



Progetto Reum-Gym



Associazione
Bresciana
Artrite
Reumatoide
O.D.V.

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

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.

*Dr. Roberto Gorla Reumatologia ASST Spedali Civili Brescia
Associazione Bresciana Artrite Reumatoide OdV*

INCONTRO N. 1

IL PROGRAMMA DI ESERCIZI

L'IMPORTANZA DELL'ESERCIZIO

Secondo le più aggiornate linee guida per il trattamento della Spondilite, l'esercizio specifico (cioè un programma di esercizio terapeutico) è di fondamentale importanza per ridurre la disabilità causata dalla patologia, per incrementare l'effetto delle cure mediche (farmacologiche), oltre che per migliorare il livello di salute generale di ogni persona.

GLI OBIETTIVI DEL PROGRAMMA

I principali obiettivi del programma che ti proponiamo sono:

- L'incremento e il mantenimento di una migliore mobilità a livello della schiena (sia della parte lombare, dorsale e cervicale) e delle articolazioni periferiche;
- La diminuzione del dolore articolare durante il movimento e a riposo;
- Il raggiungimento di una migliore estensibilità muscolare, che ti aiuta ad alleggerire i movimenti di tutta la catena muscolare e permette alle articolazioni periferiche di muoversi in maniera più fisiologica;
- L'apprendimento di tecniche di respirazione per espandere i polmoni e mantenere la mobilità della gabbia toracica e per darti degli strumenti per rilassarti in momenti particolarmente impegnativi o difficili e ridurre la sensazione di affaticamento;
- Il rinforzo dei gruppi muscolari che aiutano a ridurre il carico sulle tue articolazioni e a mantenere un buon allineamento posturale.

PRIMA DI COMINCIARE:

Ti preghiamo di osservare e rispettare il tuo livello di dolore e di rigidità ogni giorno prima e durante la seduta di esercizi, perché questi non devono aumentare i tuoi sintomi e perché, per avere un beneficio e non correre il rischio di un peggioramento, non devi esagerare: impara a conoscere le reazioni del tuo corpo ai movimenti proposti, non insistere se vedi che i sintomi aumentano, inizia e procedi sempre con gradualità.

D'altra parte devi essere consapevole che in molti degli studi scientifici fatti fino ad ora, è stato riscontrato che i miglioramenti finali dipendono strettamente dall'aderenza al programma e dalla costanza a praticarlo nel tempo: esattamente come un farmaco, l'esercizio deve raggiungere il giusto dosaggio per dare il beneficio! Ti consigliamo di non perdere questa occasione per migliorare il tuo stato di salute: impegnandoti inizialmente, farai esperienza diretta della sensazione di benessere che ti fanno raggiungere gli esercizi e l'attività fisica, al punto che diventeranno una buona abitudine, fino a sentirne la mancanza quando non potrai praticarli.

COME, DOVE E QUANDO?

Per praticare abitualmente il programma di esercizi ti consigliamo di testare e personalizzare alcuni aspetti:

- Procurati il materiale (in realtà solo un tappetino e pochi attrezzi che troverai tra i normali oggetti di casa) e l'abbigliamento adatti e scegli un luogo tranquillo dove non essere disturbato o interrotto troppo frequentemente;
- Tieni a portata di mano il materiale illustrativo e leggilo con attenzione le prime volte; praticando gli esercizi sempre nell'ordine in cui sono elencati, ti sarà più facile memorizzarli in breve tempo, così non avrai sempre bisogno di leggerli e impiegherai meno tempo a completare il programma;
- Segnati eventuali dubbi o problemi riscontrati in modo da poterli chiarire negli incontri successivi;
- Non tutti i giorni sono uguali, ricordati di non strafare e di rispettare i tuoi limiti e sintomi;
- Soprattutto gli esercizi di mobilizzazione e di stretching hanno un'efficacia che dipende direttamente da QUANTO vengono praticati: ti chiediamo di fare gli esercizi almeno a giorni alterni, mentre per la parte di rinforzo bastano due sedute settimanali fatte come si deve;
- Il momento della giornata per fare gli esercizi è a tua completa discrezione: alcuni esercizi potrebbero darti beneficio come risveglio muscolare se praticati la mattina prima di iniziare le tue attività, altri invece potrebbero rilassare corpo e mente e garantirti un migliore riposo notturno se fatti prima di andare a dormire.

