

Reuma *informa*



**Lega ticinese
contro il reumatismo**
Il movimento è salute
agosto 2023 - n. 11

Movimento 2023/2024



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

Commissione di revisione

Claudia Brusatori e Tiziana Pelli

Segretariato

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

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

Seguitemi su 

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

Sommario

Verso il futuro, con il vostro sostegno	1
Mal di schiena: il movimento è la miglior prevenzione	2
Il paziente: diritti e doveri	3
Il dolore cronico: una presa a carico a 360 gradi	5
Il reumatismo riguarda anche i giovani!	8
I benefici dello Yin Yoga per le patologie reumatiche	10
Movimento 2022/2023	13-24
LTCR: da 60 anni in movimento	25
<i>Grazie di cuore</i>	27
Mani e piedi	
Due preziosi alleati da proteggere	30
Piccoli aiuti, grandi risultati	32

Impressum

Editore: LTCR

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

Redazione: Stefania Lorenzi

s.lorenzi@rheumaliga.ch

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

Immagine in copertina: © shutterstock

Impaginazione e stampa:

Tipografia Torriani SA, Bellinzona

Tiratura: 4'000 copie



Verso il futuro, con il vostro sostegno!



Dr. med. Numa Masina
presidente LTCR

Ai lettori e simpatizzanti della LTCR, è passato un anno molto intenso e difficile ma finalmente sembra riaffiorare un po' di luce. Il

Coronavirus non fa più così paura e con i vaccini e le misure di igiene abbiamo i mezzi per combatterlo. Il virus stesso sembra meno letale, anche se, ed è mia impressione, dal punto di vista reumatologico si accompagna ad un aumento dei dolori articolari e muscolari che con le prime varianti non si manifestavano. Ci stiamo comunque riappropriando della vita normale, che tanto ci mancava. **È importante ora più che mai riprendere a muoversi e recuperare il contatto sociale.** Da parte nostra continuiamo ad offrire le attività di movimento introducendo nuovi corsi di pilates, yoga, atelier dell'equilibrio, ginnastica e walking all'aria aperta che stanno avendo un buon riscontro (vd pp. 15-21).

La pandemia ha però inciso pesantemente sulle casse della Lega ticinese contro il reumatismo, con il blocco dei corsi di ginnastica per la salvaguardia di tutti e il mancato beneficio dei contributi della confederazione legati ai servizi prestati nel periodo pandemico. Nonostante abbiamo adottato misure per contenere i costi, la situazione attuale ci espone al rischio di non poter garantire i nostri servizi. Ci troviamo costretti a malincuore ad aumentare leggermente la tariffa dei corsi, che non subiva variazioni dal 2018. **Non rinunciate al movimento fisico in compagnia, è la cura e prevenzione migliore!** I corsi restano comunque economici in modo che tutti possano parte-

ciparvi. Trovate le nostre proposte e i prezzi aggiornati alle pp. 15-21.

Ad agosto 2022 ci siamo trasferiti nella nuova sede in via S. Giovanni 7 a Bellinzona. Lo stabile ospita varie associazioni attive nell'ambito della salute: Pro Infirmis, Lega polmonare ticinese, Fondazione Madonna di Re, USBCIECHI, Parkinson Svizzera. L'ubicazione centrale ci permette una migliore visibilità e una rinnovata sinergia con i partner con cui collaboriamo, in primis Pro Infirmis, proprietaria dello stabile.

Tra i progetti nei quali siamo coinvolti, siamo felici che sia partito il CAS ideato dalla SUPSI sull'esercizio fisico adattato alle patologie croniche, che forma professionisti specializzati su un tema sempre più attuale: la gestione delle persone affette da patologie croniche come il cancro, le malattie metaboliche, reumatologiche e respiratorie. Altro progetto in corso è quello che vede come partner principali la Lega svizzera contro il reumatismo, ALVAD e physioticino sulla prevenzione interprofessionale delle cadute nello Spitex, con lo scopo di ridurre le cadute, migliorare la mobilità e la qualità di vita dei pazienti attraverso pratiche coordinate e interprofessionali.

Da parte mia va ancora un ringraziamento alle nostre segretarie Manuela e Stefania che si prodigano a far sì che tutto funzioni, continuando ad adattare i nostri sistemi alle esigenze del mondo moderno, a tenere i contatti con voi, ad organizzare i corsi e le conferenze sul territorio, che sono fiducioso riscontrino il vostro interesse.

Conferenze

IL DOLORE: UN MOSTRO DA GESTIRE

Programma degli appuntamenti

sul territorio a pag. 22



Mal di schiena: il movimento è la miglior prevenzione



Dr. Nicola Keller
reumatologo

Fra le circa 200 patologie reumatiche, il mal di schiena è tra le più conosciute e frequenti. L'80% degli adulti ne ha

sofferto una o più volte nel corso della propria vita. Le cattive abitudini come la vita sedentaria, il sovrappeso, i lavori d'ufficio che implicano lo stare seduti a lungo nella stessa posizione sono tra i fattori di rischio più frequenti. Abitudini che partono già dai giovanissimi che, sempre meno attenti all'importanza del movimento fisico e ai possibili danni di una postura scorretta, consolidano abitudini che compromettono la crescita sana del sistema muscolo-scheletrico.

Nella maggior parte dei casi il mal di schiena si risolve nel giro di qualche settimana, ma può accadere che si presenti in maniera ricorrente, portando a disturbi cronici e limitazioni. Nell'85% dei casi si parla di mal di schiena aspecifico perché non è riconducibile ad una causa esatta; nel restante 15% dei casi la causa è specifica, come ad esempio un'ernia discale (ovvero quando una parte del disco intervertebrale esce di sede e comprime il nervo); più raramente può essere ricondotto ad un'infezione degli organi interni come pancreas, pleura, intestino e stomaco; altre ad una patologia infiammatoria sistemica con coinvolgimento della colonna, come nel caso della spondilite anchilosante (o morbo di Bechterew) o di altre forme di reumatismo infiammatorio; a infezioni o fratture vertebrali (queste ultime sia di natura traumatica che spontanea,

come ad esempio in presenza di grave osteoporosi); a disturbi del metabolismo.

Se il mal di schiena persiste oltre le 4-6 settimane, è bene rivolgersi al proprio medico di famiglia che valuterà la situazione e potrà consigliare di interpellare specialisti in ortopedia o reumatologia ed effettuare esami più approfonditi. Esami radiologici sono da eseguire solo se indicati nel singolo caso, in quanto la diagnostica per immagini nella maggior parte dei mal di schiena non evidenzia elementi significativi. Radiografie, TAC o risonanza magnetica rilevano la presenza di alterazioni degenerative, come un'ernia del disco o manifestazioni di usura e calcificazioni della colonna, ma non sempre riescono a spiegare l'origine dei dolori. In caso di sospetta affezione infiammatoria della colonna o di organi interni, occorrono esami del sangue e analisi approfondite.

In qualsiasi forma si presenti, il mal di schiena non va banalizzato e soprattutto va prevenuto. Come? Muovendosi! Svolgere una regolare attività fisica rinforza la muscolatura a protezione della nostra schiena ed evita che i muscoli si contraggano ed irrigidiscano in seguito alla poca mobilità. **Anche i muscoli del pavimento pelvico, il diaframma e gli addominali vanno allenati, perché contribuiscono a stabilizzare la schiena.** Semplici accorgimenti nel quotidiano hanno inoltre un ruolo chiave: alzarsi dalla sedia, allungarsi e stirarsi brevemente ad ogni ora quando siamo al lavoro seduti alla scrivania, fare le scale anziché prendere l'ascensore, passeggiare sono piccole abitudini che possono contribuire alla salute della schiena.



Il paziente: diritti e doveri

Tra medico e paziente è importante che ci sia un buon rapporto per intraprendere insieme il percorso che porta a diagnosi e trattamento corretti. Se è vero che il paziente ha il diritto di essere accompagnato dal medico nel modo più adeguato possibile, è altrettanto vero che ha la responsabilità di essere parte attiva e partecipativa nel rapporto. Capire quali siano i propri diritti, ma anche i propri doveri è un buon primo passo.

