciando commenti, specificando umore e sforzo percepiti.
- Il/la fisioterapista supervisiona a distanza le sessioni di allenamento. Eventualmente interviene con una telefonata di rinforzo per mantenere l'allenamento costante.
- Dopo le 12 settimane viene pianificata una seconda visita a domicilio e verificato il miglioramento delle condizioni della persona.

### Quanto costa allenarsi a casa?

12 settimane di allenamento a CHF 90.–. Il servizio include:

- prima visita a domicilio da parte del/la fisioterapista con test e istruzioni
- tablet a propria disposizione per 12 settimane (inclusa connessione internet)
- supervisione da remoto da parte del/la fisioterapista
- consulenza telefonica del/la fisioterapista in caso di bisogno
- seconda visita a domicilio dopo le 12 settimane e test per verificare il miglioramento dello stato di salute.

**Un servizio innovativo e professionale per mantenere la forza muscolare e l'equilibrio allenati. Si rivolga a noi per maggiori informazioni:**

Lega ticinese contro il reumatismo

[reumatismo.ch/ti/allenamento-a-domicilio](http://reumatismo.ch/ti/allenamento-a-domicilio)

T. 091 825 46 13; [info.ti@rheumaliga.ch](mailto:info.ti@rheumaliga.ch)

*La LTCR ringrazia la Lega svizzera contro il reumatismo, partner finanziaria del progetto.*



## Attivi contro il reumatismo, grazie al suo aiuto!

Le donazioni alla Lega ticinese contro il reumatismo aiutano ad incrementare i servizi a favore di chi soffre di patologie reumatiche:

- corsi di ginnastica
- conferenze informative sul territorio
- sostegno finanziario
- consulenza sociale
- attività divulgative sui temi reumatici
- servizi nell'ambito della salute

### Quota sociale

Con un versamento annuale di CHF 20.- riceverà gratuitamente *Reuma informa*, la nostra pubblicazione annuale.

Versamenti superiori a CHF 30.- comprendono anche l'abbonamento annuale a *ForumR*, rivista trimestrale della Lega svizzera contro il reumatismo.

### Una buona azione che resta

Un lascito ad un'associazione senza scopo di lucro dopo la propria scomparsa è un atto di grande fiducia nei confronti di chi ogni giorno si impegna per migliorare la qualità di vita delle persone sofferenti di patologie reumatiche.

Un piccolo aiuto sulla stesura del testamento viene dall'opuscolo "Una buona azione che resta" redatto dalla Lega svizzera contro il reumatismo.

[www.reumatismo.ch/donazione/legato](http://www.reumatismo.ch/donazione/legato)

### Donazione singola

Le malattie reumatiche sono tra le più diffuse tra la popolazione di tutte le età. La LTCR aiuta a salvaguardare la salute, la mobilità e la qualità di vita delle persone colpite.

Ogni franco conta! Grazie di cuore per la generosità.

CCP 69-8589-1

### In memoria dei defunti

Molti familiari che hanno perso una persona cara desiderano fare una donazione anziché ricevere fiori. È possibile per esempio specificare nell'annuncio funebre «Anziché fiori o corone invitiamo a fare una donazione alla Lega ticinese contro il reumatismo. Conto per le donazioni: CCP 69-8589-1, specificando in memoria di - Nome Cognome».

Da una perdita può nascere un'opera di bene che perpetua la memoria.

Per maggiori informazioni siamo a sua disposizione:

[info.ti@rheumaliga.ch](mailto:info.ti@rheumaliga.ch); T. 091 825 46 13  
(ma-ve 9.00-11.30 e 14.00-16.30)

Via Gerretta 3, 6500 Bellinzona

## Un po' di numeri...

### Corsi di ginnastica

Reuma gym, pilates, yoga, ginnastica posturale, movimento e danza, aquawell, ginnastica all'aperto, walking, online gym, ginnastica per fibromialgici: circa 200 i corsi dai quali ogni anno traggono beneficio oltre 1800 partecipanti! Un appuntamento per la propria salute e un'occasione di socializzazione (cfr. p. 13-21, lista dei corsi di ginnastica).