IL PROGRAMMA DI ESERCIZI

PARTE PRIMA: ESERCIZI RESPIRATORI, MOBILIZZAZIONE E STRETCHING

1) RESPIRAZIONE COMPLETA:

Parti sdraiato a pancia in su, con le gambe flesse. Posiziona le mani sul ventre: all'inspirazione gonfia il ventre e all'espirazione senti il ventre che si sgonfia. Ripeti la stessa operazione appoggiando le mani sulla parte inferiore del costato, cerca di inspirare gonfiando il ventre e poi arriva fino a dove sono appoggiate le mani, aiutati con la pressione delle mani all'espirazione. Infine ripeti qualche respirazione appoggiando le mani sul petto e cercando di inspirare progressivamente: gonfia il ventre, la parte bassa delle coste, fino a sentire il petto che si solleva sotto le tue mani, all'espirazione parti sempre dal ventre e aiutati con le mani a sgonfiare i polmoni con una leggera pressione.



2) BASCULA DEL BACINO:

Ora mantenendo le mani sul petto rilassa la schiena e inspira profondamente, all'espirazione cerca di buttare fuori tutta l'aria e di appiattire 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; metti dietro la schiena (proprio in centro lungo la colonna) un salviettone arrotolato o un tubo da piscina.

Parti con le braccia a terra posizionate lungo il corpo, poi cercando di mantenere il contatto con il pavimento falle scorrere verso le orecchie prendendo un respiro profondo, in seguito butta fuori l'aria riportando le braccia vicine al corpo. Ripeti almeno 10 respirazioni profonde.

Nella seconda parte dell'esercizio raggiungi la posizione massima di stretching delle braccia e mantienile ferme eseguendo 10 respirazioni profonde.



Oppure parti con le braccia lungo i fianchi e poi sollevale dietro la testa (inspirando profondamente), all'espriro riportale alla posizione di partenza. Dopo 10 ripetizioni mantieni lo stretching con le braccia allungate dietro di te per 10 respiri.



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'inspiro tira il braccio indietro e la gamba dello stesso lato come se volessi allungarla, per produrre uno stiramento globale di tutto il fianco. All'espriro 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.



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.



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.



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, 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.



SECONDA PARTE: Accavalla una gamba sull'altra cercando di tenere il piede vicino all'altro ginocchio. Spingi il ginocchio in apertura aiutandoti con le mani e con il peso del corpo (espira). Poi ripeti dall'altro 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.



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). Cerca di allungare le braccia in avanti e rilassa il collo. 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 (ben fissa). 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).



10) STRETCHING CATENA ANTERIORE:

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 per almeno 1 minuto.



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.



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.



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 e le mani appoggiate a terra vicino al corpo. Mantenendo la zona lombare bene appoggiata a terra, 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.



