Reuma informa

Lega ticinese
contro il reumatismo
Il movimento è salute
agosto 2025 – n. 13

Movimento 2025/2026

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

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

Seguiteci su

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

Sommario

Più attivi, più sani: investire oggi per star bene domani 1
Reumatologia: nuove sfide per il futuro 2
Dolore e rigidità al ginocchio? Potrebbe trattarsi di gonartrosi 4
Pavimento pelvico ed equilibrio posturale: un legame spesso sottovalutato 8
Colloquio motivazionale: un approccio collaborativo per il benessere 11
Movimento 2025/2026 13-24
Più movimento, meno dolore: per la salute di ossa, muscoli e articolazioni 25
Dieta chetogenica: un possibile alleato contro le infiammazioni? 29
Nuovo catalogo dei mezzi ausiliari: più autonomia nella vita quotidiana 33

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: 3'200 copie

Più attivi, più sani: investire oggi per star bene domani

Dr. med. Numa Masina
presidente LTCR

Cari/e lettori/trici, Cari/e soci/ie,
il 2024 è stato un anno molto attivo, con le numerose opportunità di movimento e informazione per il benessere della popolazione.
Le dieci conferenze informative sul tema *artrosi e artrite* hanno visto un'ottima affluenza di pubblico, per un totale di oltre 400 persone. Nella primavera 2025 è partito il ciclo di conferenze **Più movimento, meno dolore: per la salute di ossa, muscoli e articolazioni**, che proseguirà nell'autunno (cal. conferenze pg. 22).
La Giornata della salute organizzata in collaborazione con la Lega svizzera contro il reumatismo (RLS) a settembre al Palazzo dei Congressi di Lugano ha visto la partecipazione di oltre 150 persone. Per il 2026 la RLS ha previsto uno stop dell'evento per rielaborarne il concetto, possibilmente riproponendolo in futuro con veste rinnovata.
Ad ottobre abbiamo partecipato alla giornata ***Agile e forte nella vita*** organizzata a Locarno all'interno della campagna camminaresicuri.ch con un intervento molto apprezzato sui benefici del movimento fisico nella terza età. Abbiamo inoltre organizzato una giornata di formazione rivolta ai/alle monitori/trici dei corsi di ginnastica e ai professionisti della salute a Sementina, dedicata al colloquio motivazionale e allo Yin Yoga.
Sul fronte corsi di ginnastica, il 2024 ha registrato un incremento di oltre 130 nuovi iscritti, e per proporre benessere a sempre più persone la stagione '25-'26 amplia ulteriormente l'offerta di movimento (vd pp. 15-22).
Ci stiamo mobilitando per ottenere la certificazione *Qualicert*, che attesta la qualità dei programmi di allenamento ed esercizio fisico e permette al partecipante di ottenere una partecipazione ai costi dalla propria assicurazione complementare.
Nonostante la crescita del numero degli iscritti ai corsi, il bilancio del 2024 ha registrato una perdita significativa, in parte legata all'aumento delle spese necessarie per sostenere le attività di movimento. Per poter garantire la continuità dei servizi, si è reso necessario un adeguamento delle quote di partecipazione ai corsi di ginnastica (vd. tariffario pg 15). Il nostro obiettivo è offrire proposte di movimento che aiutino a star meglio e a migliorare la qualità di vita. **Investire per il proprio benessere, energia e salute a lungo termine è importante, e i benefici sono molto più grandi del costo! Grazie per il prezioso sostegno!**
Chiudo con un appello a nome dell'Associazione Svizzera dei Fibromialgici, che è alla ricerca di un/a responsabile per la Svizzera di lingua italiana, per continuare a sostenere ed informare le persone con fibromialgia, collaborando a titolo di volontariato per una buona causa. Info e contatti: info@suisse-fibromyalgie.ch; info.ti@rheumaliga.ch, T. 091 825 46 13 (segretariaro LTCR, me-ve dalle 9.00 alle 11.30).

Reumatologia: nuove sfide per il futuro

Dr. Marco Fedeli
specializzato in reumatologia e medicina interna

La reumatologia sta affrontando un periodo di grande evoluzione, segnato da nuove sfide legate all'invecchiamento della popolazione, all'innovazione terapeutica e al ruolo attivo dei pazienti nel processo di cura. L'integrazione di nuove tecnologie e strategie multidisciplinari sta cambiando il panorama della gestione delle malattie reumatologiche, offrendo nuove opportunità per migliorare la qualità della vita dei pazienti.

Evoluzione della reumatologia

L'aumento dell'aspettativa di vita e il progressivo invecchiamento della popolazione hanno determinato una crescita significativa dell'incidenza delle malattie reumatologiche. Patologie come l'artrite reumatoide, l'osteoartrosi e la spondiloartrite colpiscono un numero sempre maggiore di persone, rendendo necessaria una maggiore attenzione alla prevenzione, alla diagnosi precoce e alla gestione a lungo termine. Negli ultimi anni, la reumatologia ha beneficiato di importanti progressi nella comprensione dei meccanismi patologici delle malattie infiammatorie e autoimmuni. L'introduzione di nuovi biomarcatori ha migliorato la diagnosi e il monitoraggio delle patologie, mentre le terapie mirate hanno rivoluzionato il trattamento, permettendo una gestione più personalizzata ed efficace.

Nuove terapie e innovazioni

Le terapie innovative rappresentano uno degli sviluppi più promettenti per i pazienti affetti da malattie reumatologiche. In particolare, i trattamenti biologici e le terapie CAR-T cell stanno rivoluzionando l'approccio terapeutico.

Trattamenti biologici

I farmaci biologici hanno trasformato la gestione delle malattie reumatologiche, offrendo una maggiore efficacia rispetto ai trattamenti tradizionali. Questi farmaci, sviluppati a partire da proteine ricombinanti, agiscono bloccando specifiche molecole coinvolte nei processi infiammatori, come il TNF-alfa, l'IL-6 e le cellule B. Grazie alla loro capacità di modulare il sistema immunitario, i farmaci biologici hanno migliorato la qualità della vita dei pazienti, consentendo loro di mantenere una maggiore autonomia nelle attività quotidiane.

Terapie CAR-T Cell

Una delle innovazioni più promettenti nel campo della reumatologia è rappresentata dalle terapie CAR-T cell, già ampiamente utilizzate in oncologia per il trattamento di alcuni tipi di tumori ematologici. Queste terapie, basate sulla modifica genetica dei linfociti T del paziente, stanno iniziando a essere sperimentate anche nel trattamento delle malattie autoimmuni, compresa l'artrite reumatoide e il lupus eritematoso sistemico. Le cellule CAR-T vengono progettate per riconoscere e attaccare specifiche cellule del sistema immunitario che contribuiscono alla malattia, offrendo un'opzione terapeutica altamente mirata.

Sebbene le sperimentazioni siano ancora in fase iniziale, i risultati preliminari suggeriscono un potenziale rivoluzionario, con la possibilità di ottenere remissioni durature in pazienti che non rispondono alle terapie convenzionali.

L'arrivo dell'intelligenza artificiale

L'intelligenza artificiale (IA) sta emergendo come un potente strumento di supporto sia per i medici che per i pazienti. Per i professionisti sanitari, l'IA consente di analizzare enormi quantità di dati clinici, facilitando diagnosi più rapide e precise e personalizzando i trattamenti in base alle caratteristiche specifiche di ciascun paziente. Gli algoritmi avanzati e il "machine learning" (un sottoinsieme dell'intelligenza artificiale, il cui compito è addestrare i computer a imparare dai dati e a migliorare con l'esperienza) permettono di individuare pattern diagnostici, predire l'evoluzione della malattia e ottimizzare le strategie terapeutiche, migliorando significativamente la gestione delle patologie reumatologiche.

Per i pazienti, l'IA offre strumenti innovativi come le app di monitoraggio della salute, assistenti virtuali e piattaforme digitali che consentono di tenere sotto controllo l'andamento della malattia, gestire la terapia e comunicare più facilmente con i medici. Grazie a queste tecnologie, i pazienti possono essere più autonomi nella gestione della propria condizione, migliorando l'aderenza ai trattamenti e la qualità della vita.

Il ruolo del paziente nel processo di cura

Un aspetto sempre più rilevante nella gestione delle malattie reumatologiche è il coinvolgimento attivo del paziente. La multidisciplinarità gioca un ruolo fondamentale nel trattamento di queste patologie complesse, coinvolgendo reumatologi, fisioterapisti, nutrizionisti e psicologi per un approccio integrato e completo. L'aderenza alla terapia rappresenta una delle principali sfide nella gestione delle malattie croniche. Per migliorarla, è fondamentale adottare strategie mirate, come programmi di educazione terapeutica, strumenti digitali di monitoraggio e un dialogo costante tra medico e paziente. Un paziente consapevole e informato è più propenso a seguire il trattamento, ottenendo migliori risultati clinici.