Diritto all'informazione

Il medico informa il paziente su referti e risultati, sull'entità e il decorso della malattia, anche quando si tratta di verità difficili, cercando il modo comunicativo più adeguato per gestire possibili reazioni di paura o shock. Spiega la terapia consigliata, eventuali effetti collaterali dei farmaci, le visite previste pre-intervento, l'entità dell'intervento stesso comprese le possibilità di riuscita e i rischi, le possibili complicanze, gli eventuali trattamenti alternativi nel caso il paziente rinunci al trattamento proposto, spiegando vantaggi e svantaggi. Qualora il medico consigli un trattamento o un farmaco non riconosciuto dalla cassa malati, è tenuto a comunicarlo. Le informazioni vanno riferite oralmente e con un linguaggio

il più chiaro possibile. In caso di interventi complessi, al paziente viene fatto firmare un documento scritto dove conferma di essere stato sufficientemente informato sull'intervento e i suoi rischi. Se il paziente desidera avere un secondo parere medico, il medico può consigliare un nominativo di uno specialista.

Diritto all'autodeterminazione

Il paziente può decidere liberamente del proprio corpo, secondo la Costituzione della libertà personale e del diritto della personalità ancorato nel diritto civile. Sulla base di questo non può esserci un intervento senza consenso. Per esercitare il diritto all'autodeterminazione, devono verificarsi due condizioni: la persona deve avere a disposizione tutte le informazioni che riguardano la portata dell'intervento, e deve essere in grado di intendere e volere, così da essere consapevole della propria decisione. Un caso esempio del diritto all'autodeterminazione è il seguente: dopo un'operazione complessa un paziente desidera rientrare al proprio domicilio mentre i medici ritengono che sia troppo presto, perché il paziente necessita di monitoraggio continuo. Se il paziente, pur essendo consapevole dei rischi, vuole comunque tornare a casa, i medici non pos-



sono costringerlo a rimanere in ospedale. Gli faranno quindi firmare, per ragioni di responsabilità civile, una dichiarazione in cui conferma che è stato informato sui possibili rischi della dimissione anticipata. Altro caso esempio: se durante un intervento sopraggiungono complicanze inaspettate, i medici possono allargare l'operazione nel caso la stessa prevenga un alto rischio di morte del paziente o complicazioni pericolose, senza chiedere il consenso al paziente.

Il diritto alla propria cartella medica

La cartella medica contiene i documenti riguardanti l'anamnesi ovvero la raccolta delle notizie che riguardano il paziente, l'evoluzione della malattia e del trattamento, le terapie prescritte, le radiografie, i rapporti medici, i referti di ospedali/di altri medici. La cartella clinica facilita l'operato dei medici perché permette di avere in un unico luogo la "storia" medica del paziente. Il paziente ha diritto ad accedere alla documentazione contenuta nella propria cartella facendone richiesta al medico.

Il segreto professionale

Il paziente ha diritto che i fatti relativi alla propria malattia, alle cause e ai trattamenti rimangano protetti.

Responsabilità civile di medici e ospedali

I trattamenti medici implicano determinati rischi, non è possibile garantirne il pieno successo e potrebbero sorgere complicanze. In caso il paziente imputi un errore ad un medico, è compito del paziente dimostrarlo. Tra l'errore medico e il danno deve esserci un nesso di causalità e se necessario il paziente dovrà chiedere una consulenza medica e giuridica, di norma coinvolgendo

anche un perito medico disposto a procedere alla valutazione.

I doveri del paziente

Il paziente non ha però solamente diritti, oggigiorno è parte attiva dell'iter terapeutico, ed è chiamato ad una responsabilità che inizia fornendo al medico tutte le informazioni necessarie iniziali. Non solo, deve aderire al trattamento in maniera continuativa, assumendo regolarmente i farmaci prescritti e seguendo le raccomandazioni del medico come quelle riguardanti lo stile di vita (movimento fisico, alimentazione corretta, controllo del peso corporeo...). La fiducia e la partecipazione attiva sono requisiti fondamentali per un percorso costruttivo, orientato a migliorare la propria condizione.

Vivere con il reumatismo

Paziente e medico:
quando i due si comprendono



©RLS

Leiga svizzera
contro il reumatismo
Il movimento è salute



Il dolore cronico: una presa a carico a 360 gradi



*Dr.ssa Caterina Podella Turano,
neurologa*

Dove nasce il dolore?

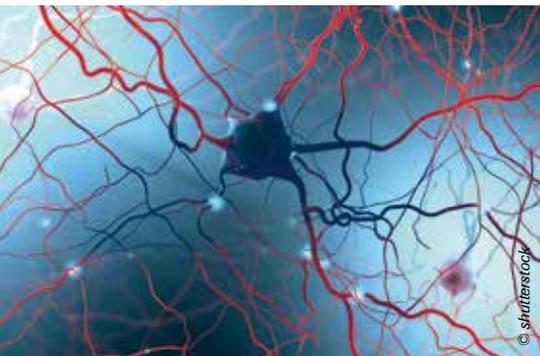
Il dolore acuto, quello nocicettivo, è basato sulla capacità di alcune terminazioni nervose, presenti nella nostra pelle o all'interno degli organi, e che rappresentano la periferia del nostro corpo, di interfacciarsi con l'ambiente. La parte di noi a contatto con l'ambiente deve essere molto sensibile perché deve percepire i cambiamenti e se vi siano pericoli per la sopravvivenza, deve mettere in allerta il sistema per proteggerlo. Dalla percezione dell'ambiente esterno o dagli organi interni, l'impulso viene portato dai fasci termodorifici, attraverso i gangli spinali, strutture anatomiche dove si trovano i neuroni sensitivi cosiddetti a T, che con un braccio si collegano alla periferia e con l'altro braccio portano i segnali al sistema nervoso centrale. Questi fasci percorrono il midollo spinale con un andamento ascendente: ogni specifico tipo di stimolo attiva più stazioni all'interno del sistema nervoso, parte di esso attiva centri sottocorticali e parte di esso va direttamente alla corteccia cerebrale sensitiva. Esistono meccanismi modulatori diversi, anche una semplice sensazione, che si svolgono sia a livello cosciente che nella parte inconscia e profonda del cervello. Tra i centri di modulazione sottocorticale vi è una struttura estremamente importante, il talamo. Dal talamo partono gli assoni dei neuroni talamici, che vanno alla corteccia cerebrale. Questa via è utilissima, se noi non sentissimo il dolore non riusciremmo a proteggerci. Il dolore quindi nasce come alleato della nostra condizione umana.

Quando il dolore diventa cronico?

Quando la sensazione di dolore si perpetua per più tempo, i circuiti nervosi centrali sia corticali che sottocorticali si attivano, coinvolgendo anche le aree responsabili della percezione delle emozioni e le aree dell'affettività (sommariamente conosciuto come sistema limbico). Nel sistema limbico si creano engrammi, ovvero tracce di memoria, legate non solo alla coscienza in ambito cognitivo, ma anche a circuiti emotivi e affettivi. Questa attivazione neuro-trasmittitoriale di aree profonde (talamo, sistema limbico, amigdala, ippocampo) contribuisce al rinforzo di un circuito di dolore che si auto rigenera. A volte, le aree emotivo-affettive arrivano a diventare autonome e a prevalere, per cui pur non essendoci più lo stimolo di dolore periferico, continuano comunque a scaricare e riprodurre engrammi, tracce di dolore che il paziente percepisce come riferito a quella zona del corpo dove però non c'è nessuna lesione tessutale o persino ad altre aree del corpo diverse da quelle da cui il primo stimolo doloroso periferico è partito.

Come affrontare il dolore cronico?