### Conferenze sul territorio

Ogni anno un tema diverso, una decina le località, con una partecipazione totale di 700 persone circa. Dopo la battuta d'arresto dovuta alle misure anticovid, nel 2022 si auspica di ripartire con i cicli di conferenze aperte al pubblico. Il tema previsto è gotta e pseudogotta, con utili informazioni su prevenzione e strategie terapeutiche: [reumatismo.ch/ti/manifestazioni-e-conferenze](http://reumatismo.ch/ti/manifestazioni-e-conferenze).

### Mezzi ausiliari

Oltre 200 prodotti che semplificano la vita di tutti i giorni! La LTCR è a vostra disposizione per informazioni e ordini dei mezzi ausiliari selezionati dalla Lega svizzera contro il reumatismo, comodamente spediti al proprio domicilio in soli tre giorni lavorativi. Il catalogo dei mezzi ausiliari può essere richiesto alla LTCR o sfogliato online ([reumatismo.ch](http://reumatismo.ch), sezione shop).

### Pubblicazioni

Vuole saperne di più su artrite, artrosi, mal di schiena o altre patologie reumatiche? La LTCR divulga le pubblicazioni della Lega svizzera contro il reumatismo (cfr. p. 35), scritte con un linguaggio semplice ed esauritivo per comprendere meglio la propria malattia. Oltre 40 gli opuscoli a disposizione in lingua italiana, tedesca e francese.

### Approfondimenti, a portata di clic

I temi reumatologici sono sempre attuali e la LTCR si impegna a divulgarli attraverso la collaborazione con i media della Svizzera italiana. Su [reumatismo.ch/ti/comunicazione](http://reumatismo.ch/ti/comunicazione) e [reumatismo.ch/ti/attualita-e-consigli](http://reumatismo.ch/ti/attualita-e-consigli) ogni mese articoli con spunti interessanti.

### Test e sondaggi

Come capire se soffre di artrite o artrosi? Garantisce al suo corpo il sufficiente apporto di calcio? Quale sport è più adatto a lei? Quanto è alto il suo rischio osteoporosi? Brevi test online per capirne di più su temi interessanti: [reumatismo.ch/ti/blog/2021/quiz-e-test](http://reumatismo.ch/ti/blog/2021/quiz-e-test)







## L'agopuntura per i dolori all'apparato muscolo-scheletrico

**Integrare la Medicina Cinese alla terapia del dolore**



*Dr. Giuseppe Peloni\**

Dolori a ossa, articolazioni e muscoli? Se trascurati nel tempo, i dolori all'apparato muscolo-scheletrico possono portare ad impedimenti nelle attività

quotidiane o professionali, incidendo negativamente sulla qualità di vita. Intervenire tempestivamente con trattamenti adatti per evitare il peggioramento delle patologie è importante. Come? La medicina convenzionale interviene con terapie farmacologiche per alleviare i dolori ed agire

sugli stati infiammatori. Anche tecniche terapeutiche basate sull'esercizio fisico sono importanti per rinforzare i muscoli e mantenere ossa sane nel tempo. Il medico può inoltre suggerire di affiancare ai metodi convenzionali quelli complementari, tra questi l'agopuntura.

### **Partiamo dalla definizione di agopuntura**

*“L'agopuntura è una pratica che fa parte della Medicina Cinese e consiste nell'inserimento di piccoli aghi in specifici punti del corpo con l'intento di apportare benefici alla persona. Per capire l'agopuntura facciamo riferimento alla biofisica, che combina biologia e fisica insieme. La prima studia la vita nelle sue forme,*



la seconda le leggi matematiche alla base dei fenomeni naturali. La biofisica cerca quindi di capire come funziona la materia vivente analizzandola con metodi matematici.

Tutte le cellule del nostro corpo producono reazioni chimiche per il loro funzionamento. Dalle reazioni derivano calore e altre forme di **energia**, inclusa quella elettrica. Come viene distribuita quest'energia? Attraverso l'acqua di cui siamo composti (il corpo di un adulto è formato fino al 70% circa di acqua). Nell'acqua presente tra una cellula e un'altra, definita come liquido interstiziale, si trovano gli ioni, veicoli delle cariche elettriche prodotte dalle cellule. Si parla di movimenti elettroionici, che sono diretti dall'interno verso l'esterno del corpo fino ad arrivare alla pelle. Le cariche elettriche si concentrano in determinati punti della superficie cutanea, piccole aree millimetriche che rappresentano il "pozzo" dal quale attingere l'energia, dove vengono inseriti gli aghi. Tra due punti vicini si misura un passaggio spontaneo di corrente (circa 15 nanoamper). I punti sono raggruppati in famiglie e i passaggi elettrici tra i punti della stessa famiglia corrispondono ai meridiani, che percorrono come tante strade il nostro corpo sia in superficie sia in profondità, connettendosi ai vari organi interni, come reni, cuore, fegato, polmoni da cui prendono il nome. Nei meridiani scorre l'energia chiamata in agopuntura **Qi**.