Innovazione e approcci personalizzati: il futuro della reumatologia

Le nuove sfide della reumatologia richiedono un approccio innovativo e multidisciplinare, in cui la ricerca, la tecnologia e la centralità del paziente siano al centro della gestione delle patologie. L'evoluzione delle terapie e il progresso scientifico stanno aprendo nuove prospettive, permettendo ai pazienti di vivere meglio e più a lungo nonostante la presenza di malattie reumatologiche. I trattamenti biologici e le terapie CAR-T rappresentano le frontiere più avanzate della medicina di precisione, con il potenziale di rivoluzionare il trattamento delle malattie autoimmuni nei prossimi anni. Inoltre, l'intelligenza artificiale offre nuove possibilità sia per i medici che per i pazienti, migliorando la diagnosi, il trattamento e il monitoraggio della malattia, contribuendo a un futuro più efficace e personalizzato nella cura delle patologie reumatologiche.

Dolore e rigidità al ginocchio? Potrebbe trattarsi di gonartrosi

Dr. Nicola Keller
reumatologo

Il ginocchio è un'articolazione fondamentale per la mobilità, ma anche una delle più soggette a usura e dolori. Tra le patologie più comuni che lo colpiscono c'è l'artrosi. Per capire meglio come funziona il ginocchio e quali sono cause, sintomi e possibili soluzioni per l'artrosi, ne parliamo con il Dr. Nicola Keller, reumatologo.

Il ginocchio è la più grande articolazione del corpo umano, formata da varie parti tra cui le ossa del femore, tibia, rotula; la capsula articolare, i legamenti, i tendini e i menischi a conferirgli stabilità; le borse sinoviali e i cuscinetti di tessuto adiposo con la loro funzione antitrauma. Una struttura complessa, le cui componenti ci permettono di camminare, saltare, salire e scendere le scale, assicurando stabilità nel movimento. In un ginocchio sano, lo strato di cartilagine preserva le ossa impedendo lo sfregamento tra le parti. Con il progressivo assottigliarsi della cartilagine, la sua capacità di proteggere l'articolazione si riduce, favorendo il contatto diretto tra le ossa. Questo attrito eccessivo può portare allo sviluppo dell'artrosi al ginocchio, compromettendone la funzionalità. Quando la cartilagine risulta danneggiata infatti, il movimento articolare diventa sempre più difficoltoso, limitandone la fluidità e l'efficacia. Se al risveglio si avverte una certa ***rigidità*** *e durante il movimento compaiono dolori, potrebbe trattarsi di artrosi al ginocchio, definita anche gonartrosi.*

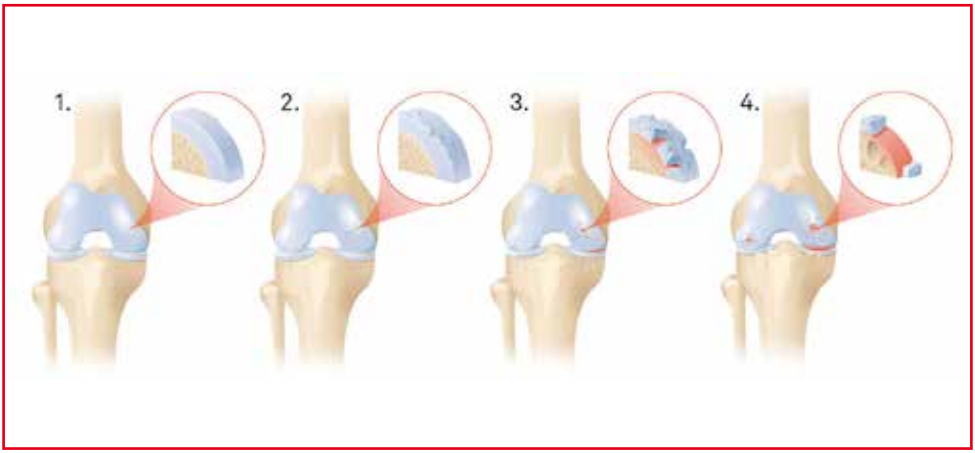
Quali sono le cause?

Varie possono essere le cause che determinano l'insorgenza della gonartrosi:

- *l'**invecchiamento** dei tessuti: probabilmente la causa più frequente, perché con il passare degli anni la cartilagine si assottiglia ed il corpo riduce la capacità di contrastarne la degenerazione*
- *l'usura derivante da **utilizzo eccessivo**: capita per esempio negli sportivi o in chi svolge lavori manuali. Tra gli sport più a rischio troviamo il calcio, la pallacanestro, il rugby, lo sci, il tennis, la corsa, tutte le attività che impattano notevolmente sul ginocchio*
- ***traumi** come distorsioni o fratture*
- *condizione di **sovrappeso**: il peso corporeo aumenta il carico meccanico sulle articolazioni, esponendole al rischio usura*
- ***comorbidità**, ovvero la presenza concomitante di un'altra malattia metabolica o forme di artrite come l'artrite reumatoide*
- *presenza di **anomalie** strutturali come per esempio il ginocchio valgo o varo: tali deformazioni causano un sovraccaricano in una porzione specifica del ginocchio, portando alla degenerazione della cartilagine*
- *interventi chirurgici di rimozione del menisco laterale o mediale, nei quali una parte o tutta la struttura meniscale viene rimossa nella zona femoro-tibiale, venendo così meno la funzione di protezione della cartilagine da parte dei menischi.*

Come si manifesta?

*Il sintomo più frequente della gonartrosi è il **dolore**, che si avverte soprattutto al movimento e si attenua con il riposo. Sebbene la presenza di dolore possa indurre a credere che il riposo assoluto sia la soluzione più indicata, in realtà questa convinzione è errata. Al contrario, un'attività fisica calibrata rappresenta un elemento essenziale nel trattamento della patologia, contribuendo a mantenere la funzionalità articolare e a ridurre la progressione del disturbo. In presenza di un'artrosi attivata il ginocchio si presenta **arrossato** e **gonfio**; il movimento è ridotto e rigido, soprattutto dopo lunghi periodi di im-*



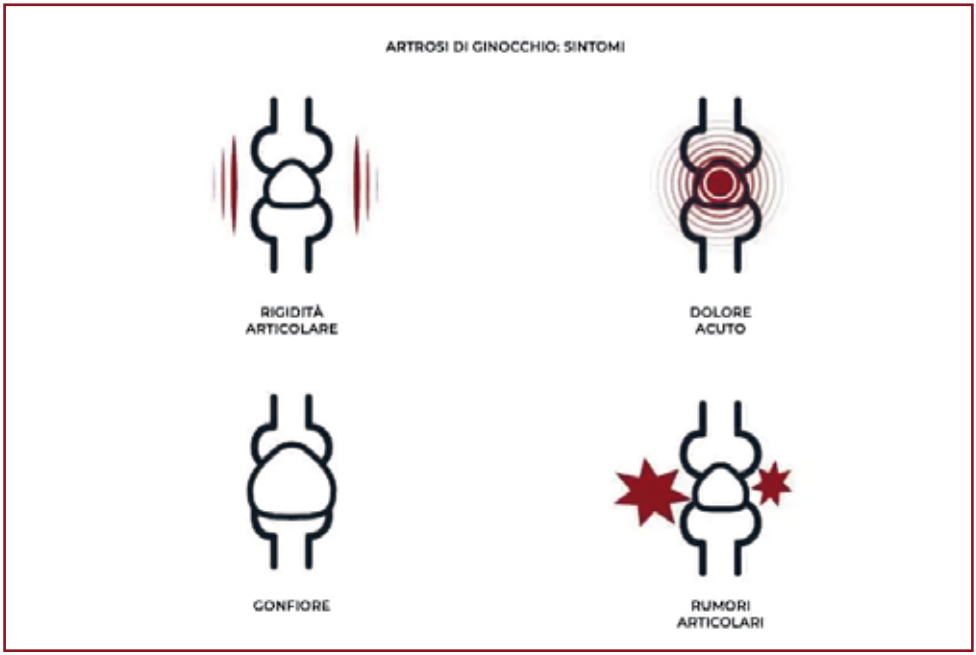
mobilità (per esempio al risveglio al mattino, dopo un lungo viaggio in macchina o dopo esser stati seduti in ufficio per ore protratte) e si accompagna a scricchiolii o crepitii; negli stadi avanzati pure la stabilità articolare risulta compromessa.

Quando rivolgersi al medico?

Se il dolore o la rigidità impediscono di svolgere semplici attività quotidiane come fare le scale, salire e scendere dalla macchina, piegarsi, è indicato chiamare il proprio medico o lo specialista. Occorre evitare di arrivare alle fasi più avanzate di artrosi, perché può provocare deformazioni a carico degli arti inferiori e compromettere notevolmente la qualità di vita.

Come si arriva alla diagnosi?

*Durante la visita specialistica, l'**anamnesi** rappresenta il primo passo fondamentale per raccogliere informazioni sul paziente, analizzando i sintomi riferiti e approfondendo la possibile predisposizione familiare alla patologia. Questo permette di individuare eventuali fattori di rischio e comprendere meglio l'origine del disturbo. La radiologia è quindi fondamentale per valutare e quantificare l'entità dei danni osteocondrali, meniscali e legamentari. La radiologia convenzionale (**raggi X**) ci dà già importanti informazioni sullo stato della struttura osteoarticolare e sulla gravità della gonartrosi. Per avere informazioni più precise, soprattutto per quanto concerne le strutture molli (cartilagine, menischi e legamenti), è quindi necessaria **la risonanza magnetica**, esame comunque*



più caro, la cui utilità va attentamente valutata dal medico in considerazione delle conseguenze terapeutiche.

