

# Reuma *informa*



**Lega ticinese  
contro il reumatismo**  
Il movimento è salute  
agosto 2020 - n. 8

**Movimento 2020/2021**



## **Lega ticinese contro il reumatismo LTCR**

### **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  
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**

Siamo con voi, per la vostra salute	1
Reumatologo in corsia contro il Covid-19	4
Mal di schiena e sedentarietà	6
Prevenzione posturale sin da bambini	9
Il tablet porta l'allenamento a domicilio	11
<b>Movimento 2020/2021</b>	<b>13-24</b>
Corpo e mente allenati per sentirsi sicuri	23
Gotta e pseudogotta: oltre il dolore...	25
Lasciati coccolare dalle ciliegie	29
Le malattie reumatologiche in età pediatrica	30
C'è posta per voi!	34

## **Impressum**

**Editore:** LTCR

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

**Redazione:** Lorenza Hofmann  
[l.hofmann@rheumaliga.ch](mailto:l.hofmann@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



## Siamo con voi, per la vostra salute



*Dr. med. Nicola Keller  
presidente LTCR*

Care socie e cari soci,  
gentili simpatizzanti  
della LTCR,

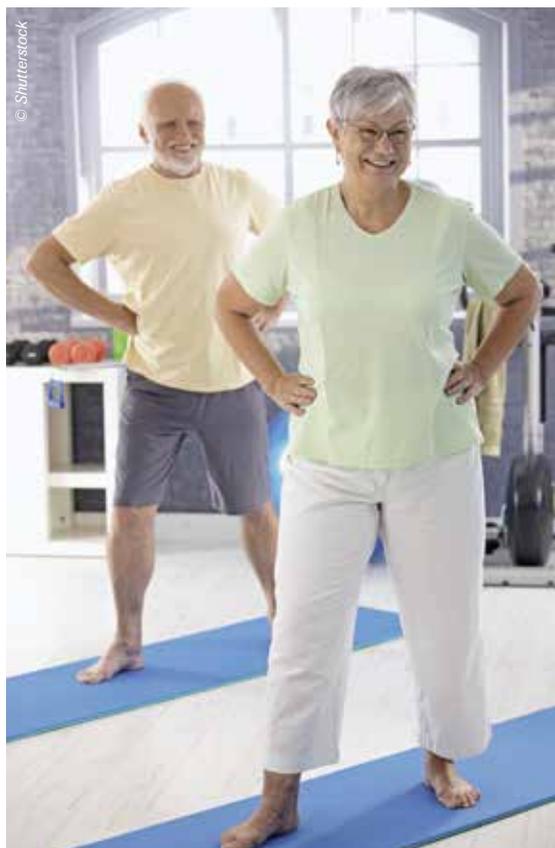
la pandemia causata dal Covid-19 non solo ha influenzato il normale svolgimento delle nostre attività, ma pure ha segnato profondamente tutta la nostra società, sia dal lato umano che economico.

L'emergenza sanitaria ci ha costretto a sospendere i nostri corsi di ginnastica già nel corso del mese di marzo e a spostare a data ancora da stabilire le nostre conferenze pubbliche. Spero che ognuno di voi abbia fatto tesoro di quanto appreso durante i corsi e, con la consapevolezza che "il movimento è salute", abbia continuato a svolgere gli esercizi di ginnastica a casa e potuto mantenere un buon livello di allenamento. La LTCR è pronta a offrirvi il nuovo programma di attività di movimento 2020/2021, anche con qualche novità (alle pagine 13 e seguenti).

**Speriamo di poter riprendere i corsi dopo le vacanze estive, con tutte le precauzioni a protezione della salute dei nostri fedelissimi partecipanti**, in particolare delle persone in età avanzata e a rischio, almeno finché non verrà trovato un vaccino contro questo virus.

### **Dieci anni di presidenza**

Gli anni trascorrono sempre più veloci e ormai si sta avvicinando la fine del mio mandato quale presidente della LTCR. Sono già 10 anni che ho il piacere e l'onore di presiedere questa Associazione. Si sta ora avvicinando il momento di passare il testimone al mio attuale vice, il dr. med. Numa Masina, che dal 2021 guiderà la LTCR. Sono stati anni molto interessanti sotto vari aspetti. Siamo riusciti a confermare la nostra presenza sul territorio ticinese e mesolcinese tramite i nostri corsi di ginnastica medica, sempre molto ben frequentati ed apprezzati da un gran numero di persone. Se da una parte è vero che il numero di partecipanti nel corso degli anni è leggermente diminuito, fatto da im-





putare alla sempre più grande concorrenza di privati ed associazioni pubbliche che hanno iniziato pure loro ad organizzare attività di movimento, dall'altra possiamo dichiararci soddisfatti per aver potuto mantenere una più che soddisfacente partecipazione ed aver differenziato i nostri corsi con varie attività più moderne e di "tendenza", ciò che ci ha permesso di attirare anche giovani partecipanti.

Ringrazio già sin d'ora tutti coloro che ci sono vicini, sia attivamente partecipando ai corsi, sia passivamente sostenendoci finanziariamente, visto che senza il loro aiuto non saremmo più in grado di proporre le medesime offerte. Contemporaneamente devo ringraziare tutti i collaboratori fisioterapisti e monitori che organizzano e guidano i gruppi di ginnastica, senza i quali non potremmo fare nulla. Grazie al loro entusiasmo e alle loro conoscenze specifiche nelle discipline insegnate garantiscono sempre un'alta qualità dei corsi, ciò che è da anni un fiore all'occhiello della LTCR.

## *Attività di movimento nel 2019*

*183 corsi in 43 località*

*2'472 partecipanti*

*+76 iscritti*

In questi anni abbiamo pure organizzato degli eventi importanti che resteranno nella memoria di molti, come il festeggiamento del 50° e poi anche del 55° della nostra Associazione. Sono state occasioni di incontro, di scambio di opinioni, di socializzazione e di divertimento. Grazie a tutti coloro i quali si sono impegnati nella loro organizzazione ed attuazione.

## **Informare, prevenire... curare**

In questi anni abbiamo lavorato molto per cercare di far sempre meglio conoscere le nostre attività, così come le varie patologie reumatologiche, tramite conferenze per il personale sanitario e per il pubblico, nonché tramite la partecipazione a trasmissioni televisive e radiofoniche. Con l'invecchiamento della popolazione tante patologie degenerative diventano sempre più attuali, influenzando in vari modi la salute della popolazione e la gestione del nostro sistema sanitario. Da una parte, noi vogliamo proporre delle attività per prevenire le conseguenze negative dell'invecchiamento, dall'altra vogliamo rendere attenta la popolazione, motivandola a seguire un corretto stile di vita per migliorare il proprio benessere psico-fisico. Ciò avrà poi anche delle ripercussioni positive sui costi della salute, che ben sappiamo essere una delle maggiori preoccupazioni della nostra società.

La reumatologia non si occupa però solo di malattie degenerative, vi sono infatti molte patologie infiammatorie/autoimmuni che fino a pochi anni fa avevano delle conseguenze nefaste sulla salute dei malati, ma che grazie alle più recenti scoperte in ambito farmacologico siamo ora in grado di trattare con efficacia, migliorando così il decorso della malattia, limitandone gli effetti distruttivi sul sistema muscolo-scheletrico.

