



# Progetto Reum-Gym



Associazione  
Bresciana  
Artrite  
Reumatoide  
O.D.V.

Come la fisioterapia può migliorare  
la qualità di vita del paziente con  
spondiloartriti

*Edizione 2022*

# **Programma educativo chinesiterapico di movimentazione del rachide ed acquisizione di giuste posture in soggetti portatori di spondilite e spondiloartriti con coinvolgimento assiale.**

Questo programma è dedicato a pazienti con spondilite seguiti presso la Reumatologia della ASST Spedali Civili di Brescia.

## **RAZIONALE DEL PROGRAMMA**

Il trattamento della spondilite anchilosante (e delle altre spondiloartriti con coinvolgimento assiale) è basato sull'impiego di farmaci e su trattamenti non farmacologici. Tra questi ultimi viene data importanza fondamentale, dalle raccomandazioni delle società scientifiche, all'educazione del paziente al costante esercizio muscolare e di movimentazione del rachide. L'educazione ai corretti movimenti può essere attuata su singoli pazienti o in gruppo. Il fisioterapista è la figura sanitaria titolata ed addestrata alla gestione di questi programmi educazionali.

La terapia su singolo paziente può essere eseguita al suo domicilio, abbinando lo studio delle difficoltà domestiche (economia articolare ed ergonomia) e delle posture e gestualità sull'ambiente lavorativo (terapia occupazionale). Questo programma dà inoltre importanza allo studio e alla correzione delle posture che possono aggravare il dolore del rachide.

La chinesiterapia di gruppo offre il vantaggio di aumentare la motivazione ed aderenza al programma, da parte del paziente, per la condivisione con gli altri.

Il fisioterapista inserito nel gruppo dei reumatologi del centro ha la possibilità di conoscere la patologia, l'esame obiettivo reumatologico e le scale di misura della disabilità che dovranno essere gli indicatori di efficacia del programma chinesiterapico.

L'associazione dei pazienti (ABAR odv) mette a disposizione l'ideale ambiente nella loro sede.

*I medici della Reumatologia ASST Spedali Civili Brescia  
Associazione Bresciana Artrite Reumatoide OdV*

# LEZIONE 1

## L'ESERCIZIO È TERAPEUTICO

*“... quelli che pensano di non avere tempo per gli esercizi fisici, dovranno presto o tardi trovare il tempo per le malattie...”*  
*- Edward Stanley-*

Secondo le più autorevoli linee guida la Spondiloartrite si può curare su più fronti, sicuramente un aspetto da non trascurare è seguire un programma di esercizi specifico; mantenerti in movimento nella maniera corretta ti aiuterà a prevenire o ridurre gli effetti secondari della patologia, ridurrà la disabilità nelle attività quotidiane, potenzierà l'efficacia delle cure farmacologiche e incrementerà il tuo livello generale di salute.

Il programma che ti proponiamo è finalizzato a:

- migliorare la mobilità delle articolazioni sia a livello assiale (cioè di tutta colonna vertebrale) che periferico (articolazioni degli arti) e impedirne il progressivo irrigidimento;
- Diminuire e gestire il principale sintomo invalidante: il dolore
- Garantire l'elasticità dei principali gruppi muscolari in modo da poterti muovere con maggiore fluidità e leggerezza;
- Rinforzare quei muscoli che sostengono il tuo corpo e proteggono le articolazioni;
- Aiutarti a respirare meglio e con minore sforzo grazie a esercizi specifici che mobilizzano la gabbia toracica;
- Insegnarti a ridurre le tensioni e la sensazione di affaticamento.

## ISTRUZIONI PER L'USO

Ti consigliamo di seguire alcune semplici regole per iniziare al meglio questo percorso e ottenere benefici:

Innanzitutto ricordati di avvicinarti con gradualità agli esercizi, di ascoltare e rispettare le reazioni del tuo corpo (dolore, fatica, rigidità e blocchi) per non esagerare o causare un peggioramento; non essere troppo esigente pretendendo di ottenere tutto subito: i cambiamenti e la cura hanno bisogno di tempo!

Cerca tuttavia di affrontare con serietà e costanza il programma: anche questa forma di terapia, esattamente come i farmaci, deve raggiungere il giusto dosaggio per dare il beneficio! In particolare gli esercizi di mobilizzazione e stretching dipendono direttamente da QUANTO spesso vengono eseguiti: questi andranno eseguiti almeno 3 volte a settimana, mentre per il rinforzo muscolare basteranno due sedute settimanali.

Ti garantiamo che quello che all'inizio ti sembrerà un duro sforzo, diventerà con il tempo una sana abitudine finché sentirai il bisogno di muoverti per mantenere la sensazione di benessere.