Quali trattamenti sono previsti?

Lo scopo principale del trattamento è evitare la progressione della patologia, di per sé cronica e quindi non guaribile ma gestibile nell'evoluzione e nella sintomatologia. L'approccio iniziale prevede ***terapie conservative****, con l'obbiettivo di ridurre il dolore e mantenere la funzionalità dell'articolazione. Il vantaggio delle terapie conservative è che sono poco invasive e possono essere modificate o interrotte in base all'evoluzione dei sintomi. Tra queste, sicuramente* ***la riduzione del peso corporeo*** *laddove necessario, che permette di sgravare l'articolazione dal peso eccessivo che la espone a danneggiamenti.*

*Fondamentale è l'****esercizio fisico regolare****, a giusto impatto: esercizi di stretching, nuoto, bicicletta, ginnastica in acqua, ginnastica con programma di esercizi specifici. Lo scopo è di rinforzare la muscolatura, soprattutto quella della coscia, per sostenere e proteggere l'articolazione. Eventuali tutori per il ginocchio riducono il carico sulle articolazioni, stabilizzandole.*

Come ***terapia farmacologica****, vengono somministrati farmaci antidolorifici (come il paracetamolo) e farmaci antinfiammatori non steroidei – FANS (come il diclofenac e l'ibuprofene). In caso di necessità e quando i FANS risultano inefficaci, il medico può eseguire iniezioni al ginocchio di corticosteroidi per sfiammare e/o di acido ialuronico per lubrificare l'articolazione.*

Quando o l'artrosi è in fase leggermente avanzata, ma non necessita ancora di ricorrere alla chirurgia, o nella fase di riabilitazione post-operatoria, si può ricorrere alla cosiddetta ***"medicina rigenerativa"****. Si tratta di un trattamento biologico che prevede il prelievo del proprio sangue (PRP) o di cellule staminali provenienti dal tessuto adiposo del paziente (solitamente a livello addominale), che vengono poi trattate, purificate e reiniettate nel paziente nel punto interessato, dove si differenzieranno in uno strato di cartilagine simil-ialina, che ristabilizza in parte lo strato di cartilagine. Questo approccio è funzionale per lenire l'infiammazione e stimolare la rigenerazione cellulare; è indicato nel caso di artrosi medio-leggere in quei pazienti che non vogliono ancora ricorrere alla chirurgia oppure in quei pazienti in cui la chirurgia per vari motivi non è indicata o non è possibile. In ultima, si ricorre alla* ***chirurgia*** *quando lo stadio dell'artrosi è già molto avanzato e i precedenti approcci non hanno avuto gli esiti sperati nel controllo dei dolori e delle limitazioni funzionali. Gli interventi maggiormente utilizzati sono:*

- *pulizia delle cartilagini: viene eseguita in artroscopia ed è la soluzione meno invasiva, eseguita sui pazienti più giovani.*
- *Osteotomia del femore o della tibia: consiste nel rimodellamento di un osso molto deteriorato, con la finalità di ridistribuire meglio il peso del corpo sull'articolazione (eseguita per esempio nel caso di ginocchio varo o valgo).*
- *Installazione di una protesi (che può essere parziale o totale): è un intervento delicato ed invasivo, eseguito al fine di permettere al paziente di tornare ad eseguire tutti i movimenti e ripristinare la qualità di vita; solitamente eseguita su pazienti over 55.*

Lo scopo, in tutti gli approcci, è quello di ridurre il dolore al movimento e restituire una mobilità che permetta di compiere tutte le azioni quotidiane.

Pavimento pelvico ed equilibrio posturale: un legame spesso sottovalutato

Ashley Bolis
fisioterapista CRS specializzata nella riabilitazione del pavimento pelvico

Jenny Barelli
ostetrica CRS specializzata nella salute pelvica della donna

Il pavimento pelvico è spesso sottovalutato quando si parla di postura ed equilibrio, eppure ha un ruolo essenziale nel benessere di tutto il corpo. Questa rete di muscoli, posizionata alla base del bacino, non solo sostiene gli organi interni, ma contribuisce anche alla stabilità del tronco e alla salute dell'intero sistema muscolo-scheletrico.

Quando il pavimento pelvico non funziona correttamente, può influenzare la postura, causare dolori lombari e alterare l'equilibrio corporeo. Allo stesso tempo, problemi posturali e muscolari possono avere ripercussioni sulla salute degli organi interni, aumentando il rischio di incontinenza, prolasso e difficoltà nella sfera sessuale. Per questo motivo, prendersi cura del pavimento pelvico significa investire nel proprio benessere complessivo.

Il pavimento pelvico: una base per la postura e il movimento

Il pavimento pelvico è una parte fondamentale del core, ovvero quel sistema di muscoli profondi che mantiene stabile la colonna vertebrale e il bacino. Esso lavora in stretta connessione con:

- il diaframma, che controlla la respirazione
- il trasverso dell'addome, un muscolo profondo che aiuta a stabilizzare il tronco
- i muscoli paravertebrali, che sostengono la colonna vertebrale.

Questi muscoli agiscono insieme per mantenere l'equilibrio del corpo e prevenire sovraccarichi sulla schiena. Se il pavimento pelvico è troppo debole o, al contrario, eccessivamente contratto, possono insorgere squilibri che alterano la postura e favoriscono dolori, soprattutto nella zona lombare.

Dolore lombare e instabilità posturale: il ruolo del pavimento pelvico

Il mal di schiena è un problema comune, soprattutto tra le persone che soffrono di disturbi che colpiscono articolazioni, muscoli e tendini, causando dolore e rigidità. Spesso si pensa che la causa sia la debolezza muscolare o una postura scorretta, ma pochi considerano l'importanza del pavimento pelvico.
Quando questa struttura muscolare non funziona correttamente, il carico sulla colonna vertebrale non viene distribuito in modo equilibrato, aumentando la tensione nella zona lombare. Ad esempio:

- **se il pavimento pelvico è troppo debole**, il bacino perde stabilità e i muscoli della schiena devono compensare, affaticandosi di più.
- **Se è troppo rigido**, la mobilità del bacino e della colonna si riduce, causando tensioni muscolari e dolori persistenti.

Uno studio pubblicato sul *Journal of Physical Therapy Science* ha mostrato che molte persone con mal di schiena cronico hanno anche problemi al pavimento pelvico. Questo accade perché se questi muscoli non funzionano bene, il movimento del tronco

viene compromesso, causando sovraccarichi e squilibri che danneggiano la postura e possono peggiorare il mal di schiena.

Salute uro-ginecologica e postura: un equilibrio delicato

Oltre a influire sul sistema muscolo-scheletrico, un pavimento pelvico debole o non correttamente funzionante può avere effetti negativi anche sulla salute degli organi del basso ventre, come la vescica, l'utero e il retto. Le problematiche più comuni associate a una disfunzione del pavimento pelvico includono:

- incontinenza urinaria, che può manifestarsi durante attività come tossire, ridere o fare esercizio fisico, oppure come una necessità improvvisa e urgente di urinare
- prolasso degli organi pelvici, una condizione in cui la vescica, l'utero o il retto tendono a scendere verso il basso, a causa della scarsa tenuta del pavimento pelvico
- dolore pelvico cronico, spesso causato da tensioni muscolari eccessive
- disfunzioni sessuali, come dolore durante i rapporti (dispareunia) o una diminuzione della sensibilità.

Queste condizioni possono avere un impatto significativo sulla qualità della vita, ma prendersi cura del pavimento pelvico può aiutare a prevenire o migliorare questi disturbi.

Ma qual è il legame tra questi disturbi e la postura?

Un bacino mal allineato, per esempio a causa di una postura scorretta o di instabilità lombare, può alterare il tono del pavimento pelvico. Il tono muscolare è la tensione che i muscoli mantengono anche quando non sono in movimento, ed è fondamentale per dare stabilità e supporto al corpo. Se il pavimento pelvico ha un tono troppo basso o troppo alto, non funziona correttamente. D'altra parte, una disfunzione del pavimento pelvico può portare a compensazioni nella postura, causando dolori alla schiena e difficoltà nei movimenti. Il corpo è tutto collegato: quando una parte non funziona bene, può influire su tutto il resto.

Un approccio integrato: respirazione, postura e forza muscolare

Per migliorare il funzionamento del pavimento pelvico e il suo impatto sulla postura e sulla salute, è importante seguire un approccio completo che consideri diversi aspetti. Ecco alcune cose da tenere a mente:

1. Respirazione corretta e stabilità del corpo

Il diaframma e il pavimento pelvico lavorano insieme per mantenere una corretta pressione nell'addome. Respirare in modo superficiale o trattenere il respiro può causare tensione nel pavimento pelvico, influenzando la postura e il benessere degli organi interni.

Fare esercizi di respirazione profonda può aiutare a:

- ridurre la tensione nei muscoli del pavimento pelvico
- migliorare la stabilità del corpo e la postura
- supportare meglio gli organi pelvici.

