



You Donna

You Donna, Associazione di Promozione Sociale per AMAREC Associazione Malati Reumatici Campania Onlus

Dr.ssa Michela Perrotta

Presidente di You Donna

Nella vita delle donne e, in generale, nel corso della vita di un individuo, viene sempre consigliato dalla Scienza Medica una attività fisica adeguata alla propria età e alla propria condizione.

Noi di You Donna proponiamo alle nostre lettrici di "approfittare" del cambiamento che si deve affrontare con la menopausa, per acquisire stili di vita adeguati a preservare una buona salute nel tempo, dando particolare risalto alla attività fisica, vera e propria "terapia fisica", da condurre con costanza, senza eccessi, nelle modalità che più ci piacciono e sono indicate.

Oggi per i lettori di Reuma, alcuni spunti e suggerimenti su:

Sport e Artrite Reumatoide

Eseguire l'attività fisica può essere difficile con l'artrite reumatoide.

Tuttavia, è importante praticare una regolare attività fisica per mantenere la flessibilità e la forza muscolare.

Dallo sport per ritrovare il morale e l'equilibrio

Lungi dall'essere un fattore aggravante per la vostra artrite reumatoide, lo sport vi aiuterà a mantenere la flessibilità delle articolazioni e dei muscoli, per esercitare il tuo cuore e il sistema cardiorespiratorio.

Inoltre, l'attività fisica stimola le cellule ossee e riduce le cause che favoriscono la rigidità. Infine, grazie alle famose endorfine e la capacità dello sport di focalizzare la vostra attenzione su qualcosa di diverso dal dolore, si limita l'ansia o possibili momenti depressivi.

L'attività fisica, si ... ma con moderazione

Immaginate le scarpe da passeggio e le biciclette dotate di una piccola etichetta "con moderazione". La parola chiave in qualsiasi attività sportiva: è non avere dolore. Per riappropriarsi del corpo che è troppo spesso un oggetto di sofferenza e trasformarlo in un vettore di piacere o divertimento: niente di meglio che un'attività fisica fatta con delicatezza. Se praticavate già uno sport prima dell'AR non è il caso di privarsene: riprendete lentamente, con un ritmo personalizzato, avendo cura di risparmiare le articolazioni e facendo attenzione alla fatica. In qualsiasi attività fisica bisogna prestare attenzione anche alle infiammazioni per preservare le articolazioni, particolarmente vulnerabili nelle vostre condizioni.

Sport e artrite. Davvero?

Voi conoscete il vostro corpo e i suoi limiti; con l'aiuto del vostro reumatologo, potrete orientarvi verso l'attività sportiva che vi interessa o vi appassiona di più, in funzione del vostro dolore e le vostre possibilità.

Tuttavia, alcuni sport possono causare grandi dolori reumatici e non sono consigliati: tennis (e il suo derivato: lo squash), che sol-

lecitano violentemente le articolazioni e la muscolatura; pesi e body building; e sport estremi solitari, come le immersioni, il parapendio, canyoning o il paracadutismo.

I disfattisti potranno pensare che la lista si riduce a niente ... ma anzi! La gamma di sport praticabili è enorme! Si può nuotare, andare in bicicletta o ballare, afferrare una mazza da golf o andare a cavallo, fare escursioni a piedi oppure lo yoga, il tai chi chuan ...

L'Acqua: uno dei migliori alleati per l'artrite reumatoide

Il Nuoto è al vertice degli sport raccomandati, non solo per i soggetti con artrite reumatoide! Il Nuoto dà potenza al respiro e soprattutto permette di rilassarsi senza brutalizzare le articolazioni: l'acqua ha questo incredibile principio di galleggiamento che vi fa non sentire il peso del vostro corpo e può farvi compiere movimenti inimmaginabili sulla terra ferma.

Un piccolo suggerimento: l'acqua fredda di alcune piscine può accentuare i dolori; fate



dei test prima di scegliere la vostra piscina. In alcune fasi della malattia, il nuoto non è consigliabile perché aumenta il carico di lavoro delle spalle; orientatevi allora verso l'acquagym, che può essere interamente eseguito presso un vostro fisioterapista, in una piscina d'acqua calda!

Il pedale per alleviare la vostra AR

La bici è un altro degli sport consigliati e per una buona ragione! Sostenuto dai glutei, il peso corporeo si fa sentire meno: le anche e le ginocchia possono lavorare agevolmente e liberamente.

È possibile inoltre, personalizzare la propria bici per limitare l'insorgenza del dolore: bilanciando l'impugnatura verso l'alto; aggiungere dei tubi per una migliore presa del manubrio e poggiare le braccia in modo da farle riposare.