La presa in carico del paziente con dolore cronico non può essere solo di tipo biologico e biochimico, deve tenere conto anche degli aspetti affettivi (riferiti alla vita del paziente) ed esperienziali (tutte le esperienze, emozioni e i sentimenti, che il paziente ha vissuto) legati a quel dolore. La messa in funzione dei sistemi sottocorticali che mantengono la percezione del dolore in maniera abnorme ha come conseguenza l'alterazione di molte sfere dell'individuo. Nel dolore cronico deve essere presa a carico una sofferenza molto complessa ed il medico deve confrontarsi



con vari aspetti: la relazione del paziente nella famiglia, nel lavoro, come quel determinato paziente vive e percepisce sé stesso e il suo valore, come risponde alle situazioni di paura e di rabbia. In pratica, diventa una presa a carico a 360° gradi del paziente.

Quali sono gli approcci più efficaci?

La terapia farmacologica, biologica e biochimica, lo studio delle strutture anatomiche, vanno affiancate ad una ri-educazione di tipo fisico, ad una educazione alimentare, ad una ricognizione e un riassetto del ritmo sonno-veglia. Nonostante il sintomo dolore e la fatica cronica, che spesso appesantisce la condizione di dolore cronico, occorre spingere il paziente all'esercizio fisico graduale, grazie al quale la catena energetico-metabolica può lentamente riprendere a funzionare. **L'esercizio aerobico, graduale (oggi 5 minuti, domani 10, dopodomani 20 minuti,..) è l'unico rimedio alla fatica cronica.** Infatti, il dolore cronico porta alla riduzione di efficienza di muscoli e apparati, all'immobilità delle nostre articolazioni e cartilagini. Solo un graduale movimento fisico contrasta il declino fisico. Non è inusuale vedere persone che per tanti anni hanno avuto dolore cronico e poi cominciano a sviluppare problemi alla

spalla o al ginocchio. Il riassetto e l'igiene del sonno è particolarmente importante. Talvolta, si è costretti a prescrivere per poco tempo farmaci che facilitano il sonno o sostanze come la menotonina, altre volte si utilizzano farmaci che favoriscano un buon rilassamento pre-notturno. Raramente si prescrivono sedativi, che potrebbero comportare dipendenza. Occorre inoltre prendersi cura anche dello stomaco e dell'intestino, degli aspetti legati a una sana alimentazione: le mucose intestinali ci difendono dalle sostanze nocive che introduciamo nel tubo gastroenterico, quindi è utile favorire l'uso di probiotici, scoraggiare l'uso indiscriminato di antibiotici o di protettori gastrici, che tendono ad alterare la capacità del nostro organismo di difenderci.

Un incoraggiamento alle persone che soffrono di dolore cronico?

Il paziente protagonista di un tale percorso, deve essere affiancato e accompagnato dal medico. Il medico non deve sostituirsi, con atteggiamento freddamente tecnico o con pose sciamaniche, alla capacità intrinseca di autoguarigione presente in ogni paziente. La prima cosa che il medico dovrebbe fare è percepire egli stesso, con delicatezza ed empatia, la sofferenza del paziente e dare a questa sofferenza un'oggettività, in cui il paziente si sente creduto e accolto. L'atteggiamento iniziale, parallelo all'accurata ricerca diagnostica, è quello di fare sentire al paziente il tono rassicurante di "non ti preoccupare, ce la faremo insieme, io guido e tu cercherai di percepire con sempre maggiore consapevolezza il tuo sintomo dolore". Sarà il paziente che, accompagnato dal medico, individuerà aree di resilienza ed attiverà piccoli e impercettibili cambiamenti verso l'autoguarigione. Quando il suo corpo deciderà che vuole uscire dall'ingannevole immobilismo del dolore e



placherà la sua paura di ricominciare un ritmo normale, il paziente farà un giro di boa, un click, che io mi diverto ad osservare nei miei pazienti. I tempi di comparsa di questo cambiamento non sono prevedibili e spesso sono molto lunghi. In una condizione di dolore cronico i circuiti centrali del dolore sono allertati, stanno lavorando più del necessario. Quando il paziente inizia il percorso della consapevolezza, comincia a valutare la propria condizione patologica e a chiedersi se rimanere in quella condizione e restare in uno stagno o se la vita e il futuro valgono lo sforzo di superare le paure e desidera venirne fuori. Voler uscire dalla condizione di dolore è una presa di posizione forte, ma possibile: così come nell'instaurarsi della cronicità del dolore si sono consolidati dei circuiti patologici

e sono diventati i circuiti diabolici (diabolic learning) del dolore, questi possono essere sostituiti da circuiti positivi di "ricostruzione" delle emozioni positive e dei sentimenti di gratificazione, dimenticati per tanto tempo. Questo diventa il primo passo, basato sulla riattivazione di circuiti dopaminergici (circuiti del piacere), che portano mano a mano a recuperare la motivazione e a far tornare la voglia di fare una bella gita in montagna senza il dolore, di pianificare un viaggio, di intraprendere lo studio di una nuova lingua. Il dolore quindi cambia volto, da acuto e meccanismo di difesa, passa a dolore cronico ad esperienza profonda e sfidante, e riacquista un ruolo di alleato per condurre, una volta dominato, a un senso più profondo e consapevole della vita.

Vivere con il dolore: fibromialgia e altre malattie del dolore

Giovedì 14 settembre 2023, Palazzo dei Congressi, Lugano – Ingresso libero

- 13:30-14:00 Stand informativi
- 14:00-14:10 Saluto iniziale del dr. med. Numa Masina,
Presidente Lega ticinese contro il reumatismo
- 14:10-14:50 Fibromialgia e altre malattie del dolore
Dr. Mauro Lucini, specialista FMH reumatologia
- 14:50-15:20 Pausa/stand informativi
- 15:20-15:55 Psicologia e dolore
Dr.ssa Giulia Raiteri, psicoterapeuta
- 15:55-16:00 Pausa movimento
- 16:00-16:40 Consulenza sociale
Manuela Ruberto, Assistente sociale Pro Infirmis
- 16:40-17:00 Domande e discussione



Il reumatismo riguarda anche i giovani!

Una statistica del 2017 riporta l'artrosi e l'artrite reumatoide tra le malattie non trasmissibili che colpiscono maggiormente la popolazione. Il 90% degli over 65 presenta solitamente una qualche forma di artrosi che sia alle dita, al ginocchio, o all'anca, quindi il reumatismo riguarda un'estesa fascia della popolazione. Le persone tendono ad allarmarsi e intervenire quando cominciano ad avvertire i sintomi e/o il dolore, è invece importante mobilitarsi molto prima! I fattori di rischio sono infatti gli stessi sia per l'anziano che per il giovane, con la differenza che nell'anziano possono essere amplificati da condizioni sociali o familiari o personali, oltre che dal biologico "declino" fisico. Si tende ad associare il reumatismo all'avanzare dell'età ma occorre considerare che se una persona

arriva a far parte di quel 90% probabilmente è anche perché non ha agito abbastanza per prevenire la comparsa o perlomeno decelerare il decorso di eventuali patologie. In questo senso il reumatismo coinvolge senz'altro anche i giovani e il loro stile di vita: sedentarietà, obesità, posture scorrette arrecano danni alle articolazioni, con il rischio a lungo andare di incorrere in disturbi dell'apparato muscolo-scheletrico.

Il più classico esempio di problematica reumatologica che tocca ben l'80% delle persone almeno una volta nella vita è il mal di schiena. Se noi conosciamo i fattori di rischio che possono causarlo (per esempio lo stress, movimenti potenzialmente pericolosi, sedentarietà, sovrappeso, disturbo depressivo, percezione negativa del dolore), possiamo evitarlo.



Secondo l'UFSP (Ufficio federale della sanità pubblica) nel gruppo delle malattie non trasmissibili, le patologie dell'apparato muscolo-scheletrico implicano i costi diretti e indiretti più elevati, basti pensare per esempio a quelli legati alle assenze sul lavoro. La Lega svizzera contro il reumatismo nel 2017 ha condotto un sondaggio su 374 persone con malattie reumatiche, riguardo la loro situazione lavorativa. Il 56% dei partecipanti al sondaggio ha dichiarato di lavorare a tempo parziale a causa della propria malattia reumatica, mentre il 47% è riuscito a gestire un impiego a tempo pieno nonostante la patologia.