2. Rafforzamento mirato del pavimento pelvico e dei muscoli del tronco

Esercizi specifici possono aiutare a tonificare il pavimento pelvico e a migliorare il supporto alla postura previa valutazione fisica di un professionista specializzato.
Tra gli esercizi più efficaci troviamo:

- esercizi di Kegel, che aiutano a rafforzare i muscoli del pavimento pelvico, particolarmente utili per chi ha problemi di incontinenza o altri disturbi
- esercizi per il trasverso dell'addome, che rafforzano i muscoli profondi dell'addome, migliorando la stabilità della parte bassa della schiena
- esercizi di stretching del perineo e postura, come quelli proposti per esempio dal pilates o dallo yoga, che aiutano a trovare un buon equilibrio tra mobilità e stabilità corporale.

3. Consapevolezza della postura e correzione dell'allineamento del bacino

Molte persone, senza rendersene conto, assumono posture scorrette che influenzano la salute del pavimento pelvico. Per esempio, una posizione con il bacino troppo inclinato indietro può indebolire i muscoli pelvici, mentre una curva eccessiva della schiena può aumentare la pressione su colonna vertebrale e di conseguenza sul pavimento pelvico.
Essere consapevoli della propria postura e fare un lavoro di rinforzo magari con l'aiuto di un esperto come un fisioterapista specializzato può aiutare a prevenire questi problemi e migliorare il benessere generale.

Benessere a 360°: l'importanza di un pavimento pelvico sano

Il pavimento pelvico è importante non solo per la salute degli organi interni, ma anche per il benessere di tutto il corpo. Se non funziona correttamente, può influenzare la postura, causare mal di schiena e alterare l'equilibrio. Allo stesso modo, una postura scorretta può avere un impatto negativo sul pavimento pelvico.
Fare esercizi specifici per rinforzare questa zona, migliorare la respirazione e fare attenzione alla postura può davvero aiutare. Questi semplici cambiamenti sono utili sia per chi ha dolori reumatici, sia per chi vuole prevenire problemi in futuro. Prendersi cura del pavimento pelvico significa migliorare il proprio benessere e la qualità della vita in tanti aspetti.

NOVITÀ!

EQUILIBRIO PELVICO

Un corso con esercizi mirati per rafforzare il pavimento pelvico e migliorare la stabilità dell'intero corpo, favorendo il benessere generale. Adatto a tutte le età, sia come prevenzione che come recupero.

BELLINZONA
Il mercoledì
dalle 16:00 alle 17:00
c/o Progetto Donna
Via Mirasole 1
10 lezioni, dal 24.9.25

LUGANO
Il giovedì
dalle 09:00 alle 10:00
c/o GreenRoom
Via Antonio Vanoni 3
10 lezioni, dal 25.9.25

Vd. info pag. 21

Colloquio motivazionale: un approccio collaborativo per il benessere

Valerio Quercia
Formatore al Colloquio Motivazionale

"Dovrebbe fare più movimento", "Scelga alimenti sani", "Necessita di perdere qualche kg". Sappiamo quanto certe scelte siano importanti per la nostra salute, ma spesso fatichiamo ad attuarle e mantenerle nel tempo. Con Valerio Quercia esploriamo le basi del colloquio motivazionale (CM), uno stile di comunicazione usato nelle professioni di aiuto per sostenere le persone nei momenti in cui devono affrontare cambiamenti significativi nella propria vita.

Comprendere le teorie del cambiamento umano e le motivazioni che lo guidano è fondamentale per chi opera nelle professioni di aiuto. Spesso l'operatore nell'ascoltare la persona che spiega qual è la difficoltà che le impedisce di fare un determinato cambiamento, tende a pensare "Cosa posso dirgli/le per risolvere il suo problema?". Il CM invece parte dalla ***capacità*** *di ascoltare profondamente e con attenzione la persona: qual è la sua posizione riguardo a quel cambiamento? Qual è il suo punto di vista? Studi scientifici dimostrano che più una persona esprime affermazioni favorevoli al cambiamento, più è probabile che lo realizzi davvero e lo mantenga nel tempo. Al contrario, chi afferma "non ho bisogno di cambiare" o "non ce la faccio" tende a restare fermo.*

Il CM aiuta a porre domande e formulare frasi che stimolino affermazioni di cambiamento. *Se una persona afferma "Ci ho provato tante volte e non ce la faccio",*

piuttosto che chiederle: "Come ci hai provato?", facendola così concentrare sui fallimenti, ribalto la prospettiva sostenendo e confermando la parte positiva della persona, le sue risorse personali, per fornirle il sostegno di cui ha bisogno, rispondendo: "In questo momento non ti senti di riuscire in questo cambiamento, d'altra parte il fatto che, nonostante tutto, continui a provare e sei qui a parlarmene, mi fa capire che non vuoi mollare e puoi contare sulla tua caparbietà".

Importanza e fiducia

*Il CM lavora su due dimensioni fondamentali: l'**importanza** del cambiamento e la **fiducia** nella possibilità di riuscirci. L'operatore ha il compito di far emergere entrambe, aiutando la persona a riconoscere le risorse già presenti in sé: esperienze passate, capacità personali, reti di supporto. Il suo ruolo è "accendere la luce" in quelle stanze interiori dove risiedono le abilità. Tutto ciò si sviluppa all'interno di una relazione che si basa su quattro elementi chiave:*

*1. **Collaborazione**: la responsabilità del cambiamento è della persona. L'operatore la accompagna, non decide per lei.*

*2. **Accettazione**: ogni persona si trova in un punto diverso del percorso. C'è chi nega il problema, chi comincia solo a pensarci, chi è pronto ad agire. Qualsiasi sia la fase, va accolta.*

*3. **Sostegno** (Empowerment): valorizzare le risorse più che i limiti, andandole a cercare laddove la persona è già riuscita, anche in contesti differenti.*

*4. **Compassion**: essere presenti con intenzionalità e comprensione verso la sofferenza dell'altro, per aiutarlo a risollevarsi.*

Applicarlo anche a sé stessi

*Il CM può essere uno strumento utile anche nel dialogo interiore. Davanti ad un cambiamento, spesso manca la fiducia: il primo passo è accettare il fatto che in quel momento è normale trovarsi in una situazione di ambivalenza, che non significa essere incapace, piuttosto riconoscere che si tratta di una scelta difficile, per chiunque. Pensiamo ad esempio alla condizione di una persona che si trova a convivere con dolori, e alla quale è stato detto di aderire alle terapie indicate dal proprio medico, muoversi di più, adottare uno stile di vita sano. Da dove partire? Innanzitutto accettando la propria condizione: "Mi trovo qui, ora, in questa situazione". Poi, chiedersi: "Cosa mi ha aiutato in passato nei momenti difficili?"; "Quali risorse ho già usato?" Quanta importanza dò a quel cambiamento? Dove sarò tra due mesi se lo attuo? Quali **valori** mi guidano? Se ci si ferma al "faccio ginnastica così mi passa il dolore" appena passa il dolore si ricade nelle stesse pratiche di prima. Se invece si collega quella scelta a valori più profondi, è più facile mantenere alta la motivazione a continuare a perseguire quel cambiamento, anche quando per esempio il dolore è passato.*

Un esercizio pratico: la tecnica delle bolle

Un esercizio utile è quello di visualizzare il cambiamento scrivendo su un foglio, dentro a dei cerchi, i propri obiettivi: "mangiare sano", "muovermi di più", "seguire la terapia". Fissando gli obbiettivi dentro i cerchi li visualizzo e successivamente mi focalizzo su un cerchio alla volta, con la consapevolezza che la responsabilità del cambiamento è mia e la fiducia di trovare le risorse per affrontarlo. Il cambiamento non è semplice, ma partire dall'importanza che io assegno a quel cambiamento e dalla fiducia nelle mie risorse è un primo passo verso il suo raggiungimento.

Movimento
2025/ 2026

Reuma Fit
Aquawell
Pilates
Yoga
Ginnastica per fibromialgici
Osteogym
Atelier dell'equilibrio
Walking
Mindfulness
Circuit Training
Equilibrio pelvico

Lega ticinese contro il reumatismo
Il movimento è salute

© shutterstock

Questo opuscolo è stato stampato nel mese di luglio 2025.

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

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

Attività di movimento in gruppo

Da settembre 2025 a giugno 2026
Gruppi guidati da fisioterapisti/e diplomati/e, monitori e monitrici con brevetto di salvataggio.

Reuma Fit – Ginnastica per fibromialgici
30 lezioni di un'ora (una a settimana). CHF 165.–; CHF 120.– beneficiari AVS/AI.

Pilates a corpo libero – Yoga – Atelier dell'equilibrio – Equilibrio pelvico
Cicli da 10 a 12 lezioni (una a settimana)*.
A lezione: CHF 15.–; CHF 13.– beneficiari AVS/AI (da versare anticipatamente).
*Pilates Bellinzonese: ciclo di 30 lezioni di un'ora. CHF 278.–; CHF 246.– beneficiari AVS/AI.

