NOT A GOOD MOARNING?

Quando il corpo si blocca, è il momento di agire.



Con il patrocinio di

IBSA

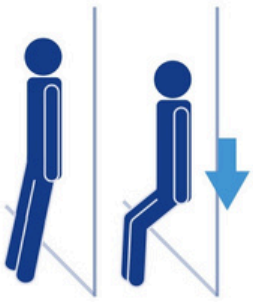
ANMAR
Associazione Nazionale
Malati Reumatici
ODV

Esercizi riabilitativi per il ginocchio[2]

Mantenere la posizione proposta da ogni esercizio per almeno 3 secondi. Ripetere 10-15 volte per 3-4 volte a settimana.

Rinforzo dei muscoli flessori del ginocchio: appoggiarsi a un supporto stabile per non perdere l'equilibrio e cadere. Mantenere il corpo in posizione verticale con l'addome in dentro e stare in piedi su una gamba, piegando il ginocchio opposto e portando il tallone il più possibile verso la natica.





Rinforzo dei muscoli della coscia: appoggiare la schiena a una parete. Portare i piedi a circa 15 cm dalla parete mantenendo spalle e schiena ben appoggiate alla parete. Tenere contratta la muscolatura addominale e far scorrere la schiena verso il basso lungo la parete fino a formare con le ginocchia un angolo di circa 30-45 gradi. Eseguire l'esercizio senza accusare dolore e in massima sicurezza, ad esempio con accanto un sostegno stabile al quale aggrapparsi per ritornare in posizione eretta.

Esercizi riabilitativi per la spalla[3]

Mantenere la posizione proposta per l'esercizio per 1 minuto. Ripetere 5 volte.

Esercizio di stretching: inclinarsi in avanti, far oscillare il braccio avanti e indietro, a sinistra e a destra e in un cerchio.





Esercizio di rinforzo: sdraiarsi sulla schiena con il gomito piegato e un piccolo peso nella mano, ad esempio una scatola di fagioli. Sollevare la mano verso il soffitto, estendendo il gomito. Ritornare alla posizione iniziale. Ripetere il maggior numero di volte possibile.

Raccomandazioni sull'artrosi

Un corretto stile di vita assicura benefici alla salute generale e **integra** (non sostituisce) **il trattamento medico dell'artrosi**.[1]



Dieta sana ed equilibrata



Peso corporeo sano



Non fumare



Esercizio fisico

Può ridurre il dolore e migliorare la funzionalità, anche se si è stati poco attivi fisicamente prima dell'inizio dell'artrosi: non è mai troppo tardi per iniziare a fare esercizio.[1]

Esercizi riabilitativi per l'anca[2]

Mantenere la posizione proposta da ogni esercizio per almeno 3 secondi. Ripetere 10-15 volte per 3-4 volte a settimana.

Rinforzo della muscolatura addominale:
sdraiarsi sulla schiena con le ginocchia flesse e i piedi ben poggiati a terra. Contrarre i muscoli addominali spingendo l'ombelico indietro verso la colonna vertebrale. Respirare normalmente.





Rinforzo della muscolatura glutea:
sdraiarsi sulla schiena con le ginocchia piegate, piedi a terra e pancia dritta. Contrarre i glutei e sollevare il bacino dal materassino.
Se l'esercizio dovesse risultare troppo facile, provare a eseguirlo con una gamba alla volta.

Sai riconoscere il dolore da artrosi (OA)?[4]

Attenzione a questi segnali:[4]

- dolore intenso e continuo, anche a riposo
- peggioramento del dolore la sera dopo le attività quotidiane
- rigidità articolare al mattino
- diffusione del dolore alle aree circostanti e conseguente zoppia

Hai dubbi o sospetti? **Rivolgiti a uno specialista** che si occupa di OA:[5]

- reumatologo
- fisiatra
- ortopedico

Scopri di più su

www.infoartrosi.it

Bibliografia

1. Gwinnutt JM, et al. Ann Rheum Dis. 2023;82(1):48-56.
2. Allegato a SIFAC. Linee guida per la gestione dell'osteoartrosi in Farmacia. Edra 2016 SIFAC "Esercizi riabilitativi" - http://sifac.it/wpcontent/uploads/2017/04/ALLEGATO-Esercizi-Riabilitativi.pdf (ultimo accesso: 11/03/2025).
3. Allegato Royal United Hospitals Bath. NHS Foundation Trust. https://www.ruh.nhs.uk/patients/patient_information/PHY024_Shoulder_Osteoarthritis.pdf (ultimo accesso: 11/03/2025).
4. Humanitas Mater Domini. Artrosi: #iolaconosco? https://www.materdomini.it/news/guida-artrosi/ (ultimo accesso: 15/04/2024).
5. OARSI. Who can help me manage my osteoarthritis? https://oarsi.org/who-can-help-me-manage-myosteoarthritis (ultimo accesso: 05/05/2025).

Con il patrocinio di

IBSA

ANMAR
Associazione Nazionale Malati Reumatici
ODV