## **Miglioramento continuo**

Parallelamente alla professionalizzazione della sede centrale di Zurigo, anche il nostro segretariato di Bellinzona negli ultimi anni ha segnato dei notevoli miglioramenti, a favore di un più fluido svolgimento delle varie attività. Non dobbiamo dimenticare la sempre più alta qualità delle nostre pubblicazioni, sia di quelle prodotte dalla sede

centrale di Zurigo, sia di quelle da noi realizzate, grazie alle quali è possibile trasmettere utili informazioni ai nostri utenti.

Sono estremamente felice di potervi già ora comunicare che fra un paio di anni la nostra sede traslocherà nel nuovo edificio della Casa della socialità, che è in fase di progettazione da parte di Pro Infirmis a Bellinzona, in zona centrale. Sarà allora l'occasione di vedere interagire sotto un unico tetto varie associazioni che si occupano di malati e bisognosi. Un mio sogno che avevo già espresso all'inizio del mio incarico potrà così realizzarsi.

### **Arrivederci a presto!**

Le attività degli ultimi 10 anni sono state molte e proficue, la nostra Associazione è cresciuta migliorando le sue offerte e aprendo le porte verso un promettente futuro. Spero che la lettura di questa nuova edizione di Reuma *Info* possa farvi compagnia e stimolare buone abitudini per uno stile di vita sano per mantenervi in buona salute fisica e mentale. Auguro al mio successore tante soddisfazioni, sempre nel motto "il movimento è salute".

Un cordiale saluto e un abbraccio a voi tutti.

## **«Io e la mia malattia reumatica»**

I reumatismi non sono dei «doloretti», ma una seria patologia cronica che può colpire a tutte le età. Le malattie reumatiche hanno numerosi volti ma un comune denominatore: la vita di chi ne soffre è caratterizzata da dolori e limitazioni. Quarant'anni fa non era raro vedere le deformazioni delle articolazioni dei malati reumatici. Grazie ai progressi della medicina, le malattie reumatiche sono diventate sempre più invisibili. Se da un lato questo aspetto ha significato un miglioramento della qualità della vita, dall'altro può

diventare una difficoltà per molte persone colpite, costringendole a doversi giustificare continuamente sia nell'ambiente privato che in quello lavorativo.

La nuova campagna della Lega svizzera contro il reumatismo «Io e la mia malattia reumatica» vuole evidenziare i pregiudizi comuni attraverso le testimonianze dei membri del comitato dei malati reumatici, che raccontano le rinunce, i pregiudizi, la stigmatizzazione e i dolori articolari che devono affrontare. Le loro storie su [reumatismo.ch](http://reumatismo.ch).

Diamo più forza nell'affrontare la vita quotidiana con una malattia reumatica.

**” Reumatismi? Io? “**  
Anna, 24 anni

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

## Reumatologo in corsia contro il Covid-19

**Il Dottor Numa Masina, vicepresidente della LTCR, ha fatto parte del team medico che ha gestito l'emergenza Covid-19 alla Clinica Luganese di Moncucco. Ci racconta la sua esperienza in piena fase pandemica.**



*«Nella seconda metà di febbraio si registrava il primo caso di Coronavirus alla Clinica Moncucco e poco dopo veniva ricoverato il secondo paziente. Il virus era arrivato anche in Ticino e l'aumento dei contagi era prevedibile.*

*Una Task Force cantonale decideva di predisporre due strutture interamente dedicate a pazienti Covid-19 – l'Ospedale Regionale di Locarno e la Clinica Luganese di Moncucco – e di aumentare i posti per le cure intensive. A Moncucco, da subito, è stato coinvolto il Servizio di immunoreumatologia, di cui fanno parte il sottoscritto, il Dr. med. Andrea Badaracco, pure reumatologo, e il Dr. med. Jean-Pierre Lantin, immunologo. L'afflusso di pazienti colpiti dal virus è stato rapido e ha richiesto turni di lavoro estesi (per noi medici senior, 13 ore al giorno, 7 giorni su 7, una notte a settimana; per gli infermieri 12 ore al giorno invece degli abituali turni di 8 ore). Nessuno si è risparmiato! Sono stato colpito dallo spirito cooperativo fra gli operatori sanitari, che ha permesso di curare e guarire innumerevoli pazienti e di ridurre al minimo la mortalità, come pure dall'efficace collaborazione fra il settore sanitario pubblico e quello privato.»*

### **Tutti si chiederanno: cosa c'entra un reumatologo con una malattia infettiva?**

*«Per noi medici, il Covid-19 era – e rimane – una sfida, una malattia completamente nuova, di cui non disponevamo molti dati scientifici e quelli cinesi si dimostravano spesso poco affidabili. All'inizio, me lo chiedevo anch'io: come*

### **Avvertenza ai lettori**

Reuma *informa* è stato stampato ai primi di luglio 2020. L'evoluzione della diffusione del virus e nuove conoscenze mediche nella lotta contro il Covid-19 potrebbero rendere non più attuali alcune informazioni qui contenute. Alla popolazione tutta si raccomanda di continuare a seguire le indicazioni delle autorità sanitarie. Ai pazienti reumatici si consiglia di consultare il proprio medico e di informarsi anche attraverso la pagina web della Lega svizzera contro il reumatismo – [www.reumatismo.ch](http://www.reumatismo.ch).

*posso essere utile come reumatologo? Ma subito è stato chiaro che c'entravo anch'io perché il problema non era il virus ma la reazione infiammatoria che esso generava nel corpo, modulata da citochine (molecole di segnalazione cellulare, cruciali per lo sviluppo e il funzionamento delle risposte immunitarie) e altri fattori che ritroviamo anche nelle malattie infiammatorie reumatologiche. Il Covid-19 provoca una polmonite che ha una presentazione patofisiologica molto simile a quella che costatiamo nelle malattie infiammatorie, una grave vasculite (infiammazione dei vasi sanguigni) che causa poi trombosi ed embolie (aspetto venuto alla luce proprio durante la pandemia), nonché infiammazioni del cuore e del fegato.»*

### **Quali evidenze riscontrate in reumatologia sono state utili nella cura dei pazienti affetti da Covid-19?**

*«L'aspetto patofisiologico menzionato prece-*

dentemente è stato valutato in modo multidisciplinare nel momento dell'emergenza sanitaria. In clinica, fra specialisti di infettivologia, reumatologia e immunologia è scaturito un consenso favorevole alla somministrazione ai pazienti Covid-19 di due medicinali in uso in reumatologia per il trattamento di malattie infiammatorie: il Plaquenil® (Idrossicloroquina), poi risultato inefficace, e l'Actemra®, un medicamento che blocca l'interleuchina 6 (una proteina prodotta dal sistema immunitario implicata nella regolazione della risposta immunitaria) e usato quale farmaco biologico nella poliartrite reumatoide o nelle vasculiti dei grandi vasi (arterite gigantocellulare). Quest'ultimo farmaco è stato somministrato a circa 40 pazienti affetti da Covid-19 con risultati altalenanti, da ottimi a deleteri. Purtroppo, ci sono ancora troppe incognite su rischi e benefici. Stiamo raccogliendo dati sulle esperienze di somministrazione nei pazienti trattati nei mesi di marzo e aprile al fine di disporre di evidenze scientifiche. Per quanto concerne i trattamenti di fondo già assunti dai pazienti affetti da malattie infiammatorie reumatologiche, la Società Svizzera di Reumatologia (come altre società europee) consiglia di continuarli per evitare queste patologie solo con il cortisone è probabilmente la strategia sbagliata.»