Cerca di avere a portata di mano il materiale necessario per l'allenamento e un abbigliamento comodo; mettiti in un luogo tranquillo dove non sarai disturbato e dedica inizialmente tutto il tempo necessario per leggere attentamente questo opuscolo informativo che spiega passo passo come svolgere correttamente gli esercizi.

Rispetta sempre lo stesso ordine di esecuzione, così li memorizzerai più velocemente e presto ti basterà dare un'occhiata alle immagini per completare più velocemente il programma.

Scegli quale momento della giornata è più adatto per svolgere le sedute di ginnastica: questo aspetto dipende da come organizzi le tue attività quotidiane ma anche da come vivi l'effetto degli esercizi: se ti sono più utili come risveglio muscolare trova il tempo di farli la mattina, se ti aiutano a scaricare tensioni e a rilassarti puoi farli la sera, al termine della tua giornata.

# IL PROGRAMMA DI ESERCIZI

## PARTE PRIMA: ESERCIZI RESPIRATORI,

### ESERCIZIO ZERO: ASCOLTO CORPOREO:

Prima di cominciare ad eseguire gli esercizi prenditi qualche minuto dove l'unica cosa da fare è... non fare nulla! Prendi una posizione comoda sul tappetino, che favorisca per te il rilassamento e cerca di svuotare la testa dai pensieri e dalle preoccupazioni. Concentrati sul tuo respiro per portare l'attenzione sul tuo corpo e imparare ad ascoltarlo. Sembra facile... ma non lo è. Anche imparare a non fare nulla per alcuni minuti richiede allenamento! Ma ti darà sorprendenti benefici.



## 1) RESPIRAZIONE COMPLETA:

Parti sdraiato a pancia in su, con le gambe flesse. Per ogni fase dell'esercizio appoggia le mani nelle tre diverse zone indicate nelle figure: parti dal ventre, poi la parte bassa del torace e infine il petto.

Soffermati su ogni zona ascoltando con le mani il movimento durante la respirazione spontanea. Poi cerca di fare almeno 10 respiri "grandi", completi, lunghi cercando di incrementare il movimento sia all'inspiro (quando la zona si amplia per l'ingresso dell'aria), sia all'espriro (quando la zona si svuota).



## 2) BASCULA DEL BACINO:

Ora mantenendo le mani sui fianchi o a terra ai lati del corpo rilassa la schiena e inspira profondamente, all'espriro cerca di buttare fuori tutta l'aria e di appiattare bene la zona lombare a terra. Ripeti almeno 10 volte cercando di prolungare il respiro.



### 3) RESPIRAZIONE CON ESPANSIONE TORACICA E STRETCHING PETTORALI:

Parti sdraiato a pancia in su, con le gambe piegate; posiziona dietro la schiena (proprio in centro lungo la colonna) un salviettone arrotolato o un tubo da piscina e sdraiati sopra stando attento ad appoggiare sia la nuca che il bacino. Prima di cominciare allunga bene la colonna sul tubo cercando di farvi aderire la zona lombare e mantenendo il mento un pochino in dentro (questo movimento si chiama retrazione e allunga tutta la colonna vertebrale)

Nelle figure sottostanti trovi tre differenti modi in cui puoi muovere le braccia durante l'esercizio (scegli quello che puoi fare con minore difficoltà per le spalle o quello che ti dà una migliore sensazione di stiramento).

Prima esegui 10 movimenti dinamici: inspira quando le braccia si aprono/alzano ed espira quando si chiudono/abbassano.

Poi mantieni la posizione di allungamento con le braccia e fai 10 respiri profondi.





#### 4) STIRAMENTO GLOBALE DEL FIANCO:

Distenditi a pancia in su con le braccia lungo il corpo e le gambe distese a terra. Ora solleva indietro un braccio fino ad appoggiarlo al pavimento. All'inspirazione tira il braccio indietro e la gamba dello stesso lato come se volessi allungarla, per produrre uno stiramento globale di tutto il fianco. All'espirazione rilascia la tensione. Ripeti 10 volte respirando profondamente, poi solleva il braccio dell'altro lato e ripeti altre 10 volte lo stiramento del fianco opposto. Stai attento a non sollevare la zona lombare da terra quando ti allunghi.



#### 5) TORSIONI E STRETCHING DELLA CATENA OBLIQUA:

Parti sdraiato a pancia in su con le gambe flesse e le braccia aperte a croce sul pavimento (se riesci con i palmi girati in alto). Quando espiri lascia cadere le gambe da un lato, cercando di non sollevare troppo la spalla opposta; poi inspira e torna con le gambe in centro. Ripeti 20 volte alternando destra e sinistra. Nella seconda parte dell'esercizio mantieni la posizione in torsione eseguendo 10 respirazioni, poi ripeti dal lato opposto.