Considerando l'impatto che queste patologie hanno sull'autonomia e sull'abilità lavorativa della persona, risulta fondamentale limitarne la diffusione. Qual è quindi la prevenzione primaria? Contrastare la sedentarietà e promuovere stili di vita attivi, in tutti i cittadini sani. Le persone devono rimanere attive sin da giovani, dove con attive si intende, secondo le ultime raccomandazioni in materia di salute: svolgere almeno 150 minuti di attività fisica moderata o dedicarsi almeno due volte alla settimana ad un'attività fisica intensa. In Svizzera la quota di persone "attive" è del 76%, mentre in Ticino la media si abbassa al 68%, tendendo a diminuire con l'avanzare dell'età. Quel che è certo è che cominciare "tardi" è più difficile: un corpo e una mente abituati al movimento fisico costante svilupperanno un'abitudine all'attività fisica, della quale si sentirà poi la necessità qualora subentrasse un'interruzione della stessa. La grande maggioranza dei pazienti che vedono peggiorare le proprie abilità fisiche non svolge alcun tipo di esercizio, o comunque non in quantità sufficiente. Al contrario, l'esercizio fisico con movimenti articolati su tutto il corpo, strutturati e pianificati ha molti benefici: rinforza

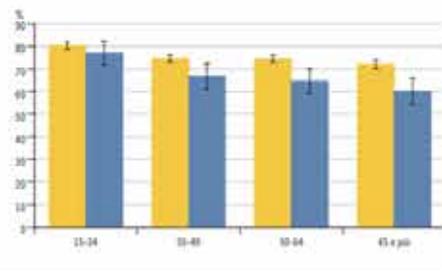
la muscolatura così che possa sostenere e proteggere le articolazioni, apporta benefici all'umore, migliora la funzionalità fisica.

Quindi un messaggio importante: il reumatismo in un certo senso ci riguarda tutti/e, preveniamolo muovendoci, ogni giorno!

Malattie e problemi di salute

Negli ultimi 12 mesi, in % (2017)	Uomini	Donne
Artrosi, artrite reumatica	10,2	18,6
Raffreddore da fieno o altre allergie	22,2	25,7
Depressione	5,3	7,9
Asma	4,6	5,6
Osteoporosi	0,8	5,4
Cancro, tumore	1,8	1,5
Bronchite cronica, enfisema	2,1	2,6
Attacco cardiaco	0,7	0,3
Ictus cerebrale	0,4	0,4

Popolazione di 15 anni e più che vive in un'economia domestica
Fonte: RSS



Persone fisicamente attive* (in %), secondo la classe d'età, in Svizzera e in Ticino, nel 2017.

Fonte: ISS, UST

■ Svizzera
■ Ticino

*Ampiezza del campione: circa 20.869 casi in Svizzera, di cui 1.472 in Ticino.



I benefici dello Yin Yoga per le patologie reumatiche



*Giuliana Malvestuto Grilli
Bianchi
insegnante di Yin Yoga per la
LTCR nel Mendrisiotto*

Nelle malattie reumatiche, l'importanza dello yoga da affiancare alle terapie mediche è stata convalidata da esperienze e studi medici a partire dagli anni '80. Lo svolgimento regolare di pratiche di yoga può ridurre considerevolmente l'uso dei farmaci e aumentare la mobilità e la funzionalità articolare residua, migliorando la qualità di vita. La pratica di yoga viene utilizzata in caso di fibromialgia, rachialgia, osteoartrosi e artriti infiammatorie quali artrite reumatoide e spondilite anchilosante ed è fondamentale per una migliore gestione del dolore cronico. In particolare, lo yin yoga agisce ad un livello multidimensionale: come le terapie cognitive comportamentali di ultima generazione ci offre un percorso di consapevolezza; mette in primo piano la dimensione emozionale lavorando allo sviluppo di competenze non prettamente cognitive, come l'accettazione della sofferenza, l'auto-osservazione, la compassione verso sé e gli altri, l'osservazione non giudicante.

Benefici dello yoga

La pratica dello yoga insegna a rallentare, rilassare profondamente corpo e mente, a stare con il respiro e ad acquietare le emozioni. È una pratica contemplativa che coltiva l'enterocezione, la capacità di sentire, di essere consapevoli del corpo e delle emozioni incarnate. Lo yin yoga agisce a livello fisico, mentale ed emotivo. Eccone i principali benefici:

- forma di esercizio a basso impatto, lenta e gentile, quindi nessun rischio di danneggiare ulteriormente l'articolazione;
- restituisce flessibilità e morbidezza a tutto il corpo stimolando il rilascio del fluido interstiziale contenuto nel tessuto connettivo (circolazione extracellulare). Il flusso indotto aiuta l'eliminazione di sostanze di scarto metabolico il cui accumulo può portare all'insorgere della malattia reumatica;
- riporta funzionalità e mobilità alle articolazioni che vengono idratate, nutrite e ammorbidite da quel fluido alcalino e benefico (detto anche: matrice interstiziale) rilasciato nelle posizioni;
- allenta le tensioni, le rigidità del corpo, della mente e del pensiero amplificando l'energia vitale e riducendo quella nervosa e consentendo di tollerare il dolore più facilmente, se non di ridurlo o eliminarlo;
- stimola, ricarica e porta in equilibrio il flusso energetico dei meridiani (canali energetici) che risente degli accumuli, dei ristagni e delle tensioni emotive incarnate;
- migliora l'enterocezione: la capacità di sentire, di abitare il corpo, di essere consapevoli delle emozioni e delle sensazioni fisiche provocate dalle emozioni stesse;
- stimola il nervo vago migliorando le condizioni del corpo, regolando il livello di glucosio nel sangue, riducendo la predisposizione a diabete, ictus e malattie cardiovascolari, resettando il sistema immunitario e inibendo la produzione di proteine associate all'infiammazione;
- migliora la resilienza: la capacità di adattarsi ai cambiamenti, di gestire meglio lo stress. L'emozione è una risposta prima-



ria, non cosciente e capace di sommergere la consapevolezza. Recenti studi di neuroscienza hanno evidenziato la possibilità, attraverso pratiche come lo yoga, di rieducare il corpo a non (re)agire in balia delle emozioni, di discrivere le esperienze brutali lavorando sulla consapevolezza, di riprogrammare risposte nuove e più appropriate smontando i meccanismi automatici nati dalle abitudini.

Il respiro

Più efficace è la nostra respirazione, più sano è il nostro corpo. Il respiro è il principale mezzo di scambio tra l'ambiente esterno e noi stessi. Chi soffre di una malattia reumatica convive con forme di dolore persistenti che creano ansia, causata dall'incertezza delle prospettive future, di conseguenza subentrano disarmonie a livello respiratorio. Il processo del respiro è in gran parte inconscio. Quando però il respiro, a nostra insaputa, si fa ristretto e trattenuto, è fondamentale sfruttare la componente conscia di quel processo involontario (in parte). Lo yoga ci indica la via per una respirazione ampia e consapevole che apporta:

- benefici fisici: migliora la capacità e l'espansione polmonare e toracica, la funzionalità del diaframma, stimola il flusso sanguigno, regola il ritmo cardiaco e la pressione arteriosa;
- benefici energetici: stimola e regola il flusso dell'energia vitale inducendo processi di autoguarigione; il sistema nervoso si sposta in modalità di riparazione, rigenerazione;
- benefici mentali: aiuta a controllare gli impulsi e a dirigere il pensiero al momento presente; le endorfine messe in circolazione aiutano a migliorare l'umore e bloccano i segnali di dolore.

Come si svolge una lezione di yin yoga tipo?