### **Il Covid-19 si è rivelato più aggressivo su quali pazienti?**

«La mia esperienza ricalca in generale i dati internazionali. I fattori di rischio sono: l'obesità, il diabete mellito, l'ipertensione arteriosa e gravi malattie polmonari. L'impatto su pazienti immunosoppressi sembra più complesso: essi hanno lo stesso rischio di prendere il virus di una persona normale, ma non è chiaro se la malattia ha un decorso più grave tale da richiedere cure intense. Questo gruppo in-

clude anche i malati reumatici che assumono immunosoppressori, come prednisone > 20 mg/giorno, terapie con farmaci biologici o trattamenti di base convenzionali con metotressato, leflunomide o altri immunosoppressori. Nei prossimi mesi avremo pubblicazioni che ci permetteranno di saperne di più.»

### **Cosa posso fare per me stesso/a e per gli altri?**

«È quindi importante che la popolazione segua le raccomandazioni delle autorità sanitarie (igiene delle mani, distanza sociale, eventualmente mascherina). Personalmente, alle persone a rischio consiglio di portare la mascherina quando frequentano locali chiusi (negozi, uffici postali, esercizi pubblici, ecc.). Come detto sopra, l'obesità è uno dei fattori di rischio. Pertanto, alle persone già in sovrappeso – giovani o anziani – consiglio di trovare la motivazione per perdere i chili di troppo.»





## Mal di schiena e sedentarietà

**Quali sono le cause più frequenti del mal di schiena? Ma soprattutto perché soffriamo di mal di schiena?**



*Alberto Benigna*  
*Fisioterapista\**

Semplice, perché siamo stati creati per stare a quattro zampe ma poi l'evoluzione ce ne ha "tolte" due e ci siamo eretti sulle gambe. C'è stata quindi un'erezione del busto e un conseguente riadattamento della posizione del bacino verso dietro, alla quale però non è corrisposta un'adeguata modificazione della struttura ossea. Quindi tutte le vertebre della colonna lavorano in sovraccarico funzionale. Inoltre lo stile di vita assolutamente inadeguato che conduciamo, porta ad un'atrofia della muscolatura stabilizzatrice del rachide. Di conseguenza, facilmente andiamo incontro ad una delle più comuni affezioni dell'apparato muscolo scheletrico: il mal di schiena.

### La colonna

È formata da una serie di curve contrapposte - lordosi e cifosi - che ne consentono un'adeguata elasticità non gravando eccessivamente sulla parte discale. Il mal di schiena è la prima causa di assenza dal lavoro nei paesi industrializzati, secondo solo alla classica sindrome influenzale e l'80% degli adulti nella vita soffrirà almeno una volta nella vita di mal di schiena. La causa principale del mal di schiena, se non è di origine traumatica o chirurgica, può sicuramente essere riconducibile alla perdita o all'alterazione di queste curve.

### Posture non fisiologiche

Quando mi riferisco allo stile di vita particolarmente inadeguato, intendo le posture non fisiologiche che manteniamo durante l'arco della giornata e che manteniamo per un lungo periodo di tempo per parecchi giorni nell'arco della settimana. Mi spiego meglio: passiamo troppe ore al giorno seduti (sedia, divano, auto, ecc.) e poco tempo in movimento. Quel sano movimento invece fa molto bene (fare esercizi, camminare, nuotare, correre ecc.). Quando siamo seduti perdiamo la normale curvatura fisiologica della lordosi, questo sovraccarica funzionalmente i dischi intervertebrali e irrita le articolazioni posteriori della colonna, comunemente chiamate faccette articolari. Inoltre indebolisce la muscolatura e la forza di gravità crea i presupposti per l'insorgenza della patologia.

### Diagnosi: mal di schiena

Si tratta di una diagnosi generica. Bisogna quindi capire cosa genera il mal di schiena, se è un'ernia, se una vertebra scivolata, se una contrattura muscolare, se un dolore viscerale, se un ciclo mestruale ecc. La causa più comune del mal di schiena è sicuramente riconducibile a sovraccarichi articolari e muscolari e non è invece detto che deve per forza essere associato a protrusione o ernia discale. Molte persone con protrusione o ernia non hanno dolore e viceversa. Di solito il sovraccarico è a livello delle ultime vertebre lombari, cioè di quelle che sopportano il peso maggiore del busto e vengono maggiormente sollecitate dai movimenti di flessione ed estensione; parliamo in modo particolare di L4/L5 e L5/S1.



### Cosa fare in caso di mal di schiena?

Sicuramente rivolgersi ad un medico per effettuare una diagnosi accurata e, successivamente una volta individuata la causa, un/a fisioterapista potrà effettuare la migliore terapia per il vostro dolore, individuale e personalizzata. Sicuramente una parte fondamentale di questa terapia è l'esercizio funzionale e il movimento. Il professionista vi insegnerà una serie di esercizi personalizzati in base alla sede del dolore, alla direzione di movimento più difficoltosa, ecc. Tutto questo lavoro è vano se il paziente non manterrà poi durante la giornata una postura adeguata, uno stile

di vita sano con alimentazione corretta (ricordiamoci che anche il peso influisce sul mal di schiena) e non effettuerà con regolarità dei semplici ma fondamentali esercizi.

*\* specializzato in disfunzioni neuro-muscoloscheletriche*

## Esempi di esercizi e posture



Tenere le braccia ad angolo retto su braccioli o supporti, capo, schiena e spalle erette, ma senza sforzo e bordo superiore monitor ad altezza degli occhi. Tenere le ginocchia piegate con angolo inferiore ai 90°, i piedi ben saldi a terra uno a fianco all'altro. Utilizzare sedie con un supporto

dei glutei sufficiente e ampio o un supporto lombare. Evitare di stare seduti sul bordo della sedia col busto reclinato in avanti. Inoltre, evitare le posizioni a gambe accavallate e con i piedi o le gambe incrociati e di spostare il bacino sulla punta della sedia. Evitare di appoggiare le spalle allo schienale (provocando un'inversione della curva lombare) e di abbandonare il corpo da un lato e far gravare tutto il peso sull'avambraccio.



In piedi, schiena e testa ben appoggiate al muro. Bacino in retroversione (ruotato in avanti) in modo da far aderire completamente la zona lombare alla parete; piedi in avanti. Lentamente scendere fino a formare un angolo di  $90^\circ$  tra cosce e gambe. Durante la discesa mantenere la schiena appoggiata evitando di inarcare la zona lombare. Rimanere in questa posizione per 10-20 secondi e rialzarsi lentamente.



Sdraiati a terra supini, gambe piegate, piedi a terra, mani lungo i fianchi. Spingere il bacino verso l'alto, mantenere la posizione per 3 secondi contraendo i glutei, quindi tornare lentamente nella posizione di partenza. Ripetere per 15 volte.



A terra carponi. Sollevare ed estendere contemporaneamente braccio destro e gamba sinistra, come riportato nella figura. Mantenere la posizione per 3 secondi prima di riabbassare gli arti. Ripetere per 15 volte, riposarsi per un minuto e cambiare lato (braccio sinistro, gamba destra).