Puoi eseguire lo stesso esercizio usando la mano per trazione il ginocchio verso terra e aumentare lo stiramento





## 6) STRETCHING ALLA PARETE:

Avvicina il bacino alla parete e sdraiati a terra tenendo le gambe appoggiate alla parete.

**PRIMA PARTE:** cerca la distanza giusta dal muro in modo da riuscire a tenere i talloni appoggiati e le ginocchia distese. Ora mantenendo la posizione mobilizza le caviglie tirando le punte verso di te (piede a martello) e poi tirando le punte verso il muro. Esegui 10 movimenti lentamente e tenendo qualche secondo la posizione dei piedi.



**SECONDA PARTE:** Posiziona le ginocchia in apertura in modo da mettere i piedi pianta contro pianta, ora fai scivolare i piedi uniti verso il basso aprendo sempre di più le ginocchia (puoi aiutarti spingendole in fuori con le mani). Se riesci rilassa le braccia a terra a croce e mantieni la posizione respirando profondamente per 10 volte.



**TERZA PARTE:** Ora piega una gamba e mettila accavallata sull'altra (che rimane distesa sulla parete), portando il piede circa all'altezza dell'altro ginocchio. Aiutandoti con la mano, all'espriro, spingi in fuori il ginocchio verso la parete per 10 volte (lentamente). Inverti la posizione e ripeti 10 volte con l'altra gamba. Puoi aumentare lo stiramento dei muscoli del gluteo piegando progressivamente la gamba alla parete facendo scivolare il piede verso il basso e mantenere la posizione di stretching per circa 1 minuto.



**QUARTA PARTE:** Avvicina bene il bacino al muro e piega entrambe le gambe verso il petto facendo scivolare i piedi verso il basso (rimangono bene appoggiati alla parete). Rilassa la schiena e le braccia a terra (se riesci a croce) e mantieni la posizione per almeno 10 respirazioni.



OPPURE, SE TI E' SCOMODA LA POSIZIONE CON LE GAMBE ALLA PARETE PUOI ESEGUIRE GLI STESSI ESERCIZI DA SEDUTO:

**PRIMA PARTE:** Mettiti seduto su una sedia con i piedi bene appoggiati a terra e la schiena eretta. Posiziona un piede su un'altra sedia di fronte a te, (se è troppo difficoltoso utilizza qualcosa di più basso come un gradino) cercando di tenere il ginocchio disteso. Tieni la posizione tirando in su e in giù la caviglia per 10 volte (lentamente). Poi ripeti dall'altro lato. ripeti dall'altro lato.



Puoi aiutarti infilando una cinghia sotto il piede per aumentare lo stretching e mantenere la posizione per 1 minuto.



**SECONDA PARTE:** Accavalla una gamba sull'altra cercando di tenere il piede vicino all'altro ginocchio. Tira il ginocchio in chiusura verso l'addome (inspira) e poi spingilo in apertura verso il basso aiutandoti con le mani e con il peso del corpo (espira). Ripeti il movimento 10 volte per lato



**TERZA PARTE:** Tieni i piedi bene appoggiati a terra. Parti con le mani appoggiate sulle ginocchia e espirando falle scivolare verso le caviglie o verso terra (a seconda di dove arrivi). A questo punto rilascia completamente le braccia a penzoloni e lascia cadere il collo in avanti.

Mantieni l'allungamento per 3-4 respirazioni. Risali lentamente e ripeti 2-3 volte.



**QUARTA PARTE:** Iediti a terra o su un piccolo rialzo (come un cuscino o un tappetino arrotolato) con la schiena bene aderente alla parete. Posiziona i piedi pianta contro pianta e cerca di aprire le ginocchia per stirare i muscoli adduttori. Mantieni la posizione allungandoti bene con la schiena per circa 1 minuto.



## 7) MOBILIZZAZIONE IN QUADRUPEDIA:

Parti a terra in posizione di quadrupedia. All'inspirazione inarca completamente la schiena: spingi il sedere in fuori e guarda davanti a te. All'espirazione invece fai bene la gobba spingendo via il pavimento con le mani e portando il sedere in dentro. Ripeti lentamente 10 volte.



## 8) POSIZIONE DI SCARICO LOMBARE:

Dalla posizione a quattro zampe, porta il sedere verso i talloni e siediti sopra (se hai problemi alle ginocchia metti un cuscino). Rilassa bene il collo lasciandolo cadere in avanti. Puoi scegliere se allungare le braccia davanti a te (figura 1) oppure se tenerle piegate con le mani sotto la fronte (figura 2). Tieni la posizione per circa 10 respirazioni (con intervalli se ti è troppo scomodo).



