

Milioni di anziani canadesi, sia uomini che donne, patiscono il dolore, la rigidità e il gonfiore causati dall'artrite. Il dolore può rallentare e limitare i movimenti. Quando ci si muove di meno, i muscoli si indeboliscono e diventa più difficile mantenersi saldi e stabili. L'artrite può anche aggravare altri problemi fisici preesistenti, come l'osteoporosi.

Purtroppo, molte persone non cercano un trattamento per l'artrite poiché pensano di non avere alternativa e convivono con la patologia sopportando il dolore. Ma si sbagliano. Sono disponibili farmaci che aiutano a rallentare l'artrite e a gestire il dolore. La diagnosi e il trattamento precoci dell'artrite sono importanti e una volta che la patologia è sotto controllo, potete iniziare a diventare più attivi fisicamente.

Le ricerche mostrano che una regolare attività fisica non solo vi renderà più forti ma vi aiuterà anche a gestire meglio il dolore e la rigidità.

Iniziate con una visita dal vostro medico

Se non l'avete già fatto, consultate il medico di famiglia riguardo all'artrite. Il medico dovrebbe farsi un quadro completo della vostra salute prima di prescrivere farmaci o qualsiasi altra forma di trattamento per gestire il dolore e la rigidità e per limitare la progressione della malattia. Fornitegli tutte le informazioni possibili riguardo altri eventuali farmaci che assumete, allergie e patologie precedenti. Qualora abbiate bisogno di farmaci, probabilmente vi prescriverà inizialmente bassi dosaggi e vi seguirà attentamente per assicurarsi che il vostro organismo sia in grado di sopportarli.

I benefici di una regolare attività fisica

Le persone con artrite spesso si muovono di meno perché temono di aggravare la malattia. Tuttavia i ricercatori hanno scoperto che un'attività fisica regolare del giusto tipo riduce il dolore e non danneggia le articolazioni. L'attività fisica regolare aiuta a mantenere i muscoli forti, costruisce massa ossea e controlla il peso. Tutto questo permette di affrontare meglio l'artrite e di vivere in maniera più autonoma.

L'attività fisica regolare apporta anche benefici emotivi: vi aiuta a sentirvi rilassati, energici e a proprio agio con voi stessi. Anche se non siete stati attivi per un lungo periodo di tempo, l'attività fisica regolare vi sarà d'aiuto. Di fatto, la ricerca mostra che le persone che all'inizio erano le meno attive sono state le prime a vedere i miglioramenti una volta cominciata l'attività. Hanno, inoltre, registrato i maggiori vantaggi sulla salute nel lungo periodo.

[L'articolo continua alla pagina seguente](#)



Una vita attiva aiuta a combattere l'artrite

Dott.ssa Monique Camerlain,
membro del Royal College of Physicians del Canada

Reumatologa pubblica
a Sherbrooke, Quebec

Medico specialista del
College of Physicians del Quebec

Risultati di studi di ricerca pratica e all'avanguardia applicati all'attività fisica per gli anziani.



La realizzazione di questa pubblicazione è stata resa possibile grazie a un contributo finanziario del Canadian Institutes of Health Research.

Che tipo di attività si raccomanda per chi soffre di artrite?

Consultate il vostro medico e gli altri operatori sanitari, come ad esempio un fisioterapista oppure un professionista certificato affinché vi aiutino a definire un programma equilibrato. Tale programma dovrebbe includere:

- movimenti di stretching per mantenere i muscoli e le articolazioni flessibili
- movimenti dolci che non provocano dolore alle articolazioni
- attività di equilibrio
- attività di potenziamento muscolare
- attività aerobiche per cuore e polmoni
- attività di svago che vi piacciono o che vorreste provare

Alle persone con artrite è consigliata l'attività fisica a basso impatto. Il nuoto è una buona scelta, in quanto l'acqua supporta le articolazioni. La corsa affatica troppo le articolazioni delle gambe e gli sport di contatto non sono raccomandati. Gli allenamenti aerobici in gruppo sono un'opzione purché siano del tipo a basso impatto.

Il tai chi, una disciplina tradizionale cinese, è una divertente attività di gruppo o individuale che migliora la forza, l'equilibrio, la flessibilità e la mobilità. Molti centri comunitari offrono corsi.

La camminata è eccellente per rafforzare i muscoli dell'anca, soprattutto quando si cammina su superfici morbide come sentieri erbosi o sabbiosi. Lo sci di fondo e il golf rappresentano scelte altrettanto buone per molte persone. Gli esercizi per le mani possono aiutare a rafforzare la presa e migliorare la coordinazione tra le dita danneggiate dall'artrite. Anche l'allenamento con i pesi è un'opzione purché si evitino movimenti bruschi e si rimanga entro la soglia del dolore.

Consigli sull'attività fisica

- Riscaldamento per 5 o 10 minuti con movimenti di "stretching e mantenimento" e movimenti a bassa intensità prima di iniziare il programma di esercizio principale.
- Raffreddamento per 5 minuti con movimenti di "stretching e mantenimento" e movimenti a bassa intensità nell'ultima parte.

- Impostare come obiettivo 10 minuti di moderata attività fisica aerobica per cominciare. Se non è possibile eseguire i 10 minuti iniziali, fare ciò che si riesce e allenarsi fino alla fine dei 10 minuti.
- Aumentare gradualmente la durata fino a raggiungere tra i 30 e i 60 minuti di moderata attività aerobica quasi tutti i giorni della settimana.
- Alcune persone trovano utile applicare calore o freddo a un'articolazione artritica prima o dopo l'esercizio fisico.
- Indossate il giusto tipo di calzatura per il programma di attività e assicuratevi che le scarpe siano comode e forniscano appoggio adeguato.

Diventare fisicamente attivi è un ottimo modo per unirsi alla lotta contro l'artrite e prendersi carico della propria salute.

Altre risorse

Arthritis Society (Società per lo studio dell'artrite)

<http://arthritis.ca/manage-arthritis/living-well-with-arthritis/physical-activity-and-exercise>

Canadian Physical Activity Guide for Older Adults 65 Years and Older (Guida sull'attività fisica per anziani a partire dai 65 anni del Canada)

<http://www.csep.ca/en/guidelines/guidelines-for-other-age-group>

Physical Activity and Arthritis Guide (Guida sull'attività fisica e sull'artrite)

<http://arthritis.ca/getmedia/2102ed41-cac6-44c0-ad8e-ac5a2dcbd2a2/PhysicalActivity-ArthritisGuide.pdf>



Active Aging Canada
P.O. Box 143
Station Main
Shelburne ON
L9V 3L8

Numero Verde: 1-800-549-9799
Telefono: 519-925-1676

Email: info@activeagingcanada.ca
Sito web: www.activeagingcanada.ca

This document is also available in English. / Ce document est aussi disponible en français.
Este documento también está disponible en español. / 本文件亦有简体中文版本。
本檔亦有繁體中文版本。 / ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