## Prevenzione posturale sin da bambini

**Iron-man, Super-man, Bat-man, oltre ad essere super eroi, cos'altro hanno in comune? Un'armatura! Partiamo proprio da questo.**



*Luca Milesi*  
*fisioterapista dipl.\**

Ognuno di noi ha a disposizione un'armatura muscolare splendente e potentissima per proteggere la schiena. L'importante è saperla comandare al meglio, sin da bambini.

Le alterazioni a carico della colonna vertebrale (tratto cervicale, dorsale e lombo-sacrale) rappresentano uno dei principali problemi sanitari e possono interessare fino all'80% della popolazione. Molte ricerche, condotte in diverse nazioni, evidenzia-

no come già dalla prima infanzia le posture statiche prolungate, i movimenti quotidiani scorretti, i sollevamenti e gli spostamenti di carichi possono danneggiare la colonna vertebrale in fase di sviluppo. I dati riferiti nella letteratura degli ultimi decenni mostrano un preoccupante aumento del mal di schiena tra i bambini già dall'età di 6-7 anni e tra i ragazzi compresi nella fascia di età 11-15 anni.

### **La giornata tipo**

Se analizziamo una giornata tipo dei nostri giovani, possiamo riscontrare che in media gli adolescenti riposano per circa dieci ore (sonno, riposo a letto), passano in posizione seduta circa otto-dieci ore (scuola, pasti,



computer, televisione, studio) e in posizione eretta (ortostatica) il resto del tempo (sei ore circa). La postura seduta del “tempo scolastico” spesso non risulta per nulla corretta, così come sedia o banco offerti ai ragazzi. Una prolungata postura scorretta influenza negativamente lo sviluppo della struttura della colonna vertebrale. Risultato? Atteggiamenti posturali sempre più spesso scorretti, con conseguente mal di schiena.

### **Valutare per prevenire**

Per prevenire mal di schiena e patologie vertebrali risulta di fondamentale importanza identificare atteggiamenti posturali scorretti nelle fasi sensibili della crescita dei ragazzi tramite valutazioni posturali utili ad indagare lo stato di forma della schiena. Questa valutazione permette di impostare fin da subito percorsi fisioterapici attivi e specifici volti ad aiutare l'adolescente a migliorare la forma della schiena, favorire il rinforzo della muscolatura stabilizzatrice della schiena e del cingolo addomino-lombo-pelvico, attraverso un importante percorso di presa di coscienza della propria postura scorretta per riuscire a trasformarla in postura corretta.

### **Non solo fisioterapia...**

Il percorso fisioterapico mira a contrastare il peggioramento delle curve della schiena e ad allenare l'uso di posture e comportamenti più adeguati nella vita quotidiana. Ma per rendere efficace l'intervento e ottenere un risultato duraturo è necessaria la partecipazione attiva del ragazzo nella modifica delle abitudini e il sostegno dei genitori affinché la prevenzione posturale non sia ridotta a semplici esercizi. Come fare? Si chiederanno gli adulti. Ecco un esem-

pio pratico e utile per capire. Siete a tavola durante la cena, sfidate i vostri figli nella gara a chi mantiene la postura (la famosa armatura) più corretta durante il pasto; vince chi mantiene l'armatura per più tempo e nel modo più corretto. Vedrete, vorranno sfidarvi ogni sera e il gioco non sarà utile solamente a loro.

### **... e sempre movimento**

Voglio terminare ricordandovi di trasmettere ai ragazzi l'importanza del fare movimento/sport, in tutte le sue forme, nel percorso della vita: migliora il controllo della statica e dinamica del corpo, favorisce lo sviluppo dell'apparato muscolare e lo sviluppo della coordinazione neuromotoria. Questi sono gli ingredienti fondamentali per una schiena sana e protetta, parola di fisioterapista!

*\* specializzato in problematiche posturali e patologie vertebrali nell'età evolutiva.*

## **Giornata mondiale delle malattie reumatiche**

Ogni anno, il 12 ottobre, le principali società nazionali di reumatologia e le associazioni dei pazienti celebrano la giornata mondiale delle malattie reumatiche. In Svizzera, il reumatismo è la patologia più diffusa: due milioni di abitanti, di tutte le età, soffrono di disturbi reumatici, combattono contro i dolori e le limitazioni fisiche e pure contro la mancanza di comprensione nella loro sfera privata come pure nel contesto professionale e sociale; da uno a due bambini su mille convivono con l'artrite.

## Il tablet porta l'allenamento a domicilio

**Un progetto quadriennale indaga negli anziani la fattibilità e l'efficacia dell'utilizzo di un tablet per l'allenamento a domicilio, abbinato all'assistenza in remoto di fisioterapisti. I parametri sorvegliati: equilibrio, forza muscolare e coordinazione.**



*Damiano Zemp  
specialista di scienze motorie  
e coordinatore del progetto*

Il tutto inizia con una visita a domicilio da parte di un fisioterapista, il quale dopo un'attenta valutazione delle

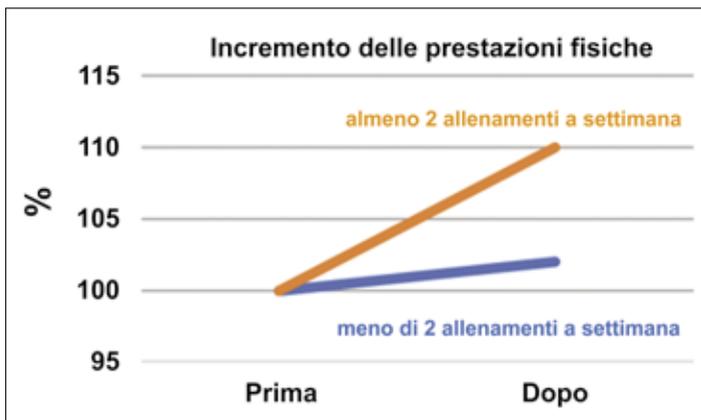
capacità fisiche e un colloquio, carica il programma di allenamento individuale sull'applicazione "Dividat Fit" installata sul tablet fornito. Al termine di ogni esercizio, l'utente riporta sul dispositivo il lavoro svolto, nonché le sue sensazioni. Ciò permette al fisioterapista di monitorare l'allenamento dell'anziano e, in caso di necessità, di intervenire online con dei correttivi.

Un progetto innovativo ed ambizioso, dunque, nato dalla riflessione che una delle principali barriere che impedisce a molte persone anziane di svolgere un'attività fisica regolare, ad esempio in gruppi di attivazione, fisioterapia, centri del movimento, è la difficoltà di spostamento. Sono infatti le complicazioni motorie, ma anche le malattie, le cause più comuni che ostacolano la persona anziana ad uscire di casa da sola. Altre cause di non meno importanza sono lo

Il progetto pilota è promosso da Promozione Salute Svizzera nell'ambito dei programmi d'azione cantonali e finanziato dal Cantone Ticino ed è gestito dalla ditta Dividat AG con partner la Lega Ticinese contro il Reumatismo.

scarso allacciamento alla rete di mezzi pubblici, così come l'assenza di un accompagnatore.

Grazie all'allenamento a domicilio, questa barriera viene a cadere. La creazione di un programma individualizzato e l'assistenza remota permettono infatti lo svolgimento della sessione "Dividat Fit", che unisce tra di loro tre grandi vantaggi: quello logistico di un allenamento a domicilio, quello di scegliere quando svolgere la sessione e, non da ultimo il vantaggio economico in quanto l'attività non necessita la costante presenza di uno specialista.





