

## 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 delle articolazioni	dolore
forza muscolare	affaticamento (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](http://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*