Nella seconda parte dell'esercizio mantenendo la posizione di prima inizia a camminare con le mani spostandole verso destra (tieni qualche secondo) e poi camminando con le mani verso sinistra (tieni qualche secondo). Ripeti 10 volte in totale.



## 9) MOBILIZZAZIONE DORSALE:

Parti con le ginocchia a terra e le mani in appoggio su una sedia o una panca (accertati che non possa muoversi o scivolare in avanti). Ora espirando spingi bene indietro il bacino e vai con il petto verso il pavimento. All'inspirazione risalisci leggermente. Ripeti 20 volte (con intervalli se necessario).



In alternativa puoi mobilizzare in estensione la zona dorsale usando un attrezzo che si chiama foam roller o rullo da pilates.

Nella prima parte dell'esercizio mantieni i glutei sollevati da terra e la testa sempre sostenuta con le mani e lo sguardo al soffitto. Usando i piedi rotola sul rullo arrivando fino alle spalle in alto e non più in basso del costato quando il tubo scende lungo la schiena. Ripeti almeno 10 rotolamenti.





Nella seconda parte posiziona il rullo all'altezza delle scapole e tieni il bacino appoggiato a terra. Sostenendo sempre la testa con le mani chiuditi leggermente fino a vedere le ginocchia (inspira) e poi lascia andare le spalle indietro fino a vedere il soffitto (espira). Ripeti da 10 a 20 volte.



## 10) STRETCHING CATENA ANTERIORE E QUADRICIPITE:

Ora rilassati distendendoti a terra a pancia sotto (se hai problemi, puoi cominciare tenendo un cuscino sotto la pancia o sotto il petto). Rilassati in questa posizione respirando profondamente con l'addome per almeno 1 minuto.



Mettiti poi nella posizione della sfinge appoggiando gli avambracci a terra e sollevando il petto e la testa. Mantieni lo sguardo appena oltre la punta delle tue dita e resta in questa posizione respirando per circa 30 secondi.



Poi afferra un piede con la mano (o con una cintura se non ci arrivi) e tiralo verso il gluteo. Tieni lo stiramento per almeno 45 secondi. Poi rilascia e ripeti dall'altro lato.



Nelle figure sottostanti ti mostro due posizioni alternative per lo stretching del quadricipite: sdraiato sul fianco oppure in piedi.



## 11) STRETCHING DEL MUSCOLO ILEOPSOAS:

Brevità o rigidità a carico di questo importantissimo muscolo possono creare problema a carico di tutta la colonna vertebrale, influenzare la tua postura e influire negativamente con il movimento del diaframma. Per questo ti propongo due esercizi tra i quali potrai scegliere per allungare questo muscolo (sul bordo del letto o del tavolo oppure con l'affondo sul tappetino). In entrambe i casi mantieni la posizione per almeno 1 minuto respirando a fondo.





## PARTE SECONDA: ESERCIZI DI RINFORZO

### 1) TENUTA IN QUADRUPEDIA:

Parti a gattoni a terra. Mantieni le braccia sempre in spinta (come se volessi tenere il petto lontano dal pavimento) e non inarcare eccessivamente la schiena (tieni con gli addominali).

Ora cercando l'equilibrio solleva una gamba e il braccio OPPOSTO. Cerca di tenere la posizione per un totale di 2 minuti per ogni diagonale (braccio sinistro-gamba destra e braccio destro-gamba sinistra). All'inizio farai più ripetizioni, poi migliorando con l'equilibrio riuscirai ad arrivare alla tenuta di 1 minuto consecutivo e farai solo 2 ripetizioni per diagonale.



### 2) RINFORZO DEI PARAVERTEBRALI E DEI MUSCOLI SCAPOLARI:

Parti sdraiato a pancia sotto con il collo allineato (il mento a terra), le braccia lungo il corpo con i palmi delle mani appoggiati a terra. Ora solleva il petto da terra (sempre tenendo il collo allineato e lo sguardo giù) e se ti riesce solleva anche le mani (tenendo le braccia sempre vicine al corpo). Tieni la posizione per un totale di 1 minuto (con più ripetizioni e intervalli all'inizio).

NB il petto e il viso si sollevano veramente poco da terra; non cercare di esagerare la posizione, altrimenti sforzi troppo la zona lombare. Anche se è difficoltoso cerca di mantenere la respirazione.



### 3) RINFORZO GLUTEI E PARAVERTEBRALI: IL PONTE

Parti sdraiato a terra con le gambe piegate, i piedi alla larghezza delle anche e le braccia appoggiate a terra vicino al corpo. Ora cerca di fare aderire bene la zona lombare a terra basculando indietro il bacino; poi spingendo con le gambe solleva da terra il bacino e la zona lombare. Mantieni la posizione (respirando) per 1 minuto e ripeti per 2 volte.