### Il progetto: primo bilancio

Dopo la fase di sviluppo nel 2017, a cui è seguito un periodo di prova con 10 utenti nel 2018, si è entrati nel programma definitivo. Nel 2019 è partita la vera e propria raccolta dati con due fisioterapiste in grado di seguire fino a 20 utenti, dieci nel Sopraceneri, e altri dieci nel Sottoceneri.

Fino ad oggi hanno aderito al progetto 42 persone (25 donne e 17 uomini) con un'età tra i 60 e i 91 anni (età media di 76 anni) per un totale di 57 percorsi di allenamento, ognuno dei quali distribuiti su più mesi. La partecipazione è stata molto alta, infatti solo 5 partecipanti hanno riconsegnato il tablet anticipatamente. L'aderenza è stata altrettanto positiva: in media gli utenti hanno svolto 1.5 allenamenti a settimana, con un terzo dei partecipanti che hanno seguito le linee guida internazionali eseguendo almeno 2 allenamenti a settimana. L'accettazione dell'applicazione è stata molto positiva. Su un punteggio tra 1 (pessimo) e 7 (ottimo), la facilità di utilizzo, l'utilità percepita e l'attitudine verso lo strumento sono state valutate in media con un valore 6 su 7. La capacità di motivazione viene invece valutata con un discreto 4.5 su 7.

### L'impatto sul paziente

Agli utenti è stato chiesto di redigere un questionario sullo stato di salute. Sia a livello di emotività, di salute fisica, che di autonomia si sono registrati dei miglioramenti solo nelle persone che hanno eseguito almeno 2 allenamenti a settimana. Le prestazioni fisiche, ovvero velocità di cammino, equilibrio e forza muscolare, hanno registrato un miglioramento generale, più marcato negli utenti che si sono allenati almeno 2 volte a settimana.

### Cosa pensano gli utenti

- È un'iniziativa molto utile ed interessante e mi piacerebbe continuarla anche se non lo faccio spesso.
- Sono molto contenta del progetto e mi è servito molto nel periodo di recupero dalla caduta e dopo la degenza in clinica.
- È stata importante e lo è tutt'ora la presenza della fisioterapista quale persona di riferimento per avere maggiori chiarimenti su come eseguire gli esercizi, consigli pratici, sulle cause del dolore e la sua gestione.
- Ho apprezzato il lavoro del fisioterapista anche per capire meglio l'utilizzo del tablet e delle particolari funzioni usate poco correntemente.
- Adesso esco di più e quando vado fuori utilizzo sempre il bastone.

### L'opinione dei fisioterapisti

Alessandra: *«L'interazione diretta con la "nuova tecnologia", che inizialmente preoccupava le persone, si è rilevata di forte stimolo sia fisico che mentale. Ha infatti incentivato una risposta interattiva tramite commenti e processi di autovalutazione. Interessante è stato riscontrare come queste persone siano riuscite a svolgere un allenamento in tutta sicurezza, al fine di mantenere una buona qualità di vita evidenziando nella maggior parte dei casi, un aumento dell'autostima.»*

Giorgia: *«Un metodo semplice ed efficace che, per mezzo di un programma personalizzato, permette di mantenere e migliorare le condizioni fisiche e cognitive dell'anziano. L'efficacia del piano di allenamento è mantenuta da una costante attività di vigilanza e consultazione individuale di fisioterapisti qualificati.»*

# ***Movimento***

## ***2020/2021***

**Reuma Gym**

**Aquawell**

**Pilates**

**Yoga**

**Movimento all'aperto**

**Dorso Gym**

**Ginnastica per fibromialgici**

**Movimento e danza**

**Ginnastica posturale**

**Osteogym**

**Atelier dell'equilibrio**



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



**Questo opuscolo è stato stampato nel mese di luglio 2020.**

**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 2020 a giugno 2021

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 – 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.

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

### Movimento all'aperto (con introduzione a Nordic Walking)

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

### Osteogym

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. 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](http://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](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>	Free Club Giardino	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 Lambertenghi	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
<b>Pregassona:</b>	Palestra comunale Centro	mercoledì	17.00
	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>	Portale - via Mariani 1a	lunedì	08.50

---

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

---

			<b>inizio lezione</b>
<b>Riviera - Leventina - Blenio</b> <b>Airolo:</b>	Palestra comunale	martedì	08.30 e 09.30
	<b>Biasca:</b>	Palestra scuola media	lunedì
	Palestra Boscerina	martedì	17.30
	Palestra SPAI	giovedì	20.15
<b>Claro:</b>	Palestra comunale	martedì	19.30
<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

---

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



## Aquawell: lezioni di 30/45 minuti

### Mendrisiotto

<b>Balerna:</b>	California Vitafitness	lunedì	<b>inizio lezione</b>	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

<b>Pazzallo:</b>	Planet Wellness Village	mercoledì	<b>inizio lezione</b>	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

<b>Muralto:</b>	Acquasana Muralto SA	lunedì	<b>inizio lezione</b>	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>	B&P Fisio sagl 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 4ever, via S. Balestra 25	venerdì	09.30
	Salsa 4ever, via S. Balestra 25	venerdì	17.00

## Yoga: lezioni di 1 ora

			inizio lezione
<b>Arbedo:</b>	FisioSana, via del Carmagnola 28	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>	Spazio Elle, Piazza G. Pedrazzini	lunedì	15.15 e 16.30

## Movimento all'aperto

con introduzione alla tecnica del Nordic Walking

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

## 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



## 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:  SÌ  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  
 Movimento all'aperto  Ginnastica posturale  
 Dorso Gym  Osteogym  
 Atelier dell'equilibrio

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**

**Tel. 091 825 46 13**

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

**Tel. 091 825 46 13**

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





# Corpo e mente allenati per sentirsi sicuri

## La migliore prevenzione delle cadute? L'allenamento fisico!



*Stefania Lorenzi*  
*segretaria LTCR*

Quanto è elevato il rischio di cadere salendo o scendendo le scale, pulendo, camminando semplicemente in casa?

Secondo i dati rilevati dall'Ufficio Prevenzione Infortuni (UPI), in Svizzera, ogni anno, circa 285'000 persone subiscono infortuni a causa di una caduta in casa, in giardino o nel tempo libero. Di queste, circa 88'000 hanno più di 65 anni. Delle cadute in casa, il 70% avviene sul piano, il 15% su scale e gradini, il 13% dall'alto, 2% sono altri tipi di caduta.

### Perché si cade?

Ad incidere sulla probabilità di caduta, vi sono fattori di rischio ambientali e fattori di rischio riferiti alle persone. Lo spazio abitativo è in sicurezza? I tappeti sono antiscivolo? L'illuminazione è sufficiente? Ci sono possibilità di sostegno in bagno? A quale altezza si trovano gli utensili di uso frequente in cucina? A questi elementi occorre fare dovuta attenzione e ove possibile intervenire per apportare migliorie ai movimenti quotidiani.

Un altro fattore determinante il rischio di caduta riguarda la persona stessa: con l'avanzare dell'età la forza muscolare viene a diminuire, il controllo dell'equilibrio diventa meno sicuro. È proprio sul fattore personale che si possono concentrare interventi in prima persona. Come? Con un **allenamento regolare di forza, equilibrio e cognizione**, volto a contrastare gli effetti dell'invecchiamento e a mantenere la forza fisica

e mentale. Un corpo e una mente allenati aiutano a sentirsi più sicuri e a rimanere indipendenti più a lungo.

