ATTIVITÀ FISICA

ITALIAN

FOGLIO INFORMATIVO

Physical Activity

Attività fisica

Questo foglio informativo è stato scritto per le persone che soffrono di artrite per fornire informazioni generali sull'esercizio. Include anche linee guida su quali tipi e quanta attività fare e consigli di sicurezza generali. Questo foglio non illustra esercizi individuali né fornisce consigli specifici per ogni tipo di artrite.

L'attività fisica fa bene all'artrite?

La ricerca ha rilevato che l'esercizio regolare è uno dei trattamenti più efficaci per l'artrite. Può aiutare a:

Migliorare	Ridurre
mobilità e flessibilità	dolore
delle articolazioni	affaticamento
forza muscolare	(stanchezza)
postura ed equilibrio	tensione muscolare e stress

Cosa altrettanto importante, l'attività fisica migliorerà la vostra salute generale. Può migliorare la condizione fisica del cuore e dei polmoni, aumentare la resistenza ossea, ridurre il peso corporeo e diminuire il rischio di patologie come il diabete. Migliora anche il sonno, i livelli di energia e il benessere mentale.

Chi dovrebbe fare esercizio?

Tutti con o senza artrite dovrebbero fare esercizio fisico regolare e appropriato. L'importante è scegliere le attività che meglio si adattano alle vostre condizioni, salute e stile di vita.

Che tipi di esercizi dovrei fare?

Prima di iniziare a fare esercizio è importante chiedere al medico e al team sanitario di aiutarvi a sviluppare un programma adatto e scegliere le attività migliori per voi. Il livello di forma fisica e le limitazioni saranno diversi per ognuno, quindi iniziate con le attività adatte a voi. Mentre alcune persone con artrite si troveranno a loro agio a fare una passeggiata di cinque chilometri, altre persone potrebbero trovare difficile camminare intorno all'isolato. In generale si dovrebbe fare un insieme di esercizi di:

- Flessibilità: allo scopo di mantenere o migliorare la mobilità delle articolazioni e dei muscoli. Ad esempio muovere le articolazioni fino a dove si può, distensioni muscolari e yoga.
- Rafforzamento dei muscoli: muscoli forti
- sono di supporto e riducono lo stress delle giunture doloranti, rinforzano le ossa e migliorano l'equilibrio. Ad esempio: pesi, bande di resistenza, macchine da palestra.
- condizione fisica: migliorare la salute del cuore e dei polmoni. Queste attività generalmente utilizzano i muscoli più grandi del corpo piuttosto che esercitare una zona specifica e vi danno un po' di "affanno". Esempio: camminare ad andatura sostenuta.

Non c'è un particolare esercizio o attività che sia raccomandato per tutte le persone con artrite. Scegliete un'attività che vi piace e che vi è consona. Esercizi a basso impatto, che gravano sulle articolazioni con minore intensità, di solito sono i più agevoli. Esempi di attività a basso impatto includono:

- camminare
- fare esercizi nell'acqua, come idroterapia (con un fisioterapista), nuoto o classi di esercizi in piscina (vedere il foglio informativo Water exercise)
- training di resistenza
- tai chi (vedere il foglio informativo Tai chi)
- yoga e pilates

- andare in bicicletta
- danza.

Quanto mi dovrei esercitare?

Tutti gli australiani adulti dovrebbero cercare di fare almeno 30 minuti di attività per quasi tutti i giorni della settimana. Potrete fare 30 minuti di continuo oppure suddivisi in sessioni più brevi. Se avete l'artrite e non vi siete esercitati da un po', potreste aver necessità di iniziare con brevi sessioni e poi aumentare gradualmente. Parlate con un fisioterapista o con un fisiologo dell'esercizio fisico su come cominciare per evitare di farvi male o di eccedere. Non dimenticate che attività come giardinaggio, giocare con gli animali domestici o salire le scale contano anch'essi come esercizio.

Come faccio a sapere se ho esagerato?

Può risultare difficile prevedere come il vostro corpo affronterà una nuova attività. La cosa più importante da fare è ascoltare il proprio corpo. Una guida generale è la "regola del dolore di due ore": se avete dolore più forte o insolito per più di due ore dopo l'allenamento, avete fatto troppo. La prossima volta che fate esercizio, fatelo più lentamente o con minore intensità. Parlate con il vostro fisioterapista o con il vostro fisiologo dell'esercizio fisico se continuate a provare dolore dopo l'esercizio.

Posso fare esercizio con il dolore?

No. Dovreste smettere di fare esercizio fisico se questo sta causando un dolore insolito o se il dolore aumenta rispetto a quello che avete normalmente. L'esercizio con questo tipo di dolore può portare a lesioni o peggioramento dei sintomi di artrite. (tenete presente che molte persone affette da artrite hanno sempre una certa quantità di dolore. Questa non è una ragione per evitare l'esercizio fisico. Dovreste solo smettere se notate dolore extra o insolito mentre vi esercitate).

Per trovare il centro locale per l'artrite chiamate 1800 011 041 o visitate www.arthritisaustralia.com.au

Quale è il momento più adatto per fare esercizio?

Non importa quando fate esercizio, basta che lo facciate. Se possibile, cercate di farlo quando:

- avete meno dolore
- soffrite meno di rigidità articolare
- siete meno stanchi, e
- i farmaci che prendete stanno avendo più effetto (chiedete al vostro medico o al farmacista come far
-
- coincidere, ove possibile, l'effetto delle medicine con l'esercizio. Questo potrebbe essere d'aiuto nel rendere la sessione d'esercizio più agevole).

Precauzioni

- Parlate con il medico e/o team sanitario prima di iniziare un programma di esercizi. Un fisioterapista o un fisiologo dell'esercizio fisico possono suggerire esercizi sicuri e assicurarsi che eseguite correttamente gli esercizi per evitare lesioni.
- Potrebbe essere necessario più riposo e meno esercizio durante un "flare", un periodo di maggiore dolore e rigidità. Non esercitate energicamente un'articolazione che sia rossa, calda, gonfia o dolorante.
- Esercitatevi gradualmente. All'inizio, fate meno di quello che pensate di essere in grado di gestire. Se riuscite, aumentate la volta successiva e continuate a incrementare gradualmente.
- Iniziate sempre l'allenamento con alcuni movimenti delicati per riscaldare il corpo e le articolazioni. Questo può aiutare a prevenire dolore e lesioni durante l'esercizio.
- Fate esercizi di defaticamento alla fine della sessione quali movimenti di rilassamento e di distensione. Questo può aiutare a prevenire dolori muscolari e rigidità il giorno dopo.

CONTATTATE UN CENTRO LOCALE CHE SI OCCUPA DELL'ARTRITE PER FOGLI INFORMATIVI SULL'ARTRITE.

abbvie

Produced with the support of AbbVie

© Copyright Arthritis Australia 2019. Revisione dicembre 2017. Esonero da responsabilità: il presente foglio viene pubblicato da Arthritis Australia per scopi puramente informativi e non dovrebbe sostituirsi ai consigli del medico. Source: Un elenco completo dei riferimenti utilizzati per compilare questo foglio è disponibile presso il vostro locale centro per l'artrite. Le seguenti organizzazioni hanno contribuito alla realizzazione di questo foglio informativo: Australian Rheumatology Association, Australian General Practice Network, Australian Physiotherapy Association, Australian Practice Nurses Association, Pharmaceutical Society of Australia and Royal Australian College of General Practitioners. Il governo australiano ha fornito finanziamenti iniziali per sostenere questa iniziativa.