INCONTRO N.2

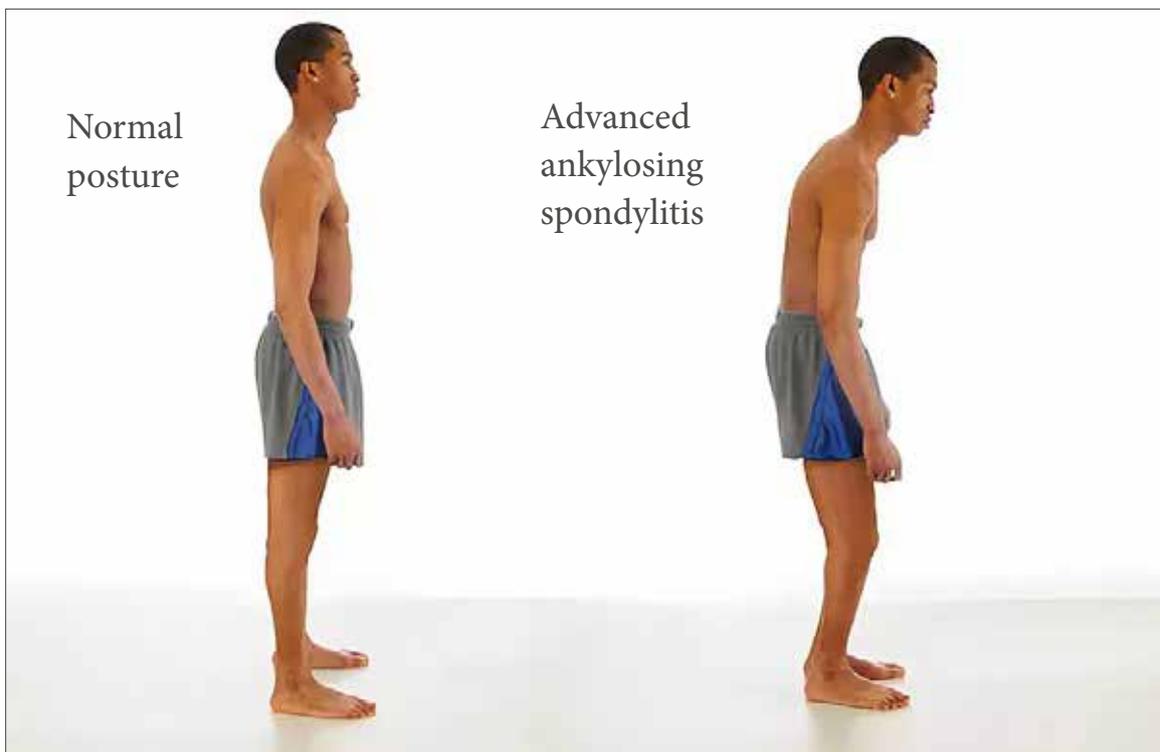
LA POSTURA

L'IMPORTANZA DI UNA BUONA POSTURA

Avere una buona postura è importante per ogni persona, poiché questo permette di evitare, con il passare degli anni, degenerazioni a carico del sistema muscolo-scheletrico e perché un buon allineamento garantisce migliori condizioni di funzionamento a tutto il nostro organismo (circolazione, respiro, drenaggio linfatico, funzioni viscerali).

Nel caso di Spondiloartrite, mantenere un corretto allineamento posturale offre importanti vantaggi:

- Riduce lo stress meccanico a livello delle articolazioni infiammate e contrasta l'instaurarsi della deformità in stooped posture (cioè l'atteggiamento del corpo piegato in avanti che coinvolge molte articolazioni e catene muscolari, oltre a rischiare di compromettere la capacità respiratoria e di creare rigidità permanenti. Vedi immagine);



- Mantiene attiva e allenata la muscolatura profonda del corpo, che ti sostiene in tutti i movimenti;
- Con uno sforzo iniziale, potrà, con il tempo, diventare il modo più efficace di fare esercizio durante la giornata, in qualsiasi luogo ti trovi e durante lo svolgimento delle normali attività quotidiane. Infatti i benefici delle sedute di esercizio vengono amplificati se cerchi di mantenerti in attività durante il resto della giornata tenendo una postura corretta.
- Il buon allineamento della colonna vertebrale consente alle zone periferiche (collo, testa, braccia e gambe) di muoversi correttamente e con meno sforzo;
- Migliora il tuo aspetto e portamento;
- Può essere esercitata anche stando fermi, perfino durante il sonno.

Scopriamo ora come si può ottenere una postura migliore, mettendo in pratica alcuni semplici accorgimenti.

I CONSIGLI DEL NOSTRO PROGRAMMA:

1. MAI STARE FERMI PER TROPPO TEMPO:

Questo consiglio vale soprattutto per chi svolge un'attività lavorativa sedentaria o con compiti ripetitivi ed è costretto a mantenere la stessa posizione o a eseguire gli stessi movimenti per molte ore ogni giorno.

Il nostro corpo infatti non è adatto a queste condizioni di staticità che, se protratte nel tempo, causano sovraccarico e rigidità e fanno “addormentare” i nostri sistemi propriocettivi e di controllo del movimento, rendendo il nostro corpo gradualmente meno adatto e meno pronto a reagire ai normali stimoli.

Ecco alcuni esercizi di mobilizzazione e stretching che dovresti abituarti a fare più volte durante la giornata (anche al lavoro), evitando di mantenere posizioni statiche per troppo tempo:

- Bascula del bacino in retroversione e antiversione:



- Stiramenti della colonna dorsale e delle braccia, con respirazioni profonde:



- Allungamento in avanti usando la scrivania: espira e fai scorrere le mani sul piano allungandoti il più possibile



- Spingi con le braccia sulle cosce per trazione la schiena verso l'alto:



2. FAI “RESPIRARE” LA PARTE ALTA DELLA TUA SCHIENA:

Parliamo di un punto cruciale del corpo, la zona toracica infatti è strettamente in connessione con la funzione del respiro ed è anche fortemente connessa con gli stati emotivi e di tensione. La colonna dorsale è già fisiologicamente il segmento che possiede la minor capacità di movimento, e a causa della Spondilite o di altre patologie si può avere un aumento della cifosi (gibbosità dorsale) con conseguente chiusura di tutta la parte anteriore e conseguente diminuzione della capacità di espandersi dei polmoni. Con il tempo e, ancora di più, con il processo infiammatorio cronico, questi vizi posturali possono trasformarsi in rigidità permanenti o addirittura andare incontro ad anchilosi (blocco totale di un'articolazione). Ecco alcune semplici mobilizzazioni unite alla respirazione che puoi svolgere durante la giornata:

- Stretching dei pettorali al muro oppure agli stipiti della porta: tieni almeno 30”



- Riduzione della cifosi dorsale: aiutati con la parete (aggiungi anche movimenti delle braccia inspirando profondamente):



- Mobilizza le scapole: fai ruotare lentamente le spalle descrivendo dei cerchi (al ritmo del respiro) sia in avanti che all'indietro.