Aqua Gym
Tre cicli da 10 lezioni ca sull'arco dell'anno (da settembre, gennaio, marzo). A lezione: CHF 8.– + entrata in piscina da regolare sul posto; per alcune strutture fatturate insieme lezione + entrata compresa (far riferimento ai prezzi all'interno dell'opuscolo).

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

Osteogym – Circuit Training
A lezione: CHF 8.60; CHF 7.50 beneficiari AVS/AI. Osteogym: ciclo unico di 30 lezioni; Circuit training: cicli da 10 lezioni.

Mindfulness per dolori cronici – Pilates con panche
Cicli da 10 lezioni. A lezione: CHF 17.–; CHF 15.40 per beneficiari AVS/AI.

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 mercoledì al venerdì, 09.00-11.30); info.ti@rheumaliga.ch

Reuma Fit

lezioni di 1 ora

Mendrisiotto

			inizio lezione
Balerna:	Palestra comunale	martedì	19.30
Chiasso:	Palestra comunale, via Vela	lunedì	15.30
	Palestra comunale, via Vela	mercoledì	19.15
	Spazio AIAC, via D. Alighieri 10	martedì	09.30
Mendrisio:	Spazio ACD, via P. F. Mola 22	lunedì **	18.15
	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	18.00
Vacallo:	Scuole comunali	lunedì *	14.00

Luganese

			inizio lezione
Agno:	Palestra comunale	lunedì	17.00
Bioggio:	Palestra comunale	mercoledì	17.45
Cademario:	Palestra scuole elementari	martedì	09.30
Cadro:	Palestra scuole elementari	da definire	
Caslano:	Palestra scuole elementari	mercoledì	14.30
Lamone Cad.:	Palestra scuole elementari	martedì	18.30
Lugano:	Scuola Bertaccio	giovedì	15.00
	Scuola Cassarate (p. grande)	mercoledì	13.30 e 14.30
	Scuola Molino Nuovo	giovedì	14.00
Massagno:	Palestra scuola media	lunedì	17.30
	Palestra scuola media	martedì	17.30
Maglio di Colla:	Palestra consortile	martedì	16.00
Melide:	Palestra comunale	mercoledì	16.30
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

Locarnese

			inizio lezione
Ascona:	Palestra comunale	mercoledì	09.00 e 10.00
Avegno:	Sala parrocchiale	giovedì	16.30
Locarno:	Palestra S. Francesco	martedì	17.30
	Palestra S. Francesco	venerdì	17.30
Magadino:	Palestra comunale - Cadepezzo	giovedì	18.00
Minusio:	Palestra scuola media	lunedì	17.30 e 18.30
Riazzino:	Pal. comunale, via alle Scuole 43	martedì */**	16.30

Bellinzonese

			inizio lezione
Bellinzona:	Palestra scuole sud	lunedì	18.00
	Palestra scuola media 1	lunedì	18.15
	Palestra scuola media 1	giovedì	17.00
	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 Judo, via Saleggi 23	venerdì	14:00
	Palestra SPC, via Vallone 29	martedì	19.15
	Ex Stallone, Via L. Lavizzari 10	giovedì */**	09.00
Giubiasco:	Palestra comunale, viale Stazione	martedì	17.00
Monte Carasso:	Palestra comunale	martedì	19.00
Pianezzo:	Sala Multiuso	mercoledì	16.00

Riviera - Leventina - Blenio

			inizio lezione
Airolo:	Palestra comunale	martedì	09.30
Biasca:	Palestra scuola media	lunedì	17.30
	Palestra Bosciorina	martedì	16.30 e 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	13.30 e 14.30
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.
** Previo raggiungimento di un numero minimo di partecipanti.

Aquawell

lezioni di 30/45 minuti

Mendrisiotto

			inizio lezione
Balerna:	California Acquapark via San Gottardo 4	lunedì giovedì	09.00 09.30

CHF 8.– a lezione + pagamento entrata in piscina da regolare sul posto (CHF 117.– per 10 entrate)
Temperatura dell'acqua: 33°/34° – Altezza: 1.30 m

Luganese

			inizio lezione
Lugano:	Hotel Admiral, Via Geretta 15	mercoledì	09.00 e 09.45
	CHF 8.– a lezione + 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		
Pregassona:	Via Fola 3	martedì **	10.00
	10 lezioni CHF 161.50, entrata compresa		
	Temperatura dell'acqua: 34° – Altezza: da 1.20 m		
Rivera:	Splash e Spa Tamaro, via Campagnola 1	martedì	11.15
	CHF 8.– a lezione + pagamento entrata in piscina da regolare sul posto (CHF 15.–)		
	Permanenza max 1 h 35 m. Temperatura dell'acqua: 34° – Altezza: 1.35 m		
Savosa:	Centro Atlantide via Campo Sportivo	martedì mercoledì	11.05 11.05
	CHF 8.– a lezione + 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 via S. Stefano 1	martedì	13.00 e 14.00
	CHF 8.– a lezione + pagamento entrata in piscina da regolare sul posto (CHF 11.–)		
	Temperatura dell'acqua: 33° – Altezza: fino a 1.70 m		

Bellinzonese

			inizio lezione
Arbedo:	Arbed Smart Certer Via San Gottardo 24	giovedì	11.00
	10 lezioni CHF 161.50, entrata compresa *Temperatura dell'acqua: 30°/32° – Altezza: fino a 1.42 m*		
Bellinzona:	Piscina comunale coperta via Brunari 2	lunedì	14.15 e 15.15
	CHF 8.– a lezione + pagamento entrata in piscina da regolare sul posto *(CHF 7.– entrata singola, CHF 63.– per 10 entrate)* *Temperatura dell'acqua: 27°/27.5° – Altezza: da 1.20m fino a 1.60 m*		
S. Antonino:	Progetto Salute, via Monda 2	giovedì	08.45
	10 lezioni CHF 161.15, entrata compresa *Temperatura dell'acqua: 34° – Altezza: 1.30 m*		

Riviera - Leventina - Blenio

			inizio lezione
Faido:	Piscina ospedale via Ospedale 32	lunedì	17.15
		martedì	17.15
		mercoledì	17.15
		giovedì	17.15
	10 lezioni CHF 161.50, 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

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

* Previo conferma della disponibilità della struttura.
** Previo raggiungimento di un numero minimo di partecipanti.

Pilates

lezioni di 45min/1 ora

			inizio lezione
Bellinzona:	Palestra scuola sud	mercoledì	20.00
	Pal. SFG, Viale G. Motta 1	da definire	
		venerdì **	11.00
Biasca:	RB Training Sport, via dei Borradori 17	lunedì	16.30
Camorino:	Palestra scuole elementari	mercoledì	17.30
	Palestra scuole elementari	venerdì**	17:30
Chiasso:	Gravity Art, Via degli Albrici 7	martedì **	10.00
		mercoledì **	18.30
Giubiasco:	Palestra comunale, viale Stazione	venerdì	17.00
Gnosca:	Centro Manipura, via Cantonale 34	mercoledì	19.45
		venerdì **	18.00
Locarno:	ATAS, via F. Ballerini 13b	martedì **	10.30
Lugano:	Green Room, via A. Vanoni 3	lunedì **	15.00
Riva San Vitale:	Fisio Manzocchi, Piazza Grande 10	lunedì **	09.00 e 10.00
S. Antonino:	Sinergy Form, via Industrie 8 (corpo libero)	giovedì **	15:00
	(Pilates con panche Well Back System)	martedì **	20:00
	(Pilates con panche Well Back System)	giovedì **	18:00

Yoga

lezioni di 1 ora

			inizio lezione
Breganzona:	Studio yoga Amrita, via Giov. Polar 50	martedì	11.00
Losone:	Fisioterapia S. Lorenzo, via S. Materno 17	lunedì **	14.30
Lugano:	Studio Laterale, via Besso 42	giovedì	10.30
Mendrisio:	CPI, Via F. Zorzi 1	lunedì	08.45
		giovedì	10.00
S. Antonino:	Sinergy Form, via Industrie 8	martedì **	09:00
	Sinergy Form, via Industrie 8	mercoledì **	08:00
	Sinergy Form, via Industrie 8	mercoledì **	14:00

Ginnastica per fibromialgici

lezioni di 1 ora

			inizio lezione
Losone:	Fisioterapia S. Lorenzo, via S. Materno 17	martedì	14.00
		giovedì	14.00
Sementina:	Fisio Andreotti - piscina, via Chicherio 2	mercoledì	17.00

Atelier dell'equilibrio

lezioni di 1 ora

			inizio lezione
Giubiasco:	il Centro, via del Tiglio 2	giovedì	15.30
Lugano:	il Centro, via Petrini 2	martedì	10.15
Mendrisio:	il Centro, via S. Martino 16	mercoledì **	10.00

Mindfulness

lezioni di 1 ora

			inizio lezione
Bellinzona:	Domus Poetica, via A. di Sacco 4	martedì **	10.00
Locarno:	il Centro, via L. Lavizzari 10	lunedì **	10.00
Lugano:	We Physio, via A. Fusoni 4	giovedì**	9.30

Walking

lezioni di 1 ora

			inizio lezione
Bedigliora:	Campo sportivo di Banco	martedì	14.00
Canobbio:	C. sportivo al Maglio Piano della Stampa	lunedì **	09:30 e 14:00
Castel S. Pietro:	Primo ritrovo posteggi percorso vita (Via Avra) successivamente ritrovo in altri punti	martedì **	15:30
Coldrerio:	Parcheggio cimitero, Via Valletta 16	giovedì **	09:00
Locarno:	Parco della Pace	giovedì **	11:00

Equilibrio pelvico

lezioni di 1 ora

			inizio lezione
Bellinzona:	Progetto Donna, Via Mirasole 1	mercoledì **	16:00
Lugano:	Green Room, Via A. Vanoni 3	giovedì **	09:00

Circuit Training

(allenamento di 30 minuti ad alta intensità)

			inizio lezione
Lugano:	Il Centro, Via Petrini 2	giovedì **	10.00 o 11.00 o 15.00 o 16.00
Mendrisio:	Il Centro, Via S. Martino 16c	martedì e giovedì **	10.30

* Previo conferma della disponibilità della struttura.
** Previo raggiungimento di un numero minimo di partecipanti.