Attraverso il semplice ascolto del respiro cominciamo a entrare nella dimensione dello yin yoga. La consapevolezza è il primo passo per entrare nello yin, ma è anche il suo risultato finale. Si comincia dolcemente ad ammorbidire il corpo con asana (posizioni) semplici di apertura per poi seguire una sequenza che prevede allungamenti statici che possono essere rivolti al riequilibrio di tutto il corpo o indirizzati ad un'area specifica. Gli allungamenti seguono tre principi:

1. **LIMITE (FISICO, MENTALE, EMOTIVO):** ovvero una resistenza significativa ma non dolorosa. Rispettiamo le necessità del corpo e onoriamo il limite ovunque si manifesti.
2. **IMMOBILITA':** intesa non come sforzo per rimanere fermi ma come possibilità di vivere un atto di abbandono, di accoglienza verso ciò che è rinunciando al desiderio di raggiungere una certa forma. Trovare quiete e rilassamento nell'immobilità delle pose sposta il sistema nervoso in una modalità di rigenerazione, riparazione. Lasciare andare ci permette di scavare nell'inconscio, negli strati più profondi di noi stessi, nel cuore ed a gioire nel nostro corpo senza esserne schiavi.
3. **TEMPO DI PERMANENZA:** almeno 2/3 minuti affinché lo stimolo possa raggiungere il tessuto connettivo profondo, le articolazioni cartilaginee e sinoviali rigide riportando ad esse apertura e mobilità senza danneggiarle.



La pratica dello yoga ha un impatto positivo sulla regolazione di molte funzioni biologiche: pressione arteriosa, sistema immunitario, fattore infiammazione; sullo stato mentale ed emotivo, sul sistema nervoso, sull'elaborazione dello stress post traumatico, sulle funzioni psichiche. Tali benefici sono riconosciuti dalla scienza medica.

Non è semplice esercizio fisico e non viene applicato su una parte specifica del corpo ma sul corpo nel suo insieme e soprattutto sulle energie che lo abitano (tra cui il respiro ma non solo), sulla mente, sulle emozioni e va eseguito con concentrazione e consapevolezza, creando una condizione di ascolto

Movimento

2023/2024

Reuma Fit

AquaFit

Pilates

Yoga

Ginnastica per fibromialgici

Osteogym

Atelier dell'equilibrio

Ginnastica all'aperto

Walking

Nordic walking

Arrampicata in palestra

Uscite in bicicletta



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



Questo opuscolo è stato stampato nel mese di luglio 2023.

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

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



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

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

Richiedi il formulario della promozione a:

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



50%
di sconto

*promozione valida solo per i corsi che non hanno raggiunto il numero massimo di partecipanti.



Attività di movimento in gruppo

Da settembre 2023 a giugno 2024

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

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

Reuma Fit – Ginnastica per fibromialgici

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

Pilates – Yoga – Atelier dell'equilibrio

Cicli da 10 a 12 lezioni 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.

Aquafit

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

Walking - Ginnastica all'aperto

Walking: tre cicli da 10 lezioni ca sull'arco dell'anno (una volta a settimana). A lezione: CHF 10.80; possibilità di noleggiare bastoni + CHF 10.- per tutto il ciclo.

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

Osteogym

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

Informazioni e iscrizioni

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

La partecipazione ai corsi implica il pagamento della quota sociale alla LTCR (CHF 20.-).

Avvertenza

I partecipanti sono tenuti ad essere assicurati individualmente.

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

Per ulteriori informazioni

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

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



Reuma Fit: lezioni di 1 ora

Mendrisiot to

			inizio lezione
Balerna:	Palestra comunale	martedì	19.30
Chiasso:	Palestra comunale, via Vela	lunedì	15.30
	Palestra comunale, via Vela	mercoledì	19.15
Mendrisio:	Palestra scuola media via Mola	mercoledì	17.00
	Palestra scuola media via Mola	giovedì	17.30
Morbio Inf.:	Palestra scuola media	giovedì	17.15 e 18.10
Morbio Sup.:	Palestra centro Lattecaldo	martedì	18.30
Vacallo:	Scuole comunali	giovedì	14.00*

Luganese

			inizio lezione
Ago:	Palestra comunale	lunedì	17.00**
Bioggio:	Palestra comunale	mercoledì	17.45
Lamone Cad.:	Palestra scuola elementare	martedì	18.30
Lugano:	Scuola Bertaccio	giovedì	15.00
	Scuola Cassarate (p. grande)	mercoledì	14.00
	Scuola Molino Nuovo	giovedì	14.30
	Scuola Cassarate	martedì	18.00
Massagno:	Palestra scuola media	lunedì	17.30
	Palestra scuola media	martedì	17.30
Maglio di Colla:	Palestra consortile	martedì	16.15
Melide:	Palestra comunale	mercoledì	16.30
Muzzano:	Palestra comunale	giovedì	10.00
Pazzallo:	Palestra comunale	mercoledì	18.30
Pregassona:	Palestra comunale Bozzoreda	lunedì	17.00
	Palestra comunale Probello	mercoledì	17.00
	Palestra comunale Bozzoreda	martedì	20.00
Savosa:	Palestra comunale	giovedì	16.30 e 17.30
Tesserete:	Palestra scuola media	lunedì	19.00

* Previo conferma della disponibilità della struttura.

** Previo raggiungimento di un numero minimo di partecipanti.

**Locarnese**

			inizio lezione
Ascona:	Palestra comunale	mercoledì	10.10 *
Avegno:	Sala parrocchiale	giovedì	16.30
Locarno:	Palestra S. Francesco	martedì	17.30
	Palestra S. Francesco	venerdì	17.30
Magadino:	Palestra comunale - Cadepezzo	giovedì	18.30
Minusio:	Palestra scuola media	lunedì	18.00 e 19.00

Bellinzonese

			inizio lezione
Bellinzona:	Palestra scuole sud	lunedì	18.00
	Palestra scuola media 1	lunedì	18.15
	Palestra scuola media 1	giovedì	18.15
	Palestra Judo, via Saleggi 23	lunedì	09.00 e 10.00
	Palestra Judo, via Saleggi 23	lunedì	14.00 e 15.00
	Palestra Judo, via Saleggi 23	martedì	09.00
	Palestra SPC, via Vallone 29	martedì	19.15
Giubiasco:	Palestra comunale, viale Stazione	martedì	17.00
Monte Carasso:	Palestra comunale	martedì	19.00
Pianezzo:	Sala Multiuso	mercoledì	16.30

Riviera - Leventina - Blenio

			inizio lezione
Airolo:	Palestra comunale	martedì	09.15
Biasca:	Palestra scuola media	lunedì	17.30
	Palestra Bosciorina	martedì	17.30
Claro:	Palestra comunale	martedì	19.30
Dongio:	Sala multiuso	martedì	14.00 e 15.00
		giovedì	09.00 e 10.00
Faido:	Palestra comunale	lunedì	14.30 e 15.30
Giornico:	Palestra comunale	da definire	
Lodrino:	Palestra scuola media	mercoledì	19.30
Olivone:	Palestra comunale	martedì	17.00

Moesano

			inizio lezione
Grono:	Palestra comunale	mercoledì	14.30

* Previo conferma della disponibilità della struttura.