NB quando sollevi il bacino cerca di non spingere in fuori la pancia perché altrimenti la zona lombare si inarca.



Se questa posizione ti risulta troppo facile prova ad eseguirla con le braccia sopra il petto oppure staccando una gamba e mantenendo la posizione (1 minuto con una gamba e 1 minuto con l'altra).



#### 4) RINFORZO ADDOMINALI PER IL CONTROLLO DELLA ZONA LOMBARE:

Parti sdraiato a pancia in su con le gambe flesse sollevate verso il petto le mani appoggiate a terra vicino al corpo. Mantenendo la zona lombare bene appoggiata a terra e l'ombelico in dentro, esegui delle sforbiciate con le gambe facendo scendere in maniera alternata i piedi a sfiorare il pavimento.

Ripeti il movimento 60 volte (inizialmente divisi in più serie, poi quando riuscirai prova a farli consecutivi)



NB la cosa più importante è che la schiena non si stacchi da terra e che tu non irrigidisca troppo la parte superiore del corpo (braccia, spalle, collo).

Se questo esercizio ti sembra troppo leggero prova a farlo uguale, ma scendendo e risalendo con le due gambe insieme.

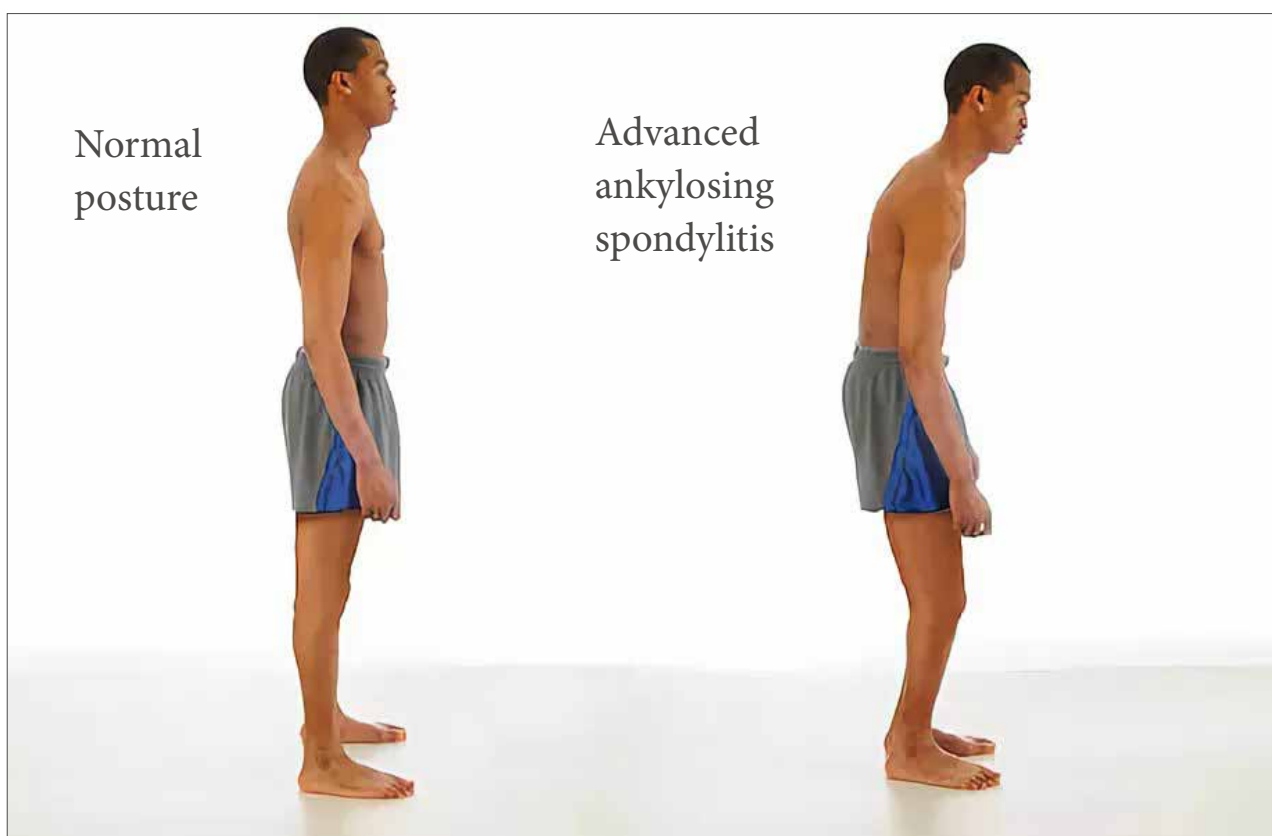


# LEZIONE 2

## POSTURA ED ERGONOMIA

Oltre al programma di esercizi, il mantenimento di una corretta postura evita che con il passare degli anni si creino numerose degenerazioni a carico del sistema muscolo-scheletrico, che altrimenti possono rovinare nel tempo sia le nostre ossa che i tessuti molli (capsula, cartilagine, tendini, legamenti, muscoli). Inoltre avere un buon allineamento favorisce tutte le fisiologiche funzioni del nostro organismo come la respirazione, la funzionalità degli organi, la microcircolazione sanguigna e linfatica e aiuta a mantenere “elastici” e ben vascolarizzati i nostri nervi periferici.