- Mantenendo la schiena eretta e le spalle rilassate, mobilizza il collo in ogni direzione (con cautela)



In flessione ed estensione



Inclinando la testa lateralmente e ruotando il collo da un lato e dall'altro

3. CRESCI VERSO L'ALTO:

Una postura globale molto utile per allenare la muscolatura e per darti un sostegno attivo è l'AUTOALLUNGAMENTO o AUTOACCRESIMENTO, cioè la messa in tensione di tutta la muscolatura antigravitaria del corpo.



Appoggiati alla parete con i piedi leggermente distanziati e le ginocchia un po' flesse; devi sentire l'osso sacro, la zona dorsale e la nuca in contatto con la parete dietro di te; ora prova ad aprire le spalle e tirare il mento in dentro (retrazione cervicale) e cresci con l'apice della testa verso l'alto.

Questo importante esercizio può essere svolto sia da seduto che in piedi. Puoi iniziare usando la parete dietro la schiena come punto di riferimento e come aiuto per mantenere la postura e poi provare gradualmente a mantenere questo allungamento da seduto, in piedi e addirittura mentre stai camminando.

4. ERGONOMIA SUL LUOGO DI LAVORO E IN AMBIENTE DOMESTICO:

Può essere molto utile valutare le condizioni dell'ambiente dove passi la maggior parte del tempo e dove svolgi le tue attività. Disporre correttamente la sedia in ufficio, la scrivania, il monitor del PC, avere un sedile dell'auto adatto, disporre di piani di lavoro all'altezza giusta, imparare a svolgere le attività della vita quotidiana in posizioni corrette sono tutti accorgimenti che possono semplificarti notevolmente la vita... e la tua schiena ringrazia!

5. DIVENTA CONSAPEVOLE DEL TUO CORPO:

Sarà di fondamentale importanza che quelli che ti abbiamo mostrato non diventino degli esercizi, ma delle vere e proprie abitudini che dovrai ricordarti più volte possibile durante la giornata. Impara ad ascoltare il tuo corpo e tutto verrà più naturale, infatti la tua schiena “sa benissimo” quando hai bisogno di stirarti o di sgranchire le gambe o se stai sollevando un peso nella maniera sbagliata.

5. LA POSTURA NEL SONNO:

Ebbene sì, ci sono esercizi da fare anche mentre dormi! Ascolta i nostri consigli per evitare atteggiamenti dannosi durante la notte:

- Anche se la scelta del guanciale è molto soggettiva, non dovresti abituarti ad usare cuscini troppo alti, che tendono a mantenere in flessione il collo e la zona dorsale;
- Per gli stessi motivi, meglio evitare di dormire su superfici troppo morbide dove si tende a sprofondare;
- Cerca di non dormire sempre rannicchiato con schiena e gambe in chiusura;
- Prova ad adottare durante il riposo (durante le pause della giornata) e se possibile anche di notte (per qualche periodo) la posizione prona (a pancia in giù), valido alleato per dare sollievo alla schiena e stirare tutta la muscolatura della catena anteriore del corpo. Se inizialmente ti dà fastidio, prova a usare un cuscino sotto l'addome o sotto il petto (è molto rilassante!).

INCONTRO N.3

GLI STILI DI VITA

VIVERE IN MANIERA SANA

Per coronare l'intero programma, puoi davvero prenderti cura di te adottando degli stili di vita più sani, che aumentano il tuo livello globale di benessere, ti aiutano a gestire i disturbi secondari della patologia e massimizzano gli effetti delle terapie specifiche.

Per STILI DI VITA intendiamo delle norme di comportamento generali, valide per tutte le persone, e a maggior ragione in caso di patologia cronica, dove si deve fronteggiare un "nemico" in più.

LA GESTIONE DELLA FATICA

La fatica è in teoria un sintomo secondario rispetto ai segni principali della spondilite (rigidità articolare, dolore), ma viene sempre valutata nei test soggettivi, perché può costituire un elemento aggravante e dare difficoltà aggiuntive nella vita di tutti i giorni.