Quando stiamo male anche il nostro circuito elettrico è alterato e attraverso l'agopuntura è possibile riequilibrare queste alterazioni. L'ago è quindi un elettrodo transcutaneo in grado di intervenire sui passaggi di corrente, permettendo il dialogo tra interno ed esterno. I punti di agopuntura diventano un'uscita del disturbo interno riscontrato. Allo stesso modo fungono anche da entrata: l'ago trasmette nel nostro corpo "istruzioni elettri-

che" per ristabilire il corretto fluire del Qi alterato dalle parti malate, per ripristinare l'equilibrio originale."

### Chi può praticarla?

"L'agopuntura può essere praticata sia da un medico specialista FMH e con diploma in agopuntura riconosciuto dall'Associazione Svizzera di Agopuntura (ASA) sia da terapeuti di Medicina Cinese con attestato professionale federale.

Se l'agopuntura viene erogata da un terapeuta complementare è necessario avere

### In quali ambiti può intervenire l'agopuntura?

Disturbi:

- allergie e asma
- disturbi del sonno
- disturbi dello stato d'animo (ad es. mal di testa, stanchezza diurna, debolezza, disturbi della concentrazione)
- disassuefazione dal fumo
- preparazione al parto
- malattie dell'apparato scheletrico e locomotore
- patologie neurologiche
- malattie psicosomatiche
- burnout.

Dolori:

- mal di testa
- dolori articolari
- dolori a livello della colonna vertebrale
- malattie gastrointestinali
- lesioni (ad es. lesioni dei legamenti, lacerazioni di fibre muscolari, tenosinoviti, borsiti).



una assicurazione complementare. Diversamente se è un medico agopuntore iscritto all'FMH e all'ASA a praticare l'agopuntura è possibile fatturare la prestazione sotto la cassa di base ovvero la *Lamal*.”

### **Come si svolge una seduta tipo?**

“La prima seduta prevede un’accurata anamnesi per capire lo stato di salute del paziente analizzando i vari sintomi. Il trattamento mira a risolvere lo squilibrio energetico del paziente; si ricercano quindi eventuali malesseri profondi che possono sfociare nel dolore fisico. Attraverso questa fase il terapeuta recupera le informazioni per stabilire successivamente i punti di agopuntura sui quali intervenire. Il trattamento vero e proprio si svolge stando comodamente sdraiati sul lettino o da seduti. Il terapeuta inserisce delicatamente gli aghi che vengono lasciati in situ per 30-40 minuti. Il numero di aghi va da uno a circa una dozzina e non dipende dal sintomo ma dalla diagnosi energetica propria del paziente.

### **Curiosità: di che materiale sono gli aghi?**

In epoche lontane si parlava di aghi d’oro o d’argento. Quest’approccio seguiva le gerarchie sociali: per il nobile veniva usato l’ago d’oro, per il contadino quello d’argento.

Nell’agopuntura moderna vengono scelti metalli con buona capacità di conduzione elettrica. Altra prerogativa è il bimetallismo: il corpo deve essere duro ed elastico e viene prediletto l’acciaio, il manico può essere di rame, ottone, argento, oro, tungsteno.

Oltre all’agopuntura è possibile utilizzare anche altre metodiche ad essa complementari come la coppettazione, la moxibustione (calore), il massaggio, la fitoterapia e la dietetica.”