### Allenarsi in gruppo, ma non solo

Il 17 gennaio 2020 si è svolta a Sementina, presso il Centro Ciossetto, una formazione continua speciale organizzata dall'UPI e dalla Lega svizzera contro il reumatismo rivolta ai monitori di ginnastica della Lega ticinese contro il reumatismo, nell'ambito della campagna *Gambe forti per camminare sicuri* ([www.camminaresicuri.ch](http://www.camminaresicuri.ch)). Obiettivo del corso è stato fornire ai monitori nozioni specifiche per un allenamento mirato alla prevenzione delle cadute. Input teorici e pratici sono stati presentati tramite strumenti quali balance disks (dischetti

## Si allenati in gruppo...

Nuovi corsi della LTCR

### **Atelier dell'equilibrio**

a partire da **settembre 2020\***

#### **A Lugano:**

il martedì dalle 14.00 alle 15.00

il mercoledì dalle 10.00 alle 11.00

#### **A Giubiasco:**

il martedì dalle 14.00 alle 15.00

il mercoledì dalle 10.00 alle 11.00

Ulteriori informazioni: pagina 14 e seguenti

*\*previo raggiungimento numero minimo di partecipanti.*



## Gotta e pseudogotta: oltre il dolore...

### ... un campanello d'allarme per lo stato di salute generale.

Le artriti microcristalline – la gotta e la pseudogotta – patologie frequenti nella nostra popolazione, tanto simili quanto diverse. Simili, perché entrambe le patologie si manifestano con improvvisi dolori articolari acuti di breve durata e recidivanti che possono cronicizzarsi. Diverse, per cause, decorso e trattamento.

La **gotta** (artrite urica) è un'inflammazione articolare correlata all'iperuricemia, ossia all'eccesso di acido urico nel sangue che, non eliminato con l'urina, si cristallizza nelle articolazioni, prevalentemente quelle minori; colpisce a qualsiasi età, uomini e donne indistintamente, soprattutto nel sonno.

La **pseudogotta** (condrocalcinosi) è causata da cristalli di pirofosfato di calcio che formano calcificazioni alle grandi articolazioni danneggiando la cartilagine, a volte anche tendini, legamenti e dischi intervertebrali; è più diffusa nella popolazione in età avanzata – il 6% dei pazienti ha tra i 60 e i 70 anni, mentre il 30% ha più di 80 anni – e in particolare fra le donne dopo la menopausa.

**Gotta e pseudogotta** hanno in comune la lentezza del processo di cristallizzazione e fanno parte delle patologie comunemente dette "reumatismi infiammatori" che colpiscono l'apparato muscolo-scheletrico.

Un attacco di gotta o di pseudogotta va preso sul serio perché il problema non è probabilmente circoscritto al punto dolente ma riguarda lo stato di salute generale. A volte, l'attacco può persino essere provvidenziale per indurre la persona a

prendersi cura della salute e a prevenire o trattare altre malattie che potrebbero cronicizzarsi, soprattutto con l'avanzare dell'età. Non va infine dimenticato che ogni attacco procura dei danni all'articolazione.



### **Il Dr. med. Numa Masina, reumatologo e vice-presidente LTCR, ci aiuta a conoscere le artriti microcristalline.**

*«Gran parte dei pazienti affetti da gotta ha una predisposizione genetica a una ridotta eliminazione dell'acido urico. Nel corpo umano l'acido urico è formato come prodotto del metabolismo delle purine e in condizioni fisiologiche viene eliminato dai reni attraverso le urine. Le purine derivano sia dall'alimentazione sia dalla scomposizione delle cellule del proprio organismo. Un'alimentazione ricca di carne, pesce e frutti di mare apporta purine; un consumo eccessivo di alcool, in particolare di birra, o di bevande zuccherate riduce la capacità del fegato di scomporre l'acido urico; l'assunzione di integratori a base di proteine è un fattore di rischio. Poi, ci sono correlazioni con altre patologie, soprattutto quelle metaboliche conseguenti a obesità, ipercolesterolemia, ipertrigliceridemia, iperglicemia e l'insufficienza renale; inoltre, i trattamenti chemioterapici*



*e taluni medicinali possono aumentare il tasso di acido urico.»*

### **Che cosa scatena l'attacco doloroso?**

*«Quando la quantità di acido urico nel sangue supera il livello normale – tra i 3 e i 6 mg per ogni decilitro di sangue in un adulto – la situazione diventa problematica: l'eccesso di acido urico sovraccarica e danneggia i reni e può cristallizzarsi e causare attacchi di gotta. Perché l'acido urico si cristallizza nelle articolazioni? Non è ancora del tutto spiegato dalla scienza medica. Anche lo stress può causare attacchi di gotta. Non di rado, osserviamo attacchi di gotta dopo interventi chirurgici o dopo malattie acute che richiedono l'ospedalizzazione (infezioni, infarti...). Anche alcuni farmaci possono causare iperuricemia: per esempio, l'aspirina, i diuretici o la ciclosporina.*

*Per quanto riguarda la pseudogotta primaria, spesso non è possibile verificare e spiegarne la causa soprattutto nei pazienti anziani. Invece, la pseudogotta secondaria è correlata a malattie metaboliche dell'età adulta, quali l'emocromatosi (eccesso di ferro nel sangue) o l'iperparatiroidismo (elevati livelli di paratormone, preposto alla regolazione dei livelli di calcio nel sangue e nei tessuti).»*

### **Dai sintomi alla diagnosi**

*«La sintomatologia è molto simile: inizio improvviso con gonfiore, arrossamento, dolori acuti e limitazione della funzionalità dell'articolazione colpita. La diagnosi è posta tramite una puntura articolare e l'analisi del liquido sinoviale in laboratorio; al microscopio con luce polarizzata si possono vedere e distinguere i cristalli di acido urico da quelli di pirofosfato di calcio. In alternativa, abbiamo l'ecografia che mostra le calcificazioni tipiche o, per la gotta, una speciale forma*

*di TAC (Dual CT). Questi esami non sostituiscono ancora completamente la puntura e l'analisi del versamento che restano il gold standard, ossia l'esame più accurato per confermare un dubbio diagnostico.»*

### **Quali sono i trattamenti?**

*«Il rischio di gotta può essere controllato con medicinali atti ad abbassare il tasso di acido urico nel sangue, con la collaborazione del paziente che dovrà modificare la dieta e lo stile di vita. Invece, è più difficile agire sull'accumulo di pirofosfato di calcio nelle articolazioni. Per bloccare il dolore in caso di attacco acuto, si prescrivono farmaci antinfiammatori, colchicina, cortisone o infiltrazione dell'articolazione con corticosteroidi.»*

### **Alimentazione e gotta**

*«Non ci sono raccomandazioni di validità generale per la prevenzione della pseudogotta. Invece, vi è un ampio consenso sulla correlazione fra alimentazione e gotta. Le purine sono presenti in alimenti di origine animale e vegetale. Quindi, le indicazioni sono:*

- meno carne, pesce, frutti di mare, interiora e fegato (100 grammi possono bastare);
- più latticini, perché riducono l'acido urico;
- molta verdura;
- frutta fresca con moderazione perché contiene fruttosio;
- formaggi sì, ma con misura;
- poco alcol perché stimola la produzione di acido urico e ne blocca l'eliminazione;
- niente birra perché contiene purine nel lievito;
- niente bevande zuccherate (tipo Coca Cola, Fanta, Sprite...);
- due-tre litri di acqua o tisane al giorno per far filtrare l'acido urico dal sangue ed espellerlo attraverso l'urina.»