Lega ticinese
contro il reumatismo
Il movimento è salute

reumatismo.ch/ti

Ve 3.10.2025, ore 14:30
Locarno: centro ATTE, Via Dr. G. Varesi 42b

Ma 14.10.2025, ore 20:00
Mendrisio: La Filanda, Via Industria 5

Me 15.10.2025, ore 20:00
Bellinzona: auditorium Bancastato, Via H. Guisan 5

Ma 21.10.2025, ore 20:00
Massagno: scuole medie, Via Cabione 22

Me 22.10.2025, ore 20:00
Pianezzo: policentro, Via Campagna 30

Formulario d'iscrizione (SOLO per i NUOVI iscritti)

(Chi ha partecipato alla scorsa stagione, **non** deve reiscriversi e riceverà in automatico la convocazione qualche giorno prima dell'inizio del corso.)

Possibilità di iscriversi direttamente online.

Dati personali

Cognome, Nome: _____

Via, NAP, Località: _____

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

Telefono (cellulare e fisso): _____

Indirizzo e-mail: _____

☐ desidero ricevere la newsletter

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
- ☐ Aquawell
- ☐ Pilates ☐ Yoga
- ☐ Walking
- ☐ Ginnastica per fibromialgici
- ☐ Osteogym
- ☐ Atelier dell'equilibrio
- ☐ Mindfulness
- ☐ Equilibrio pelvico
- ☐ Circuit Training

Località: _____ Inizio: _____

Giorno: _____ Orario: _____

Luogo e data: _____ Firma: _____

☐ * *Acconsento al trattamento dei dati personali (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 (solo per nuovi iscritti)

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

Più movimento, meno dolore: per la salute di ossa, muscoli e articolazioni

Dr. Mauro Lucini
reumatologo

Ossa, muscoli, articolazioni, tendini e legamenti formano l'apparato muscolo-scheletrico, il "sostegno" del nostro corpo, la struttura che permette il movimento.
Con l'avanzare dell'età tutte le strutture del corpo vanno incontro ad un processo di invecchiamento. La densità ossea diminuisce. L'elasticità di tendini e legamenti si riduce con conseguente minore flessibilità e capacità di movimento. La forza e la massa della muscolatura si riducono: la perdita stimata della forza tra i 30 e gli 80 anni è del 20-50%, con perdita annua del 3-4% della forza esplosiva e del 1-2% della forza massimale. La degenerazione della struttura delle varie componenti dell'apparato muscolo-scheletrico contribuisce dunque all'insorgenza di disturbi e patologie.
Ma quanto questo "declino" dipende dalle nostre scelte? Moltissimo! Il primo nemico dell'apparato muscolo-scheletrico è la **sedentarietà**: l'inattività fisica è riconosciuta come uno tra i più grandi fattori di rischio di mortalità al mondo. La sedentarietà non è una predisposizione naturale per l'essere umano, ma la vita della società moderna la pone come una delle cause maggiori del peggioramento dello stato di salute, contribuendo all'aumento del rischio di insorgenza di malattie croniche cardiovascolari come il diabete e le malattie coronariche, ma anche altre patologie croniche reumatiche.

Muoversi poco comporta delle conseguenze negative che vengono causate dall'indebolimento dell'apparato muscolo-scheletrico:
- aumento del rischio di cadute dovuto alla diminuzione della forza, della stabilità e del controllo posturale;
- maggiore rischio di fratture ossee anche per lievi sollecitazioni a causa dell'osteoporosi;
- riduzione della capacità di movimento per l'irrigidimento delle articolazioni e dei muscoli.

I benefici del movimento

Per contrastare la progressiva compromissione dell'apparato muscolo-scheletrico è indispensabile effettuare un'attività fisica. Un allenamento fisico completo ed eseguito **regolarmente** è in grado di generare delle modifiche funzionali e strutturali all'apparato muscolo-articolare, tali da aumentare l'efficienza del fisico e di favorire il benessere di ogni persona. Gli effetti benefici promossi dal movimento riguardano tutte le strutture del corpo come elencato qui di seguito.

Ossa

Le nostre ossa sono un tessuto vivente che si modifica continuamente, da una parte con una rigenerazione e dall'altra anche con un riassorbimento della sua struttura. L'incidenza maggiore di costruzione delle ossa avviene in età giovanile, mentre il processo di degradazione è preponderante con l'avanzare dell'età, ciò che comporta una diminuzione progressiva della massa ossea. Le ossa diventano dunque porose e meno resistenti con il passare del tempo.

L'attività fisica stimola le cellule (osteoblasti) che **rinforzano** la struttura ossea, favorisce inoltre l'assorbimento di calcio e altri minerali, che migliorano la mineralizzazione delle ossa. Con il movimento aumenta inoltre la capacità dell'osso di resistere agli stress meccanici.

Muscoli

Per contrastare la perdita progressiva di forza muscolare non è necessario effettuare degli estenuanti allenamenti, anche con poco ma costante esercizio si possono ottenere dei grandi risultati. Non è mai troppo tardi per iniziare: **studi dimostrano che con un adeguato allenamento, anche le persone più anziane possono aumentare la forza fino al 170%**. L'esercizio fisico ha tanti benefici: rinforza le fibre ed aumenta la massa muscolare, aumenta la capillarizzazione dei muscoli che li rende più resistenti, migliora la coordinazione ed il controllo motorio, aumentando la capacità di reagire a degli imprevisti e riducendo il rischio di caduta.

Articolazioni

In assenza o con poco movimento le articolazioni si irrigidiscono, ciò che favorisce l'insorgenza di dolori. L'attività fisica regolare stimola la produzione di **liquido sinoviale** posto a protezione delle strutture cartilaginee che vengono lubrificante e che permette di prevenire il deterioramento della cartilagine e di ridurre l'attrito tra le superfici articolari. Con il movimento migliora anche la stabilità delle articolazioni che sono meno sottoposte agli stress meccanici perché protette da una buona muscolatura; la mobilità dell'articolazione viene inoltre migliorata.

Tendini e legamenti
L'attività fisica è fondamentale per contrastare l'irrigidimento di tendini e legamenti che comporta un aumento del rischio di lesioni. In effetti viene stimolata la sintesi di **collagene**, una proteina fondamentale del tessuto connettivo che costituisce la struttura dell'apparato tendineo e legamentario. Tendini più forti ed elastici sopportano meglio le sollecitazioni a cui sono sottoposti. Il recupero e la riparazione in caso di lesioni sono accelerati perché il movimento stimola la vascolarizzazione.

Il movimento migliora l'equilibrio e le funzioni cognitive

Con l'avanzare dell'età, l'equilibrio tende a diminuire, rendendo più probabili le cadute. Un programma di allenamento comprendente degli esercizi di miglioramento della forza e dell'equilibrio può ridurre il rischio di cadute fino al 50% nelle persone anziane. Anche dei semplici esercizi quotidiani, come lavarsi i denti in equilibrio su una gamba, migliorano la stabilità posturale. È fondamentale mantenere una buona mobilità ed avere sufficiente forza fisica, per mantenere la propria autonomia e indipendenza e sentirsi più sicuri nel proprio ambiente quotidiano.
Con il passare degli anni vi è un rallentamento della memoria, delle capacità di ragionamento e delle attività mentali. L'attività fisica stimola il flusso sanguigno anche in direzione del cervello, favorendo la crescita di nuove cellule cerebrali. I livelli di neurotrasmettitori che favoriscono la plasticità cerebrale aumentano, mantenendo la **mente in salute**. Ne conseguono anche delle migliori capacità mnemoniche, per la risoluzione di problemi e una maggiore capacità di attenzione.

Muoversi in gruppo? Ancora meglio!