E' il processo infiammatorio, tipico delle spondiloartriti, a causare un' aumentata percezione della fatica; lo stato infiammatorio sistemico (cioè articolare ed extra-articolare) libera nel corpo delle sostanze chimiche che possono farti sentire più fiacco, esattamente come quando hai un raffreddore o l'influenza. In questo caso il trattamento con farmaci



antiinfiammatori può dare benefici anche sul versante della fatica percepita. E' necessario allo stesso tempo sia non stancarsi troppo, sia non cadere nel circolo vizioso dove "meno fai e meno faresti"; infatti se riduci troppo il livello delle tue attività, il tuo organismo non sarà più allenato e gradualmente anche le attività più leggere ti sembreranno sempre più faticose.

Un sonno di cattiva qualità risulta essere un altro fattore che aggrava

lo stato di stanchezza cronica: puoi aiutarti cercando di attenerti a orari regolari per abituare il tuo "orologio interno" e garantire le ore di riposo notturno, trovare attività rilassanti che

favoriscono il sonno prima di andare a dormire (ad esempio gli esercizi respiratori, una doccia o un bagno caldo), non fare sforzi eccessivi o attività troppo intense prima di coricarti.

Infine con il tuo medico, tieni controllato il livello di ferro nel sangue, in quanto l'anemia risulta abbastanza comune in associazione con la Spondiloartrite e anche questa condizione causa affaticamento precoce.

L'ALIMENTAZIONE E IL CONTROLLO DEL PESO

Questi due aspetti sono molto importanti per te; sia in collegamento con l'argomento trattato sopra (in quanto essere sovrappeso grava di più sulle tue articolazioni infiammate e ti



richiede maggiore sforzo per tutte le attività) e anche perché devi mantenere un regime

alimentare che apporti una adeguata quantità di energia, evitando cibi che peggiorano il tuo stato infiammatorio, senza fornirti nutrienti.

Esistono molte teorie diverse in questo campo e numerose letture informative (libri, articoli, riviste), ma è sempre meglio affidarsi ad uno specialista che può indirizzarti correttamente, soprattutto all'inizio.

ATTIVITÀ FISICA AEROBICA

Mantenere un adeguato livello di attività fisica ha indiscussi benefici sul sistema cardio-respiratorio (riduce il rischio cardio-vascolare), aiuta a prevenire l'osteoporosi, ti mantiene allenato e ti aiuta a combattere la fatica (migliorando il riposo notturno), ha ripercussioni positive anche nella riduzione dello stato infiammatorio e del dolore. Tenersi in movimento è fondamentale, soprattutto per le persone che conducono una vita o un'attività lavorativa prettamente sedentaria.

La cosa importante, è praticare un'attività che si adatti alle tue preferenze e che non produca danni; non esiste un'attività fisica che si è rivelata migliore delle altre nello specifico, ma tutti sono concordi nell'affermare che si debbano evitare attività ad alto impatto (calcio, arti marziali di combattimento, corsa su lunghe distanze) o sport di contatto dove sono

frequenti i traumi.

Comunemente vengono consigliati il nuoto (che si è rivelato ottimo anche per migliorare l'espansione polmonare), il cammino, la ginnastica in acqua (se possibile aggiungere anche cicli in acqua calda) e (mi sento di aggiungere personalmente) il ballo.

I principi da applicare per dosare in maniera corretta queste attività si devono basare sempre sulle reazioni personali (inizio graduale, non strafare e occhio ai sintomi), ma

vengono prescritti con criteri che ne garantiscono l'efficacia: in ogni seduta, dopo avere effettuato un riscaldamento, sarebbe bene praticare l'attività aerobica per non meno di 30 minuti consecutivi e per almeno 3 volte la settimana. Se disponi di un cardiofrequenzimetro, dovresti mantenerti tra il 60% e il 70% della tua frequenza cardiaca massimale (calcolabile facendo $220 - \text{la tua età}$). Dopo la seduta di allenamento finisci con defaticamento e stretching. Anche questo tipo di allenamento dà i suoi frutti se viene mantenuto nel tempo.

Ti consigliamo quindi di trovare qualcosa che sia divertente e aggregante e che non ti pesi.





È stato dimostrato ampiamente che il fumo fa male a tutti, ma in particolare modo si osserva un peggioramento del processo infiammatorio e un aumento dell'anchilosi nei pazienti affetti da spondilite che sono fumatori.



A.B.A.R. odv

Associazione Bresciana Artrite Reumatoide

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

www.abarbrescia.org - segreteria@abarbrescia.org - C.F. 98064260171