## Lasciati coccolare dalle ciliegie

**Il cuscino con noccioli di ciliegia per nuca e spalle rilassa la muscolatura e può alleviare il dolore.**



Dopo una giornata di lavoro o quando fa molto freddo, la muscolatura di nuca e spalle ne risente. Il cuscino con noccioli di ciliegia riscaldabile nel forno o nel microonde può dare sollievo. Ben posizionato su spalle e collo (vedi immagine) è

indossato in modo confortevole. Il calore emesso dai noccioli di ciliegia penetra nei tessuti corporei favorendo il rilassamento muscolare e infondendo benessere. È particolarmente apprezzato da chi soffre di dolori cervicali.

Questo cuscino può essere utilizzato anche raffreddato in congelatore per sfruttare i benefici di un'applicazione a freddo su infiammazioni muscolari.

Pratico da applicare, facilmente trasportabile e lavabile, questo cuscino è offerto nel catalogo dei mezzi ausiliari della Lega Svizzera contro il reumatismo: [www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch).

### 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. 058 775 38 70
- **Locarno** – via Varenna 2 – Tel. 058 775 37 50
- **Lugano** – via dei Sindacatori 1 – Tel. 058 775 37 70

pro infirmis

[www.proinfirmis.ch](http://www.proinfirmis.ch) > Ticino

# Le malattie reumatologiche in età pediatrica

**Diagnosi precoce e presa a carico globale tenendo conto anche del contesto sociale in cui il bambino vive e si muove (scuola, attività sportive).**



*Dr.ssa med.  
Federica Vanoni\**

Sebbene l'idea di reumatismo venga associata spesso all'età adulta, è importante sapere che anche i bambini possono soffrire di malattie reumatologiche. Alcune di queste ricordano le corrispettive patologie nell'adulto, come per esempio il lupus eritematoso sistemico e, più in generale le connettiviti, così come le artriti infiammatorie. Esistono però malattie reumatologiche caratteristiche dell'età pediatrica per il loro esordio precoce, ad esempio le sindromi auto-infiammatorie genetiche come le febbri ricorrenti ereditarie. In ogni caso, le patologie reumatologiche dell'infanzia hanno le loro peculiarità, derivanti dall'esordio precoce e da meccanismi immunologici che non sempre sono analoghi a quelli dell'adulto. Questo si riflette in molti casi in una presa a carico terapeutica ed in una prognosi differente.

## Quanto sono frequenti?

L'artrite idiopatica giovanile è la patologia reumatologica più frequente nell'età pediatrica. I pochi studi epidemiologici che ci aiutano ad avere una stima delle loro prevalenza ed incidenza in età pediatrica provengono principalmente dall'Europa e dal Nord America. Si stima un'incidenza tra 2 e 10 casi per 100'000 bambini, e una prevalenza di circa 80-100 per 100'000. Le connettiviti, come lupus eritematoso sistemico e dermatomiosite giovanile, e le febbri periodiche sono più rare.

## Come si manifestano?

L'artrite idiopatica giovanile, analogamente alla poliartrite dell'adulto, si manifesta con gonfiore e limitazione articolare. In molti casi i bambini affetti, specie se sotto i 5 anni, non si lamentano di dolore, quindi arrivano all'attenzione del medico solo se i genitori si accorgono di una zoppia, di un risparmio funzionale di un arto o del gonfiore articolare, che spesso non è evidente. Specifica attenzione è stata dedicata in questi ultimi anni, in particolare dal punto di vista della ricerca, alle sindromi auto-infiammatorie. Tra queste un grosso capitolo è costituito dalle febbri ricorrenti (come la febbre mediterranea familiare), che si manifestano con episodi di febbre, rash cutaneo, faringite e adenopatie, dolori addominali, vomito e diarrea tra gli altri. Gli episodi febbrili sono stereotipati, cioè si manifestano sempre nello stesso modo. Questo elemento è importante e spesso descritto dai genitori, deve far sospettare al pediatra che non si tratti di semplici infezioni.

Ci sono poi le connettiviti, come il lupus eritematoso sistemico e la dermatomiosite, che presentano sintomi analoghi alle corrispettive patologie dell'adulto.

## Quali sono le cause?

Le cause delle malattie reumatologiche pediatriche sono ancora in larga parte sconosciute. Solo in alcuni casi, che peraltro sono in crescita esponenziale grazie ad una ricerca sempre più evoluta, è stata identificata la causa genetica. Quello che sappiamo è che sono patologie in cui il sistema immunitario "attacca" alcune strutture del proprio organismo, ad esempio le articula-

zioni. Molte malattie reumatologiche sono caratterizzate infatti da artrite cioè da infiammazione delle articolazioni. Anche se le cause non sono note, nel corso degli anni lo studio dei meccanismi immunitari che portano al danno dei tessuti ha permesso di individuare dei trattamenti efficaci per la maggior parte di queste.

### **L'importanza della diagnosi precoce**

Fondamentale per queste patologie è una diagnosi precoce che permetta una presa a carico terapeutica corretta, che a sua volta eviti l'insorgere di complicanze a livello articolare (rigidità, deformazioni) e sistemico (ritardo di crescita a causa della patologia cronica e danno d'organo), conservando il potenziale di crescita di un organismo "in costruzione". Fino alla fine degli anni Ottanta, una patologia come l'artrite idiopati-



ca giovanile era una delle principali cause di handicap acquisito nei bambini. Negli ultimi anni, però, una diagnosi precoce è sempre più possibile grazie all'aumentare dell'interesse e all'approfondimento delle conoscenze in questo campo, e non si assiste a complicanze funzionali severe se non in una minima percentuale di casi, refrattari alle terapie.

### **Quali terapie?**

La terapia per queste patologie è fondata sui farmaci anti-infiammatori, cortisonici e immunosoppressori che, essendo in grado di spegnere la risposta autoimmunitaria o autoinfiammatoria di chi soffre di queste patologie, si dimostrano molto efficaci.

Anche in pediatria, come nell'adulto, vengono utilizzati i farmaci biologici, in particolare gli anticorpi monoclonali. Si tratta di anticorpi realizzati con tecniche di ingegneria genetica, in grado di bloccare quelle molecole e quelle cellule del sistema immunitario che attaccano i tessuti dell'organismo del paziente causando la malattia reumatologica. Sono farmaci estremamente efficaci e in generale ben tollerati dai bambini.

Un aspetto particolare da considerare è l'impatto della diagnosi di malattia reumatologica sulla famiglia e sul bambino stesso. È cruciale una presa a carico globale tenendo conto anche del contesto sociale in cui il bambino vive e si muove (scuola, attività sportive) e fare in modo che la malattia sia meno limitante possibile.

### **Quale prognosi?**

La prognosi dei bambini affetti da artrite idiopatica giovanile è variabile e dipende in gran parte dal tipo di coinvolgimento articolare (numero e tipo di articolazioni coinvolte) e dalla presenza o meno di alcu-

ni anticorpi circolanti (fattore reumatoide, anticorpi antinucleari). Una buona parte dei bambini però raggiunge una remissione che è possibile mantenere per diversi anni, anche fino e durante l'età adulta. Anche per le malattie auto-infiammatorie e per le connettiviti, grazie alle terapie a disposizione, si riesce a raggiungere un buon controllo della malattia con una buona qualità di vita in assenza di limitazioni particolari.