Aquafit: lezioni di 30/45 minuti

Mendrisiotto

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

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

Luganese

		inizio lezione	
Lugano:	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: 30° – Altezza: 1.30 m

Novaggio:	Clinica di riabilitazione	giovedì	17.30 e 18.30
------------------	---------------------------	---------	---------------

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

Rivera:	Splash e Spa Tamaro, via Campagnola 1	martedì	11.15
----------------	---------------------------------------	---------	-------

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

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

Savosa:	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	
Muralto:	Residenza al Parco	martedì	13.00 e 14.00
	via S. Stefano 1		

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

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

Bellinzonese

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

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

S. Antonino:	Progetto Salute, via Monda 2	giovedì	09.00
---------------------	------------------------------	---------	-------

10 lezioni CHF 161.15, entrata compresa. Temperatura dell'acqua: 34° – Altezza: 1.30 m

** Previo raggiungimento di un numero minimo di partecipanti.



Riviera - Leventina - Blenio

Faido:	Piscina ospedale via Ospedale 32		inizio lezione
		lunedì	17.15
		martedì	17.15
		mercoledì	17.15

10 lezioni CHF 130.-, entrata compresa. Temperatura dell'acqua: 34° - Altezza: 1.20 m

Biasca:	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

Osteogym: lezioni di 1 ora

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





Pilates: lezioni di 1 ora

		inizio lezione	
Bellinzona:	Palestra scuola sud	mercoledì	20.00
Biasca:	RB Training Sport, via dei Borradori 17	lunedì	16.30**
Camorino:	Palestra scuole elementari	mercoledì	17.30
Chiasso:	CRP, Via Degli Albrici 1a	martedì	10.00**
Giubiasco:	Palestra comunale, viale stazione	venerdì	17.00
Gnosca:	Centro Manipura, via Cantonale 34	mercoledì	19.45**

Yoga: lezioni di 1 ora

		inizio lezione	
Breganzona:	Studio yoga Amrita, via Giov. Polar 50	martedì	11.00
Locarno:	Al Portale	mercoledì	10.45**
(Yoga-lates)			
Lugano:	Studio Laterale, Via Besso 42	martedì	11.00
Mendrisio:	CPI, Via F. Zorzi 1	lunedì	08.45
(Yin Yoga)		giovedì	10.00

Ginnastica per fibromialgici: lezioni di 1 ora

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

Atelier dell'equilibrio: lezioni di 1 ora

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

Nordic walking

In collaborazione con l'Associazione Nordic Walking Ticino:

4 lezioni di nordic walking a Canobbio + 1 un'uscita di mezza giornata sul territorio:

CHF 65.-** Successiva possibilità di partecipare alle passeggiate di gruppo dell'associazione. Periodo: primavera 2024

** Previo raggiungimento di un numero minimo di partecipanti.



Walking

			inizio lezione
Bedigliora:	Campo sportivo di Banco	martedì	14.00

Ginnastica all'aperto

			inizio lezione
Locarno:	Parco della Pace	lunedì	14.30

Uscite in bicicletta

In collaborazione con Velo Club Tre Valli Biasca:
da lunedì 4.9.23, ritrovo alle 17.30 in vari posti del Bellinzonese e Valli**.

Uscite accompagnate da un monitore.

Requisiti: bicicletta (mountain bike/e-bike) e trasporto propri fino ai punti di ritrovo.

Costo: CHF 10.80 ad uscita, per 10 uscite circa.

Arrampicata in palestra

In collaborazione con EVOLUTION Climbing Center – Centro di arrampicata a Taverne,
Via vedeggio 7:

giovedì 30 novembre 2023, dalle 14.00 alle 16.00**.

CHF 40.- a persona. La quota comprende: due ore di lezione seguiti/e da un istruttore, noleggio materiale per arrampicata.

** Previo raggiungimento di un numero minimo di partecipanti.





**CONFERENZE INFORMATIVE APERTE
AL PUBBLICO:**

Il dolore

Un mostro da gestire

Organizza:

LEGA TICINESE CONTRO IL REUMATISMO

Ingresso libero

reumatismo.ch/ti

info.ti@rheumaliga.ch; T. 091 825 46 13



60
anni in Ticino
prevenzione
terapie
benessere
salute



Martedì 10 ottobre 2023
ore 20:00

Losone, Sala patriziale
Contrada San Giorgio 7

Mercoledì 11 ottobre 2023
ore 18:00

Bellinzona, Auditorium
BancaStato
Viale H.Guisan 5

Martedì 17 ottobre 2023
ore 20:00

Mendrisio, La Filanda
Via Industria 5

Giov. 30 novembre 2023
ore 20:00

Massagno, scuola media
Via Cabione 22

CONFERENZE 2024
www.reumatismo.ch/it/manifestazioni-e-conferenze



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 Fit Ginnastica per fibromialgici
 Aquafit Yoga
 Pilates Osteogym
 Ginnastica all'aperto Atelier dell'equilibrio
 Walking Uscite in bicicletta
 Nordic walking Arrampicata in palestra

Località: _____ Inizio: _____

Giorno: _____ Orario: _____

Luogo e data: _____ Firma: _____

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

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

* *campo obbligatorio*

Il formulario debitamente compilato è da inviare a:

Lega ticinese contro il reumatismo
Via San Giovanni 7 – 6500 Bellinzona
Tel. 091 825 46 13
Info.ti@rheumaliga.ch



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



Certificato Medico

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

Diagnosi: _____

Eventuali malattie concomitanti: _____

Osservazioni o indicazioni particolari per il fisioterapista: _____

Luogo e data: _____

Timbro e firma del medico: _____

Il formulario debitamente compilato è da inviare a:

Lega ticinese contro il reumatismo
Via San Giovanni 7 – 6500 Bellinzona
Tel. 091 825 46 13
info.ti@rheumaliga.ch





LTCR: da 60 anni in movimento!

In Svizzera sono più di 2 milioni le persone colpite da disturbi reumatici. La prevenzione è importante: dal 1963 promuoviamo stili di vita attivi, ad ogni età. Per l'occasione organizziamo un viaggio di gruppo in una località termale. Unitevi a noi!



Viaggio di gruppo ad Abano Terme Hotel Venezia Terme** Da giovedì 9.5.2024 a domenica 12.5.2024**

Circondata dalle dolci curve dei colli Euganei, Abano Terme è una località termale famosa per i suoi fanghi e le sue acque. L'hotel Venezia Terme è l'ideale per trascorrere una pausa rigenerante.

Prezzo per persona

in camera doppia CHF 620.00*

in camera singola CHF 710.00*

Disponibilità camere singole limitata.

Tassa di soggiorno ESCLUSA pari a € 2,00 per persona adulta al giorno.

*I prezzi possono essere soggetti a variazioni.

Comprende:

- pensione completa* e prima colazione internazionale a buffet
- viaggio in bus andata e ritorno
- accesso alle 2 piscine termali comunicanti, l'interna completamente rinnovata con whirlpool termali e cromoterapia
- utilizzo della nuova Spa Venezia con: sauna finlandese, bagno turco e docce emozionali
- utilizzo della palestra e della sala relax gold con il sale dell'Himalaya e giardino con aromaterapia
- due accompagnatrici della Lega ticinese contro il reumatismo

* Bevande incluse: ½ lt. acqua + ¼ vino a pasto a persona

Partenze del bus*:

Melide, luogo da definire

Cadenazzo, Via Stazione 3

Balerna, Via Passeggiata 36

Chiasso, Piazza Boffalora

*gli orari delle partenze verranno comunicati successivamente.

Il viaggio viene confermato al raggiungimento di un numero minimo di 20 partecipanti.

Iscrizioni entro il 31.10.2023

presso Lega ticinese contro il reumatismo,
Via San Giovanni 7, 6500 Bellinzona,
info.ti@rheumaliga.ch, 091 825 46 13
(me-ve 9.00-11.30).

Viaggio organizzato in collaborazione con Viaggi Starnini di Tenero.



Concorso per i 60 anni della LTCR

Quante patologie comprende il reumatismo?

- Circa 200
 Meno di 100
 Più di 800

1° premio:

Due buoni presso lo Splash & Spa, offerto dallo Splash&Spa, che comprende per due persone:

- entrata giornaliera SPA + Splash con asciugamano e accappatoio
- massaggio di coppia Schiuma Peeling o Massaggio schiena, spalle e collo (25 min.)
- bagno turco Rhassoul o Savonage (30 min.)
- tagliata di frutta esotica e di stagione con flûte di prosecco o birra

2° premio:

Cavatappi elettrico, offerto dalla Lega svizzera contro il reumatismo. Valore CHF 125.—.

3° premio:

Due buoni per un corso di ginnastica a scelta della Lega ticinese contro il reumatismo. Valore: secondo il tariffario dei corsi (vd pg 15)

Come partecipare?