Per chi è affetto da spondiloartrite un buon allineamento posturale previene l’instaurarsi e lo stabilizzarsi nel tempo della deformità stooped posture, cioè l’atteggiamento del corpo inclinato in avanti (vedi immagine sotto) e diminuisce lo stress meccanico a carico delle articolazioni infiammate, inoltre posizionare correttamente la colonna vertebrale e avere una muscolatura profonda ben allenata permette alle articolazioni periferiche di muoversi correttamente e con meno sforzo.



Assimilare le nozioni trattate in questa parte del programma ti consentirà di fare allenamento mentre pratichi le tue normali attività, infatti abituarti a mantenere una buona postura diventerà un costante esercizio per muscoli e articolazioni: i benefici del programma di esercizi verranno amplificati e avranno maggiore efficacia anche nel sollievo dei principali sintomi correlati alla Spondiloartrite (rigidità, fatica, dolore).

## PROPOSTE PER MIGLIORARE LA TUA POSTURA

### **1. EVITA DI MANTENERE LA STESSA POSIZIONE TROPPO A LUNGO:**

questo consiglio è rivolto in particolare a chi svolge attività lavorativa sedentaria (molte ore trascorse alla guida o in ufficio ad esempio) o con movimenti ripetitivi degli arti superiori (dove la schiena è costretta quindi a mantenere per molto tempo la stessa posizione, irrigidendosi per consentire di svolgere le attività manuali). Il nostro corpo non tollera questa staticità prolungata che causa rigidità e ci rende meno elastici e pronti a reagire ai normali stimoli dati dal movimento fisiologico. Ti proponiamo alcuni semplici movimenti che dovrai ricordarti di fare periodicamente (ogni 30 minuti circa) per intervallare le attività statiche:

- Bascula del bacino: può essere eseguita sia da seduto che da in piedi; scarica la tensione della zona lombare, reidrata i dischi tra le vertebre e “risveglia” il sistema posturale.





- Mobilizzazione del rachide dorsale e delle spalle associato alla respirazione



- mobilizzazione della zona lombare



- Trazione della colonna:



## 2. ALLEGGERISCI LA ZONA DELLE SPALLE:

questa parte del corpo risulta particolarmente colpita dalla spondiloartrite a causa dell'irrigidimento selettivo del rachide dorsale, che può andare incontro anche all'anchilosi (blocco totale irreversibile di un'articolazione); inoltre risulta sempre un punto critico per chiunque esegua un lavoro di ufficio con il mantenimento prolungato della posizione seduta e l'utilizzo del computer. Mobilizzando questa zona ti accorgerai che avrai benefici su molti fronti: dal punto di vista respiratorio, viscerale (soprattutto per il tuo stomaco e l'attività digestiva) e addirittura dal punto di vista delle tensioni emotive e dell'ansia.

- Allungamento del piccolo pettorale utilizzando la parete o gli stipiti della porta: mantieni lo stretching almeno 30 secondi respirando profondamente



- esercizi respiratori allungando le braccia verso l'alto (puoi aiutarti appoggiandoti alla parete): inspira profondamente sollevando le braccia e stirandoti, espira riportando le braccia lungo il corpo e rilassando le spalle





- Mobilizza le scapole e le clavicole descrivendo lentamente dei cerchi sia indietro che avanti

- Mobilizza dolcemente e lentamente il tuo collo in tutte le direzioni mantenendo le spalle bene rilassate verso il basso e respirando in maniera tranquilla.



### **3. IMPARA AD ALLUNGARTI VERSO L'ALTO:**

Reagisci alla forza di gravità attivando la muscolatura profonda del corpo; guadagnerai centimetri in altezza e garantirai una riduzione dello stress meccanico che va a gravare sulle vertebre.

Questo esercizio posturale è chiamato auto-allungamento e può essere eseguito sia in posizione seduta che in piedi (aiutati inizialmente con la schiena bene appoggiata alla parete):



Posiziona bene i piedi a terra e mantieni la schiena staccata dallo schienale o appoggiata alla parete. Appoggia le mani sulle cosce e cresci verso l'alto rilassando le spalle verso il basso e tirando il mento in dentro. Mantieni la posizione respirando.