### I registri

Esistono diversi registri per le malattie reumatologiche che, raccogliendo i dati dei pazienti in modo codificato, permettono di effettuare studi clinici e meglio comprendere come queste malattie si comportano, come

vengono trattate e la loro prognosi. Anche in Svizzera, per la pediatria, disponiamo di un registro (JIRCOHORTE), che ha portato alla pubblicazione di diversi studi e al quale partecipano diversi centri di altre nazioni.

\* *specialista in Pediatria e Reumatologia pediatrica.*

### Publicazioni per genitori e bambini

[www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch)

(> pubblicazioni > bambini, giovani, genitori)

### Piccoli aiuti per grandi risultati Mezzi ausiliari 2019/20



Lega svizzera  
 contro il reumatismo  
 Il movimento è salute

Anche i gesti più banali, come aprire una bottiglia o un barattolo senza sforzo o la sicurezza antisdrucchiolo per la doccia trovano l'ausilio giusto nel catalogo dei mezzi ausiliari 2019/2020 e nello shop online della Lega svizzera contro il reumatismo.

### 200 ausili per agevolare le attività quotidiane

Un assortimento sviluppato da specialisti di ergoterapia, fisioterapia, assistenza e da persone affette da reumatismo.

Consegna: entro 3 giorni lavorativi  
Diritto di restituzione: entro 20 giorni, nella confezione originale



## App RheumaBuddy

Le persone colpite da artrite reumatoide o artrite idiopatica giovanile hanno a disposizione un interessante strumento elettronico: l'applicazione RheumaBuddy. L'app permette di monitorare i sintomi con un diario digitale, di includere diversi parametri (umore, dolore, stanchezza, rigidità) sui quali basarsi per indicare come ci si sente ogni giorno e di registrare le ore di sonno, di movimento, di lavoro. L'app invia notifiche per incoraggiare l'utente a compilare il diario quotidianamente. RheumaBuddy

restituisce un grafico dal quale dedurre le correlazioni sul medio-lungo termine. Gli utenti possono pure interagire fra loro, accettando di far parte della Buddy Community, in forma anonima o con un profilo personale. Uno strumento utile al paziente ma anche al medico che può valutare l'andamento della patologia tra una visita medica e l'altra e avere utili informazioni per adattare il trattamento in modo mirato. Ulteriori informazioni sono disponibili su [www.rheumabuddy.com/italiano](http://www.rheumabuddy.com/italiano).

## Infine, qualche curiosità

- Secondo fonti enciclopediche, il termine reumatismo deriva dal greco antico *rhèuma*. Parola già presente negli scritti dei primi poeti e filosofi dell'Antica Grecia significava "fiume, scorrimento, flusso". Ippocrate (considerato il padre della medicina) e la medicina ai suoi albori ritenevano che il reumatismo fosse provocato da cattivi umori (flussi) nel corpo che si accumulavano nelle articolazioni causando infiammazioni.
- Fra pratiche curative e credenze del passato troviamo curiosi toccasana per i reumatismi. Gli anziani delle valli ticinesi ricordano che i loro avi tenevano in tasca le castagne d'India (il frutto dell'ippocastano) per alleviare i dolori reumatici. Al piano, si usava applicare foglie di verza sulla parte dolorante. Con la felce maschio si confezionavano cuscini per curare i reumatismi, mentre i con i suoi rizomi di felce pestati si facevano impacchi per i dolori. L'effetto irritante delle ortiche era considerato un efficace anti-dolorifico.

L'acquavite veniva frizionata su muscoli e articolazioni doloranti.

- Il pittore Pierre-Auguste Renoir (1841-1919) soffriva di artrite reumatoide, malattia a quel tempo incurabile. La passione per la pittura fu la sua arma per combattere le deformazioni invalidanti. Gli storici dell'arte documentano come l'artista si ingegnò per superare le limitazioni alle dita delle mani e alle spalle: imparò a muovere il pennello a scatti, tenendolo tra indice e medio, e ideò un meccanismo per fare scorrere la tela, superando così l'impossibilità di alzare braccia e spalle.

Per ricevere la newsletter della LTCR, senza spese:

[www.reumatismo.ch/ti/iscrizione-newsletter](http://www.reumatismo.ch/ti/iscrizione-newsletter)



## C'è posta per voi!

12 maggio 2020

“Non è cambiato nulla, sono sempre io e sono ancora qui ad occuparmi di fibromialgia ed a chiedere la vostra collaborazione”, così avrei esordito in tempi normali. Ma non è vero che non è cambiato nulla, è cambiato tutto, non c'è più niente di normale in quanto stiamo vivendo!

Il Covid-19 ha preso il sopravvento su tutto e tutti, portandoci dolore, smarrimento, preoccupazioni e incertezze che nessuno è ancora in grado di sciogliere e dirci cosa riserverà il futuro, specialmente a noi over...

Consapevoli, che probabilmente nulla tornerà come prima, possiamo comunque sperare e chissà, forse, naturalmente nel rispetto di tutte quelle regole che ci verranno imposte, sarà possibile riprendere le nostre attività, i nostri incontri, così importanti sia per il fisico che per lo spirito.

Ci accorgeremo che anche i fibromialgici ci sono ancora, con il loro bisogno di aiuto, che se potremo, naturalmente continueremo ad offrire, anche grazie alla grande disponibilità dei reumatologi della LTCR!

*Maria Piazza  
ASFM Svizzera italiana*

6 giugno 2020

Cara Lega contro il reumatismo,

non sono mai stata sportiva, non ho mai trovato il tempo per fare ginnastica, ho sempre pensato che la quotidianità per far quadrare famiglia-lavoro-casa e gli spostamenti a piedi fossero sufficienti per tenermi in forma. Quando mi sono trovata confinata tra le mura domestiche a proteggermi dal coronavirus ho scoperto il beneficio degli esercizi consigliati dai vari poster proposti dalla Lega svizzera contro il reumatismo. Consiglio a tutti di provare i programmi di esercizi da eseguire in casa (Sempre in forma) e in particolare quelli per ossa e muscoli (Attivi contro l'osteoporosi). Ho trovato utili anche gli esercizi e le posizioni di rilassamento per la schiena (Per il bene della vostra schiena). Insomma, dopo i 60 – meglio tardi che mai! – ho trovato la motivazione per avere più attenzione per il mio apparato muscolo-scheletrico. Ho la fortuna di non avere né dolori né limitazioni, ma gli anni passano ed è giunto il momento di “investire” per preservare mobilità e forza muscolare nella terza età. Appena sarò in pensione, ci vedremo ai corsi di ginnastica! In attesa, farò il passaparola!

*Una lettrice*

*Nota della redazione: gli opuscoli consigliati dalla nostra lettrice si possono comandare con il tagliando alle pagine 35-36.*

## 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.–

### 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

\_\_\_\_\_ 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

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.



**ASLE**  
Associazione svizzera  
di Lupus eritematoso  
sistemico

## [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 Poliartriti

## [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. 079 857 56 68, 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).

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

Per il tuo **benessere**  
scegli un corso di ginnastica dolce

**Scegli**



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