### **Quali i benefici?**

“Le patologie reumatiche vengono inquadrare dalla Medicina Cinese nelle “sindromi da ostruzione dolorosa”, perché i fattori patogeni che causano la malattia ostruiscono la circolazione di energia e sangue nei meridiani, dando origine al dolore. L’agopuntura sblocca le ostruzioni e contribuisce al corretto fluire del Qi e della circolazione sanguigna. Gli aghi stimolano inoltre il cervello a produrre determinate sostanze tra le quali serotonina ed endorfina, i nostri “antidepressivi” fisiologici che favoriscono il buonumore e combattono stress e dolore. La diminuzione del dolore è accompagnata da un ripristino delle proprie funzioni, migliorando la qualità di vita.

L’agopuntura affiancata ai metodi terapeutici classici può quindi migliorare e stabilizzare i risultati ottenuti, operando in sinergia con la medicina convenzionale”.

\* *specialista FMH in chirurgia, agopuntura e farmacologia cinese e responsabile medico dell’ambulatorio di Agopuntura degli Ospedali regionali di Mendrisio e Locarno*

## Nuova sede per la LTCR

Da luglio 2022 la LTCR trasferirà la sua sede nella Casa della Socialità creata da Pro Infirmis a Bellinzona. La nuova realtà permetterà l'incontro tra professionalità attive in vari ambiti, agevolando il dialogo e la collaborazione. Nello stesso stabile troveranno sede al pianterreno il centro diurno della Fondazione Madonna di Re, al primo piano la LTCR che condividerà la superficie con la Lega polmonare ticinese e il Servizio di consulenza per persone sordocieche. I tre piani superiori saranno occupati da Pro Infirmis con spazi amministrativi, locali per la consulenza e una sala riunioni.

Per la consulenza sociale in ambiti quale lavoro, questioni giuridiche o amministrative, la LTCR si avvale della collaborazione di Pro Infirmis e dei suoi servizi regionali.

Contatti Pro Infirmis Ticino e Moesa-  
no: Viale Stazione 33, 6500 Bellinzona,  
058 775 38 70, [ticino@proinfirmis.ch](mailto:ticino@proinfirmis.ch)



*Render della Casa della socialità, futura sede della LTCR (Bardelli Architetti)*



## 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](http://www.reumatismo.ch) scegliendo l'area "shop". (p.f. indicare il numero di esemplari richiesto)



### Movimento

- Facciamoci forza (Esercizi per i muscoli)
- Sempre in forma (12 esercizi)
- Sport per principianti e non
- Attivi contro l'osteoporosi (Esercizi per muscoli e ossa)
- Esercizi di movimento Fr. 15.–
- Passo dopo passo  
Le camminate fanno bene

- In forma al computer
- Per piedi sani
- Sempre in forma al lavoro
- Protezione delle articolazioni
- Semaforo verde per il giardinaggio
- Mai più a terra
- Occhio al ginocchio
- Una manciata di consigli

### Come comportarsi nella vita quotidiana

- Tutto sulle spalle
- L'anca muove
- Per il bene della vostra schiena

### Ausili per la vita quotidiana

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





## Alimentazione

- \_\_\_\_\_ Alimentazione Fr. 15.–  
 \_\_\_\_\_ Combattere i reumatismi con gusto

## 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  
 \_\_\_\_\_ Morbus Bechterew, la malattia Fr. 20.–  
 \_\_\_\_\_ Morbus Bechterew, la terapia Fr. 20.–  
 \_\_\_\_\_ Paziente e medico: quando i due si comprendono  
 \_\_\_\_\_ Reumatismi? Io?

## Bambini/Genitori

- \_\_\_\_\_ L'artrite nei bambini  
 \_\_\_\_\_ Gravidanza e malattie reumatiche infiammatorie  
 \_\_\_\_\_ Alex e i suoi fantastici capelli per combattere l'artrosi malvagia

Inviare a:

**Lega ticinese contro il reumatismo**  
**via Gerretta 3 – 6500 Bellinzona – [info.ti@rheumaliga.ch](mailto: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](http://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](http://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](http://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 Poliartrici

## [www.arthritis.ch](http://www.arthritis.ch)

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



## [www.sclerodermie.ch](http://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](http://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](mailto:ass.fibromialgici.ticinese@bluewin.ch).



## [www.bechterew.ch](http://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).





# Di vertebra in vertebra

---

**Comprendere e trattare  
il mal di schiena**

**Giornata pubblica della salute  
Ingresso libero**

**Lunedì 20 settembre 2021  
Palazzo dei Congressi Lugano**

**Partecipazione solo con iscrizione**

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



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