Ricordate che la bici non vuol dire emulare il Giro d'Italia!

I principi imprescindibili dell'attività fisica

Lo sport dovrebbe essere praticato senza eccessi e in modo uniforme, dopo aver ricevuto il consiglio del medico. Il vostro sport deve essere sempre supervisionato dal medico reumatologo o dal fisiatra, terapeuta occupazionale. Infine, una volta che spuntano i dolori, è ancora possibile ricorrere





ad un bagno turco, prendere un buon tè o godere di un massaggio rilassante!

Attenzione a non praticare qualsiasi sport, quando avete dei momenti infiammatori acuti: in questi casi è primordiale preservare le vostre articolazioni, particolarmente vulnerabili nei momenti acuti.

Lo Sport? Non solo ...

Coloro che sono stati traumatizzati dalle palestre nei corsi scolastici o universitari o che comunque non nutrono una particolare predilezione per lo sport dovrebbero tenere a mente che l'attività fisica non significa necessariamente sport! Far finta di pulire, fare del bricolage, danzare o fare giardinaggio non sono esercizi da diventare rosso di vergogna: raccogliere lattuga o pomodori; piantare fiori; divincolarsi sulla pista da ballo; aspirare sono tutte le piccole azioni benefiche per il corpo e la mente, così come lo sport!

Rigidità mattutina per iniziare la giornata nel modo giusto

Al mattino, le articolazioni indolenzite vi

danno l'impressione di essere un robot arrugginito. Dopo un bagno o una doccia calda, per placare le membra, sarete pronti per una breve sessione per allentare la rigidità mattutina: allentando le articolazioni una dopo l'altra, con delicatezza, quindi lasciate che il peso del vostro corpo si scarichi in successione prima su un piede e poi sull'altro o facendo piccoli movimenti di rotazione. Il vostro terapeuta occupazionale saprà consigliarvi i giusti esercizi con le mani, le spalle, le gambe, il busto per affrontare al meglio una giornata "in movimento".

FAQ

Quali sono i fattori che potrebbero limitare la mia pratica di attività fisica?

Quattro elementi chiave da prendere in considerazione prima di iniziare a fare sport: l'evoluzione della malattia e, soprattutto, l'intensità del dolore; lo stato e il numero di articolazioni colpite; l'affaticamento.

Evitare qualsiasi sport durante gli attacchi infiammatori: è primordiale preservare le articolazioni, particolarmente vulnerabili in quei momenti.

Ci sono delle contro-indicazioni nella mia pratica di attività fisica?

Dovrete sapervi gestire! Pertanto, è imperativo fermare (o non intraprendere) qualsiasi attività fisica alla minima insorgenza del dolore; allo stesso modo, se le ginocchia o le caviglie sono doloranti, inutile sollecitarle ulteriormente iniziando a correre in un parco o anche solo camminando su superfici dure. Gli sport violenti dovrebbero essere evitati, come tutti i lavori che richiedono sforzi o il sollevamento di carichi troppo pesanti.

Un consiglio finale: parlate al vostro medico o al vostro reumatologo che controllerà lo

sviluppo della vostra attività sportiva e ne potrà monitorare l'evoluzione.

Quanto spesso posso praticare attività fisica?

Se si pratica da soli, prendere in considerazione delle sessioni di sport di trenta minuti, da due a tre volte la settimana.

Stirare bene i muscoli prima e dopo ogni sessione! Questo vi permetterà di mettervi delicatamente nelle giuste condizioni e poi di rilassarsi per tornare tranquillamente alla normalità.

Quali saranno gli effetti dello sport sul mio corpo?

La pratica di attività fisica avrà molti effetti benefici:

- miglioramento del sistema cardio respiratorio;
- migliorare la flessibilità articolare e la massa muscolare;
- la stimolazione di cellule ossee, riducendo il rischio di osteoporosi;
- aumento della tolleranza allo sforzo;
- preparazione per periodi di episodi infiammatori;
- migliore equilibrio e benessere;
- ridurre l'ansia, stress e depressione;
- Condividere la passione con gli altri e apertura verso gli altri.

Riferimenti bibliografici

AFP - Association Française de Polyarthritiques

www.polyarthrite-rhumatoide.fr

<https://www.carenity.com/infos-maladie/polyarthrite-rhumatoide/polyarthrite-rhumatoide-et-sport-593>

<http://www.webmd.com/rheumatoid-arthritis/exercise-and-rheumatoid-arthritis>