Cominciare a pensare al movimento come a uno dei più importanti comportamenti in grado di avere ricadute positive su tutti gli apparati di cui siamo costituiti è il primo passo per fare scelte decisive per la nostra salute. La solitudine e l'isolamento sociale possono aumentare il rischio di ansia e depressione, mentre il benessere psicologico è strettamente legato alle relazioni sociali. Incontrarsi e fare attività motoria di gruppo stimola la socializzazione ed ha un impatto positivo sotto ogni profilo. La LTCR organizza attività di ginnastica e movimento in gruppo, guidati da fisioterapisti e monitori/trici formati/e: vd pg. pp. 15-22

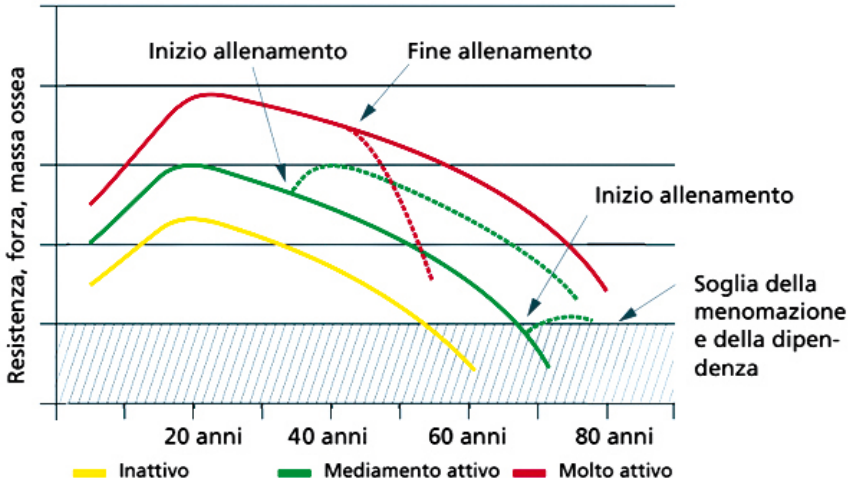
Quanto e come allenarsi?

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda almeno 150 minuti di attività aerobica moderata a settimana o 75 minuti di attività intensa.

Meglio iniziare con calma e aumentare progressivamente l'intensità degli allenamenti.

Bere a sufficienza prima, durante e dopo gli allenamenti.

Meglio poco ma con costanza, piuttosto che troppo e sporadicamente.



QUALE ATTIVITÀ SCEGLI PER IL TUO BENESSERE?

Ginnastica dolce	migliora la mobilità articolare
Attività in acqua	rinforza la muscolatura senza sollecitare troppo le articolazioni
Camminata veloce	ossa e muscoli si rinforzano
Pilates, yoga	stabilizza il corpo, riequilibra la mente
Esercizi di forza	contrastano la sarcopenia, stabilizzano l'articolazione

Dieta chetogenica: un possibile alleato contro le infiammazioni?

Marco Favasuli
nutrizionista

Negli ultimi anni, la dieta chetogenica ha guadagnato sempre più attenzione non solo per la gestione del peso, ma anche per i suoi possibili effetti antinfiammatori. Diversi studi suggeriscono che questo regime alimentare, caratterizzato da un basso apporto di carboidrati, possa modulare l'infiammazione e offrire benefici in alcune condizioni croniche.
In cosa consiste la dieta chetogenica? Perché può essere uno strumento contro le patologie infiammatorie? È adatta a tutti? Il nutrizionista Marco Favasuli ci aiuterà a comprendere meglio il ruolo della dieta chetogenica nel contesto dell'infiammazione e quando può essere un'opzione da considerare.

Partiamo dall'origine: quando e come nasce?

La dieta chetogenica nasce più di 100 anni fa come approccio per il trattamento delle epilessie nei bambini. Inizialmente venivano proposti dei digiuni che, tuttavia, non potevano essere sostenuti a lungo termine. Proprio per questo si sviluppò un'alimentazione capace di "mimare" gli effetti del digiuno,

senza includere carboidrati o zuccheri. In origine quindi, la dieta chetogenica nasce come terapia per alcune patologie neurologiche, e nel tempo è stata adottata anche da nutrizionisti e dietisti in campo di dimagrimento, trattamento di malattie cardiovascolari, diabete e, in modo più specifico, alcune condizioni infiammatorie.

Qual è la correlazione con l'infiammazione?

Uno dei più potenti pro-infiammatori per il nostro corpo è lo zucchero. Eliminandolo quasi del tutto, si ottiene un'alimentazione con un forte effetto antinfiammatorio. È un approccio nutrizionale particolare e piuttosto restrittivo, che prevede la limitazione quasi totale delle fonti di carboidrati e zuccheri, lasciando nel regime alimentare quotidiano in prevalenza proteine e grassi. Essendo un regime alimentare molto specifico, ***è fondamentale che sia seguito da un professionista****, che sia nutrizionista o dietista o dietologo. Oggigiorno va molto di moda come schema nutrizionale e spesso viene promossa online con slogan come "dimagrisci in 21 giorni" ma è essenziale affidarsi a chi ha le competenze per personalizzarla in base alle reali necessità della persona.*

Quali sono i benefici? E quali le controindicazioni?

I benefici sono molteplici e viene utilizzata in molte patologie. Il suo impiego più comune è per la perdita di peso. Le ricerche scientifiche confermano i suoi effetti positivi non solo sul dimagrimento, ma anche sulla salute cardiovascolare, sul profilo lipidico e sulla riduzione delle infiammazioni. Ci sono però alcune condizioni in cui non è consigliata, come la gravidanza e l'allattamento (per una questione di precauzione), alcune rare malattie genetiche, l'insufficienza renale, epatica o cardiaca, situazioni di infarto recente e gravi psicopatologie. Inoltre, è fondamentale che chi la segue abbia una forte ***motivazione****, poiché richiede un'adesione rigorosa senza possibilità di "sgarri".*

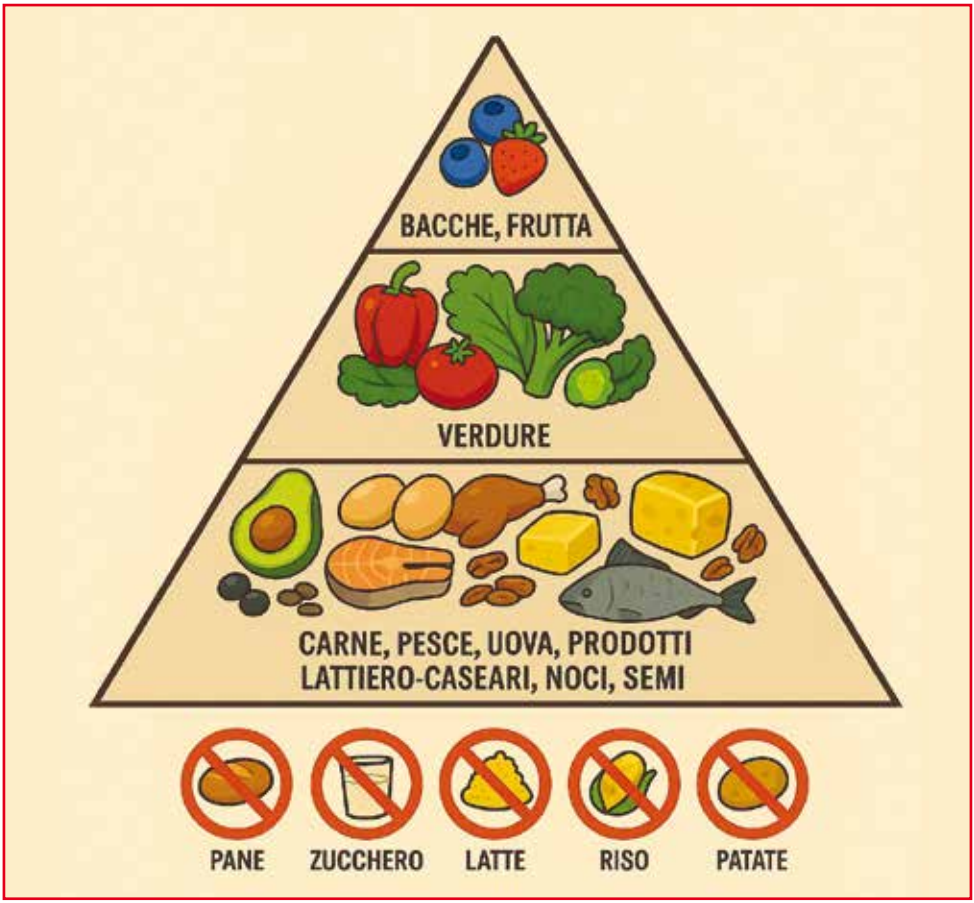
Qual è il meccanismo alla base della dieta chetogenica?

Dal punto di vista metabolico, la dieta chetogenica induce quello che viene chiamato "switch metabolico". Quando il corpo smette di ricevere carboidrati dall'alimentazione, inizialmente utilizza le riserve di glicogeno già presenti. Esaurite queste scorte, si nutre di quello che viene dato dall'esterno, quindi dall'alimentazione. In questo caso non dando carboidrati, il corpo utilizza i ***corpi chetonici*** *– che sono dei derivati dei grassi – come fonte energetica primaria per tutte le attività. Possiamo immaginare il corpo come un motore che passa a un carburante più efficiente: un grammo di zucchero fornisce 4 kilocalorie, mentre un grammo di grasso ne apporta 9. Durante i primi giorni di adattamento, possono verificarsi sintomi come mal di testa, debolezza, nausea, acidosi dell'alito e lieve inappetenza, ma successivamente si sperimenta un aumento dell'energia. È possibile anche un po' di stitichezza, dovuta al cambiamento alimentare, ma in genere si tratta di un disagio temporaneo. In base alla mia esperienza professionale, le persone completano senza grandi difficoltà il primo ciclo di 4 settimane, che è il periodo minimo consigliato per applicare questa dieta.*

Quali sono i cibi "sì" e quali i "no"?