Per incominciare appoggiate alla parete con i piedi leggermente più avanti, fletti le ginocchia, cerca ora di fare aderire il più possibile la tua colonna al muro aprendo le spalle e portando il mento in dentro; respira e mantieni la posizione; parti con pochi secondi e poi rilascia; potrai arrivare a mantenere questo allungamento anche per alcuni minuti e imparare a eseguirlo anche staccato dalla parete sia in posizione seduta che in piedi, anche durante il cammino e attività più complesse.

#### **4. ADATTA LA TUA POSTAZIONE DI LAVORO PER “RISPARMIARE” LE TUE ARTICOLAZIONI:**

Stiamo parlando di ergonomia, cioè dell'insieme di accorgimenti per disporre gli oggetti (ad esempio sedia, monitor, sedile della macchina, altezza del piano di lavoro) ed eseguire i movimenti nella situazione di maggiore comfort possibile per ridurre i traumi a livello dell'apparato muscolo-scheletrico.

Un altro valido aiuto sono quell'insieme di ausili e supporti per poter minimizzare gli sforzi richiesti alla colonna nelle più comuni attività giornaliere, facendo “economia articolare” risparmi le tue articolazioni e la schiena ringrazia!

#### **5. PROPRIOCENZA E ASCOLTO DEL CORPO:**

Se ascolti i messaggi che il tuo organismo ti invia, avrai un prezioso aiuto perché nessuno meglio di te può sentire e interpretare quali sono le reali necessità per trattare con più rispetto le tue articolazioni. I nostri numerosi “sensori interni” ti avvisano se hai bisogno di muoverti dopo essere stato troppo tempo in posizione statica o se stai eseguendo un movimento in maniera scorretta. Non sottovalutare i sintomi se ti accorgi che questi peggiorano durante particolari attività o con il mantenimento di particolari posture. Fai in modo che mantenere una buona postura diventi una buona abitudine per stare meglio.

#### **6. POSTURA E RIPOSO:**

Per dare beneficio alla tua schiena durante la notte è molto utile adattare alcune componenti del tuo letto; parliamo di argomenti molto soggettivi, esistono tuttavia alcune “regole” che dovresti tenere in considerazione:

- non utilizzare cuscini troppo alti, in quanto andresti a peggiorare l'ipercifosi dorsale e le tensioni a livello del collo;
- Non dormire su un materasso troppo morbido perché “sprofondare” porta in chiusura tutta la catena anteriore già messa a dura prova dalla patologia;
- Non abituarti a mantenere sempre la posizione rannicchiata sul fianco perché può causare rigidità su più livelli, prova anzi a introdurre ogni tanto la posizione prona (a pancia in giù) anche solo per riposare e scaricare la schiena, mantenendola per brevi periodi durante la giornata; se ti provoca molto fastidio puoi “addolcirla” un po' mettendo un cuscino sotto la zona addominale. Puoi anche scaricare la zona lombare mettendo un cuscino sotto le ginocchia quando sei in posizione supina.



## **7. TECNICHE DI AUTOMASSAGGIO:**

Si tratta di uno strumento molto prezioso che abbiamo inserito in questo programma e che vuole insegnarti a prenderti cura di te ogni giorno per evitare che le tensioni muscolari si accumulino nel tempo, arrivando a provocare sintomi sempre più invalidanti.

Sono massaggi che puoi farti da solo ogni volta che ne senti il bisogno, alla fine della giornata o la mattina prima di partire (anche se è buona norma tenerli fatti anche in periodi dove non senti dolori, almeno 2 volte alla settimana).

Durante le lezioni abbiamo provato diverse tecniche (con la pallina, con il tubo da piscina) che ti consentono di ammorbidire la muscolatura in zone cruciali dove molto spesso si accumulano le tensioni: le piante dei piedi, i muscoli pettorali, la zona scapolare e la zona dei glutei.

# LEZIONE 3

## STILI DI VITA

A completamento del nostro percorso, per prenderti cura di te a 360° ti proponiamo alcuni importanti accorgimenti che riguardano le abitudini più generali, ma che possono fare la differenza soprattutto per chi convive con una patologia cronica e deve fronteggiare ogni giorno i disturbi secondari derivanti dalla malattia e sopportare terapie farmacologiche continuative.

### SMETTI DI FUMARE

È ormai comprovato che il fumo di tabacco faccia male a tutti, ma in particolar modo si è osservato che va ad aggravare il processo infiammatorio e a peggiorare l'anchilosi nelle persone affette da spondiloartrite.