Risponda alla domanda e invii il foglio compilato tramite scansione/via email a: info.ti@rheumaliga.ch; o tramite busta etichettata a Lega ticinese contro il reumatismo, Via S. Giovanni 7, 6500 Bellinzona.

Scadenza per l'invio: 31 novembre 2023

Partecipo al concorso

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

Cognome, Nome: _____

Via, Località: _____

E-mail: _____

Telefono: _____

Con il gentile sostegno di :



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

Condizioni di partecipazione: età minima 18 anni. Solo una partecipazione a partecipante. Le vincitrici/i vincitori verranno avvisati per iscritto/email. Sono esclusi le vie legali e il pagamento in contanti. Non si terrà alcuna corrispondenza in merito al concorso. Sono esclusi dal concorso le collaboratrici, i collaboratori e le organizzazioni partner della LTCR. La LTCR può memorizzare i dati indicati e utilizzarli per scopi informativi. Con l'iscrizione al concorso la persona partecipante accetta le presenti condizioni.



Grazie di cuore









Mani e piedi Due preziosi alleati da proteggere

Dolori ai polsi o alle dita? Rigidità nei movimenti? Piedi rigidi, gonfi, arrossati? Mani e piedi sono nostri alleati tutti i giorni. Usiamo le mani per prendere, stringere, ruotare, accarezzare. I piedi sono il nostro appoggio, sostegno, la parte del corpo che ci permette di camminare. Azioni istintive e naturali. Ma cosa succede se il meccanismo si inceppa? Mani e piedi possono essere la sede di problemi reumatologici, che se trascurati compromettono le funzioni che riteniamo “scontate”. Riconoscere i campanelli d'allarme ed intervenire tempestivamente è fondamentale per preservarne le loro preziose funzioni. Quali patologie reumatologiche possono colpirli? Perché insorgono? Cosa possiamo fare in prima persona? Ci viene in aiuto il Dr. Mauro Lucini, specializzato in reumatologia.

Partiamo dalle mani, quali patologie le interessano maggiormente?

Le mani possono essere colpite da problemi degenerativi (artrosi), infiammatori (artriti)

o peri-articolari (di tendini e nervi). Il dolore e la riduzione della mobilità articolare sono spesso dei segnali che indicano la presenza di una forma di reumatismo.

*La più frequente è l'**artrosi**, una degenerazione progressiva della cartilagine articolare della mano che si assottiglia fino allo sfregamento tra le ossa con la formazione possibile di protuberanze ossee che causano la deformazione delle dita. È una malattia che colpisce una persona su 4 dopo i 50 anni. La terapia è di tipo sintomatico e mirata ad alleviare i sintomi e preservare la mobilità delle dita, contro i dolori viene primariamente proposta se possibile l'assunzione di farmaci antiinfiammatori non steroidei (FANS). Per una protezione articolare vi sono dei medicinali chiamati condroprotettori che mirano a reintegrare delle sostanze che vengono perse con l'usura della cartilagine, rallentando così i sintomi e la progressione della malattia. In alcuni casi il medico potrà effettuare delle iniezioni nelle articolazioni dolenti con un derivato del cortisone. Eventuali terapie*



manuali come l'ergoterapia e la fisioterapia permettono di ridurre le contratture muscolari, di migliorare la protezione articolare e la mobilità della mano. Solo in presenza di un importante deficit funzionale o di dolore non controllato vi può essere l'indicazione ad effettuare un intervento chirurgico.

Un'altra patologia che può colpire la mano è l'**artrite**, un'infiammazione dell'articolazione, che si presenta gonfia e dolorante, anche quando non viene sollecitata. Esistono varie forme di artriti che possono essere legate ad un problema del sistema immunitario (artrite reumatoide), ad un'origine microcristallina (gota, pseudogotta), ad un problema cutaneo (psoriasi) o intestinale (malattia di Chron), oppure ad un'infezione (artrite settica). Le terapie variano a seconda della causa e comprendono anche dei trattamenti immunosoppressivi.

Anche le parti molli come tendini, legamenti e muscoli possono essere fonti di dolore. La tenosinovite (**tendinite**) è solitamente dovuta a sovraccarichi causati da movimenti ripetitivi legati a delle attività manuali, sia domiciliari (come fare le pulizie), che lavorative (come l'utilizzo del mouse del computer) o sportive. Il trattamento conservativo prevede l'utilizzo di fasciature, tutori, farmaci antiinfiammatori e pomate. Le sedute di ergoterapia permettono di ridurre il dolore ed educano al corretto utilizzo delle mani. Piuttosto frequente è la sindrome del **tunnel carpale** (il nervo mediano viene compresso nel canale carpale) che si presenta all'esordio tipicamente con un formicolio notturno alla mano (dito I-III) che può evolvere causando una perdita di sensibilità, intorpidimento e comparsa di dolore. Inizialmente il trattamento conservativo viene effettuato con antiinfiammatori, tutori e iniezioni locali, mentre la chirurgia è prevista nei casi più avanzati.

Quali sono le patologie più frequenti nei piedi?

Anche i piedi sono colpiti dalle medesime patologie delle mani, degenerative e infiammatorie. Tuttavia ai piedi vi sono spesso problemi dovuti a carichi eccessivi e scorretti, calzature sbagliate, all'avanzare dell'età, sovrappeso, ma anche ad alcune attività sportive intense e ripetute. I problemi ai piedi colpiscono il 40% degli adulti e possono essere associati a disturbi anche alle ginocchia, alle anche o alla colonna vertebrale.

I piedi possono assumere delle forme non corrette ed andare incontro a delle deformità. Tra le principali ritroviamo:

- le dita a martello: le dita si inarcano su loro stesse e si irrigidiscono. Per evitare il peggioramento clinico risulta importante la scelta di scarpe comode e l'esercizio di camminare a piedi nudi. La chirurgia interviene quando la deformazione è avanzata.
- La spina calcaneare è una protuberanza ossea del calcaneo a forma di spina. Si tratta di una risposta dell'organismo a delle lesioni dei tessuti molli vicino all'osso a cui il corpo risponde formando una calcificazione che causa dei dolori locali durante la deambulazione.
- L'alluce valgo è una deformazione dell'articolazione alla base dell'alluce che causa un sovraccarico sulle ossa vicine. Vi può essere una familiarità ma spesso è favorita dall'utilizzo di tacchi alti, scarpe troppo strette, deformità preesistenti come il piede piatto. Oltre alla scelta di corrette calzature si rendono a volte indicati dei plantari ortopedici su misura. In caso di dolore severo o di difficoltà alla deambulazione si può effettuare un intervento chirurgico di correzione.

Anche ai piedi vi possono essere dei problemi dei tessuti molli come per esempio la tendinite del tendine d'Achille o la fascite plan-



tare (talalgia), spesso secondari a dei carichi eccessivi. Questi ultimi e i traumi possono essere la causa di un'artrosi precoce.

Cosa fare in caso di dolore a mani o piedi?

In presenza di dolori, gonfiore, arrossamenti o limitata mobilità è consigliabile rivolgersi al proprio medico curante che valuterà la clinica e potrà proporre le prime cure.

Per il piede verrà valutata anche la sua forma, la mobilità, il tipo di calzature ed eventuali dolori concomitanti a ginocchia, anche e schiena che possono influenzare il dolore e la deambulazione.

In caso di necessità è possibile venga effettuata una radiografia per valutare la struttura delle ossa e le articolazioni.

Quali altri specialisti possono essere coinvolti?

Per una buona presa a carico sono frequentemente coinvolti l'ergoterapista per un miglioramento della funzionalità delle mani e l'insegnamento di un loro corretto utilizzo ed il fisioterapista per ridurre le contratture muscolari, migliorare la forza e la coordinazione. Per i piedi si può ricorrere ad un tecnico ortopedico per il confezionamento di plantari o scarpe ortopediche, ad un podologo per il trattamento delle lesioni cutanee o di callosità. Il chirurgo della mano e l'ortopedico sono coinvolti nei casi più avanzati in cui vi è una limitazione funzionale severa e/o dei dolori invalidanti.