Eliminando quasi completamente i carboidrati, la base dell'alimentazione diventa costituita da ***verdure*** *(ad eccezione di quelle più ricche di zuccheri come carote, zucca*

*e barbabietole), **proteine** di origine animale (carne, pesce, uova, formaggi) e **grassi** come olio d'oliva, avocado, olive e burro. Nella prima fase vengono esclusi i legumi perché hanno un'importante fonte di carboidrati. La frutta non è generalmente consentita, a eccezione di piccole porzioni per esempio di frutti di bosco, mirtilli, more e kiwi, che possono essere consumati a colazione insieme a yogurt greco o skyr. Per gli spuntini sono invece consigliate frutta secca come mandorle, noci, nocciole,...Un aspetto fondamentale è l'**idratazione**: bisogna assumere molti liquidi e, almeno nella prima fase, è necessario integrare vitamine e sali minerali. Nei casi di grave obesità si possono utilizzare pasti sostitutivi, ma per patologie infiammatorie preferisco lavorare prima di tutto sull'alimentazione, evitando di ricorrere eccessivamente a integratori o prodotti sostitutivi.*



Per quanto tempo va seguita la dieta chetogenica?

Durante la prima visita con un nutrizionista, dietologo o dietista, viene effettuata un'anamnesi completa e vengono raccolti i principali parametri fisici: peso, circonferenze corporee e analisi della composizione corporea (massa grassa, massa muscolare, livello di idratazione). Il primo ciclo della dieta dura 4 settimane, un periodo relativamente breve ma in cui è fondamentale mantenere un'adesione rigorosa, senza interruzioni. Se si reintroducono i carboidrati troppo presto, infatti, il corpo deve ricominciare il processo da capo.

Dopo 4 settimane è prevista una visita di controllo per vedere come ha reagito la persona, quanto peso ha perso (se ha necessità di perdere peso), in presenza di una patologia infiammatoria se i sintomi sono un po' migliorati. A quel punto si decide se proseguire la dieta per un periodo di tempo che si decide insieme, perché per esempio nelle perdite di peso importanti dove si devono perdere 50-60 kg, un mese non è sufficiente. La seconda fase prevede il reintegro graduale dei carboidrati, aumentando le quantità ogni 15-30 giorni per permettere una transizione equilibrata ed uscire da questa "chetosi" in maniera armoniosa, senza dare degli strattoni al corpo. Questo regime può essere seguito a cicli, per esempio 2-3 volte all'anno, o adottato per periodi più lunghi, a seconda degli obiettivi. Personalmente, l'ho trovato molto efficace nel trattamento dell'emicrania: ho visto persone passare da 30 episodi mensili a soli 4-5 attacchi di minore intensità. Anche in patologie dermatologiche come psoriasi e acne offre ottimi risultati, e ci sono dati promettenti anche sul suo utilizzo nella fibromialgia. In generale, per noi nutrizionisti la dieta chetogenica è un potente strumento antinfiammatorio. La nutrizione ha tantissimi collegamenti e quando lavori su un obiettivo, ti rendi conto che vai a migliorare molti altri aspetti perché il cibo ha un ruolo fondamentale nel nostro corpo. Quando vai a modificare qualcosa nell'alimentazione hai un miglioramento non solo su una ma su tantissime componenti della tua vita quotidiana.

*** nota della redazione: la dieta chetogenica è uno strumento nutrizionale la cui efficacia dipende da molteplici fattori individuali. È fondamentale la consulenza di un professionista per determinare l'approccio nutrizionale più adatto alle proprie condizioni cliniche e fisiologiche.**

Un falso mito della dieta chetogenica è che sia iperproteica! L'apporto di proteine rimane stabile: a cambiare è la riduzione dei carboidrati, in parte sostituiti dai grassi di origine animale e vegetale.

Nuovo catalogo dei mezzi ausiliari: più autonomia nella vita quotidiana

La Lega Svizzera contro il Reumatismo presenta l'edizione aggiornata del catalogo dei mezzi ausiliari, uno strumento pratico e accessibile pensato per tutte le persone che convivono con malattie reumatiche o limitazioni motorie.
Gli ausili presenti in questo catalogo aiutano a proteggere le articolazioni sane, sostenere quelle indebolite e mantenere l'autonomia anche in presenza di limitazioni. La selezione è curata da un team di esperti ed esperte in ergoterapia, fisioterapia, assistenza e da persone affette da reumatismo, che collaborano costantemente allo sviluppo dell'assortimento. Nella scelta dei prodotti vengono privilegiati criteri fondamentali come ergonomia, utilità per l'utente, sicurezza, qualità e durata.
Il catalogo propone una selezione curata di mezzi che possono semplificare le attività quotidiane quali vestirsi, cucinare, lavarsi, spostarsi, sedersi o scrivere. Ogni ausilio è illustrato con foto chiare e accompagnato da una descrizione sintetica che ne evidenzia l'utilità pratica. Strumenti utili per ritrovare autonomia, sicurezza e qualità della vita.

Il catalogo può essere scaricato dal sito oppure richiesto in formato cartaceo

Muoversi per la salute: la campagna “Partecipi?” invita a mettersi in movimento!

L’esercizio fisico è la chiave per migliorare la salute, e le scoperte scientifiche lo confermano: muoversi con costanza allevia il dolore, compensa i danni alle articolazioni, previene le malattie cardiovascolari. Non è mai troppo tardi per iniziare, e la campagna della Lega svizzera contro il reumatismo “Partecipi?” è qui per motivarci a fare un passo verso il benessere, integrando l’attività fisica nella nostra vita quotidiana.

Scopra l’allenamento con “Partecipi?”
Dal nuoto in piscina al walking, passando per gli esercizi di yoga e il miglioramento dell’equilibrio, la campagna offre diversi spunti di allenamento, ognuno dedicato ad un’area fondamentale della salute: forza, resistenza, flessibilità ed equilibrio. Per ognuna propone cartoline creative, pratiche e preaffrancate, che possono essere inviate ad amici o familiari, creando così una rete di motivazione e sostegno reciproco. Non solo un esercizio per il corpo, ma un’esperienza condivisa.
Oltre ad ispirare, le cartoline possono diventare un promemoria costante nella sua casa, sul frigorifero o sulla sua bacheca. E su ogni cartolina, un QR code la collega ad un video di allenamento, dove troverà esercizi facili da seguire, pensati sia per i principianti che per chi ha già una certa esperienza. Ordini il suo set gratuito di cartoline e provi i video di allenamento. Non è mai troppo tardi per fare un cambiamento positivo nella sua vita.

Per ricevere il set di cartoline, ci ritorni il formulario compilato con i suoi dati (p. 36), indicando nell’elenco a pg. 35 la quantità desiderata. Se desidera, può richiedere anche altri opuscoli presenti nell’elenco (pg 35-36).

La Lega ticinese contro il reumatismo al suo servizio
Non è mai sola/o nel suo percorso verso il benessere. I nostri corsi di ginnastica mirati (pp 15-22) sono ideali per chi soffre di reumatismi o altre problematiche articolari, ma anche per chi desidera prevenirle. Partecipando a questi corsi, non solo si prende cura della sua salute, ma lo fa in un ambiente stimolante e supportato, dove il movimento diventa un piacere condiviso. Si unisca a noi!

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)
_____ Passo dopo passo Le camminate fanno bene
_____ Per piedi sani
_____ Sempre in forma al lavoro
_____ Protezione delle articolazioni
_____ Semaforo verde per il giardinaggio
_____ Mai più a terra
_____ Occhio al ginocchio
_____ Una manciata di consigli

Come comportarsi nella vita quotidiana

_____ Tutto sulle spalle
_____ L'anca muove
_____ Per il bene della vostra schiena
_____ In forma al computer

Ausili per la vita quotidiana

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

Alimentazione

_____ 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

_____ Associazione svizzera della spondilite anchilosante

_____ 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: **Lega ticinese contro il reumatismo**
Via San Giovanni 7 – 6500 Bellinzona – info.ti@rheumaliga.ch
Allegare i francobolli per la spedizione

Nome: _____ Cognome: _____

Via: _____

NAP: _____ Località: _____

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

☐ * *Acconsento 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.

lupus suisse
Schweizerische Lupus Erythematodes Vereinigung
Associazione Svizzera Lupus Eritematoso
Association Suisse du Lupus Érythémateux

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.

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

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

sclerodermie.ch

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

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

www.suisse-fibromyalgie.ch
Associazione svizzera dei fibromialgici.
Segretariato nazionale: cell. 077 409 92 28,
info@suisse-fibromyalgie.ch

bechterew.ch

www.bechterew.ch
Associazione svizzera Morbo di Bechterew.
Segretariato nazionale: tel. 044 272 78 66,
mail@bechterew.ch

© shutterstock