## MANGIA SANO E BENE

Anche il cibo può dimostrarsi un valido alleato nel tuo stato di salute generale; scegli cibi che forniscano una adeguata quantità di energia senza aumentare lo stato infiammatorio; tieni sotto controllo il peso per non andare a gravare maggiormente sulle articolazioni della colonna e per fare meno fatica nei movimenti.

Se hai difficoltà o dubbi non perderti nel marasma di teorie o diete “fai da te” poco accreditate, ma rivolgiti a uno specialista dell'alimentazione.



## COMBATTI LA FATICA CON L'ATTIVITÀ FISICA

L'affaticabilità aumenta in rapporto con il livello di infiammazione sistemica del corpo (cioè articolare e extra-articolare) tipico della spondiloartrite e può rendere più difficile e pesante svolgere le basilari attività quotidiane: il processo infiammatorio libera nel corpo delle sostanze chimiche che possono farti sentire più stanco, esattamente come quando hai il raffreddore o l'influenza. Se non reagisci a questa sensazione spiacevole, rischi di innescare un circolo vizioso che tenderà a peggiorare progressivamente il tuo livello di autonomia; imparando a gestire la fatica riuscirai a mantenere un buon livello di attività fisica rimanendo in allenamento ed evitando che la fatica aumenti ulteriormente a parità di attività.

Inoltre devi sapere che lo sport aiuta a prevenire





osteoporosi , riduce lo stato infiammatorio e il dolore e influisce positivamente sul tono dell'umore.

Ad un programma di esercizi terapeutici va aggiunta quindi una adeguata quantità di attività fisica aerobica (che faccia lavorare il tuo sistema respiratorio e cardio-circolatorio),



soprattutto se hai una vita o un lavoro sedentario. Ad oggi non esiste nessun'altra terapia che raggruppi insieme tutti i benefici che può darti l'esercizio fisico aerobico!

Trova il tempo, scegli qualcosa che si adatti alle tue qualità e preferenze, che non ti annoi, che ti piaccia e che sia magari occasione per socializzare, divertirti e creare gruppo. L'unica cosa veramente importante è evitare attività che producono traumi ripetuti (corsa su lunghe distanze, mountain

bike), sport di contatto o ad alto impatto (come il calcio, le arti marziali di combattimento).

Tra le attività più consigliate ci sono il nuoto (non traumatico sulle articolazioni e molto benefico anche per la respirazione), il cammino, la ginnastica in acqua, il ballo.

Anche qui esistono dei dosaggi minimi: dovresti praticare l'attività che mantenga la tua frequenza cardiaca tra il 60% e il 70% della tua frequenza massima (calcolabile facendo  $220 - \text{la tua età}$ ) per almeno 30 minuti consecutivi per 3 volte la settimana.

Dall'altro lato è importante come sempre non eccedere iniziando gradualmente per osservare come il tuo corpo reagisce per non creare danni e aggravare i sintomi.

Ricordati inoltre di tenere controllato il livello del ferro nel tuo sangue perché l'anemia è una condizione che crea facile affaticabilità e che spesso si associa con la spondiloartrite.

Tuttavia fatica e stanchezza si possono affrontare anche con il riposo: concediti adeguati tempi di recupero durante la giornata e cerca di rilassarti verso sera (pratica esercizi respiratori, fai una doccia o un bagno caldo) per favorire un sonno notturno di qualità evita ad esempio attività troppo intense prima di coricarti e cerca di rispettare il tuo orologio biologico mantenendo orari regolari e garantendo un numero adeguato di ore di sonno.



# Diventare socio è *facile*

## Richiedi il modulo di iscrizione:

Puoi scaricarlo dal sito ufficiale dell'ABAR odv su **[www.abarrescia.org](http://www.abarrescia.org)**.  
Sul sito dovrai andare su **sostienici** e **diventa socio** per poi compilare il modulo.

Oppure riceverlo chiamando il numero di telefono:  
0308772120/3806984046 oppure tramite email:  
**[segreteria@abarrescia.org](mailto:segreteria@abarrescia.org)**.

Per iscriversi è necessario pagare una quota associativa  
annuale di 20€ per sostenere ABAR odv in tutte le sue attività.

## Assieme ad **A.B.A.R.** odv

**A**ssociazione **B**resciana **A**rtrite **R**eumatoide  
aiuta i malati di artrite reumatoide

## donando anche tu il **5x1000**

# 5x1000

c.f. 98064260171





**A.B.A.R. odv**

**Associazione Bresciana Artrite Reumatoide**

Piazzale Spedali Civili, 1 - 25123 Brescia - Cell. 380 6984046

[www.abarbrescia.org](http://www.abarbrescia.org) - [segreteria@abarbrescia.org](mailto:segreteria@abarbrescia.org) - C.F. 98064260171