Piccole azioni per dare sollievo

Per le mani:

- massaggio con effetto lenitivo: massaggiare con un po' di crema o olio ogni dito dalla base alla punta, il palmo e il dorso
- esercizio del pianista: seduti ad un tavolo con gli avambracci appoggiati, rilassare le spalle e usare il piano del tavolo come fosse un pianoforte
- bagno di lenticchie: riempire una ciotola di lenticchie crude e muovere le mani al suo interno per 5-10 minuti per riattivare la circolazione sanguigna. Le lenticchie fredde sono adatte per diminuire l'infiammazione e il gonfiore, mentre se scaldate al forno o in microonde permettono di ridurre le rigidità.

Per i piedi:

- camminare a piedi scalzi e su diverse superfici allena la propriocezione e i muscoli. È possibile farlo all'aperto sull'erba, sulla sabbia, sui sassi: esercitate i vostri piedi ad adattarsi ai diversi piani d'appoggio
- pediluvi di acqua calda e fredda: riempire una vaschetta di acqua fredda e una brocca di acqua calda. Sedersi e immergere i piedi prima nell'acqua fredda (1 minuto) per restringere i vasi sanguigni e ridurre l'infiammazione; aggiungere poi acqua dalla brocca fino a farla diventare sempre più calda
- massaggio con palla a riccio o pallina da tennis: da seduti, appoggiarci sopra il piede e muoverlo in avanti e indietro, poi con piccole circonferenze, sempre esercitando una lieve pressione.



Piccoli aiuti, grandi risultati

Difficoltà nell'infilare calze, pantaloni, gonne, giacche? Dolore nel fare forza per aprire un barattolo o tagliare il pane? In presenza di limitazioni motorie, debolezza muscolare, dolori, anche semplici attività quotidiane possono risultare difficili. Alcune persone aspettano a lungo prima di intervenire per proteggere le articolazioni. Introdurre nella propria vita un mezzo ausiliare non deve essere associato ad un pensiero di disabilità o di perdita di autonomia, ma al contrario aumenta la capacità di rimanere indipendenti. È una forma di auto-aiuto che migliora la qualità di vita!

In fin dei conti, ogni giorno tutti noi ci affidiamo a mezzi ausiliari, basti pensare all'uso di forchette, coltelli, cucchiari per mangiare senza doverlo fare a mani nude, o ad un martello per piantare un chiodo invece di provare ad inserirlo nel muro con la sola

forza delle mani. La parola stessa "ausiliare" deriva dal latino "auxilium", dal tema "augere" che significa "accrescere". Mezzo ausiliare è quindi ciò che aiuta, accresce una funzione.

I mezzi ausiliari della Lega svizzera contro il reumatismo contribuiscono a non affaticare le articolazioni, salvaguardandole da sovraccarichi che creerebbero danni. Nonostante le limitazioni, permettono alla persona di mantenere l'autonomia.

Specialisti/e in ergoterapia e fisioterapia, nonché persone colpite da problematiche reumatiche lavorano a continui miglioramenti sulla scelta dell'assortimento, mantenendo il focus sui criteri quali l'ergonomia, la sicurezza, la qualità, la durata, i vantaggi d'uso.

Quali sono i più comuni e che funzionalità svolgono?

Limitano la forza necessaria per svolgere una determinata azione attraverso l'aumento della superficie di presa, l'utilizzo di un rivestimento antiscivolo, lo sfruttamento della legge fisica dell'effetto leva:

Proteggono le articolazioni e migliorano la trasmissione della forza attraverso impugnature ergonomiche:

Migliorano l'autonomia, compensando le limitazioni:

Abbassano il rischio di infortunio nelle attività manuali, attraverso materiali sicuri:



Coltello da pane



Pinza prensile



Maniglia di sostegno



Apribottiglie Pet Boy



Spremi-straccio



Infilacalze



Sottotappeto Teppich-fix



Apricoperchi antiscivolo



Impugnatura facilitata per matite



Asse per vasca da bagno



Strisce antiscivolo



Apricoperchi a vite

Novità nel catalogo 2023-2024!

Guanti d'argento per sclerodermia: guanti con fibra d'argento pensati per le persone affette da sclerodermia e sindrome di Raynaud. La fibra d'argento protegge dai batteri, scalda e riattiva la microcircolazione. È possibile indossarli come sottoganti o come guanti veri e propri, anche nelle stagioni più calde.

Apribottiglie Twisto: amico dell'ambiente perché realizzato con 100% di PET riciclato (per ogni apribottiglia vengono riciclate 4 bottiglie in PET). Aiuta chi ha poca forza nelle mani perché permette di aprire la bottiglia con un semplice giro.



Per saperne di più sulle patologie reumatiche

La Lega svizzera contro il reumatismo offre gratuitamente o a prezzo modico un'interessante e variegata offerta di opuscoli per saperne di più sulle malattie reumatiche.

Di seguito, elenchiamo le pubblicazioni disponibili sul quadro clinico delle principali affezioni reumatiche, sulla prevenzione e sui comportamenti per mantenere sano l'apparato muscolo-scheletrico del corpo, con buoni consigli per la quotidianità.

Possono essere ordinate al segretariato della LTCR (tagliando a p. 36) oppure direttamente sul sito www.reumatismo.ch scegliendo l'area "shop". (p.f. indicare il numero di esemplari richiesto)



Movimento

- _____ 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

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
- _____ Occhio al ginocchio
- _____ Una manciata di consigli

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

Affezioni reumatiche

- _____ Gotta e pseudogotta
- _____ Medicamenti
- _____ Medicina complementare
- _____ Combattere attivamente i dolori reumatici Fr. 25. –
- _____ Artrosi
- _____ Mal di schiena
- _____ Osteoporosi
- _____ Artrite reumatoide
- _____ Associazione svizzera dei poliatritici
- _____ Fibromialgia
- _____ Associazione svizzera dei fibromialgici

- _____ La Polimialgia reumatica e l'arterite a cellule giganti
- _____ Artrite psoriasica
- _____ Lupus eritematoso sistemico
- _____ Morbus Bechterew, la malattia Fr. 20.–
- _____ Morbus Bechterew, la terapia Fr. 20.–
- _____ Paziente e medico: quando i due si comprendono
- _____ Reumatismi? Io?
- _____ Capire il dolore.
- _____ Evitare la cronicizzazione

Bambini/Genitori

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

Inviare a: **Legga ticinese contro il reumatismo**
Via San Giovanni 7 – 6500 Bellinzona – info.ti@rheumaliga.ch
Alligare i francobolli per la spedizione

Nome: _____ Cognome: _____

Via: _____

NAP: _____ Località: _____

- Sono socio/a della LTRC
- Desidero diventare socio/a della LTRC (quota sociale annuale: Fr. 20.–)

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



Informazioni utili



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

www.reumatismo.ch

Il sito della Lega svizzera contro il reumatismo, informazioni, test online, consigli ed esercizi. Shop online per ordinare gli opuscoli (gran parte gratuiti) e i mezzi ausiliari.

www.reumatismo.ch/ti

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



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

www.slev.ch

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



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

www.arthritis.ch

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



www.sclerodermie.ch

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



www.suisse-fibromyalgie.ch

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



www.bechterew.ch

Il sito dell'associazione svizzera Morbo di Bechterew (tedesco, francese, inglese). Contatto per i gruppi di ginnastica in Ticino: Regula Eberhard, te. 091 605 49 67 (Sottoceneri); Sandro Guffanti, tel. 077 425 26 33 (Sopraceneri).

Vivere con il dolore

fibromialgia e altre malattie del dolore

Giornata pubblica della salute
Ingresso libero

Giovedì 14 settembre 2023
Palazzo dei Congressi Lugano

13.30 - Stand informativi
14.00–17.00 - Approfondimenti

Lega ticinese contro il reumatismo
Il movimento è salute



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

