

Allenarsi con l'osteoartrite

Allenarsi prima di tutto

L'esercizio e l'attività fisica sono strategie di gestione, in sicurezza, di prima linea e basate sull'evidenza per l'osteoartrite (OA).

Possono:

- ritardare o impedire la sostituzione dell'articolazione (chirurgia protesica)
- ritardare o impedire il declino funzionale dell'articolazione
- ridurre il dolore articolare



Posso fare esercizi?

L'esercizio è appropriato per TUTTE le persone con OA, indipendentemente dall'età, dalla gravità dei sintomi dell'OA o dal livello di disabilità.

I programmi di esercizio possono essere prescritti e adattati alle esigenze del singolo individuo, per garantire che l'esercizio sia realizzabile e sicuro.



In che modo fare esercizi aiuta?

Può essere difficile continuare a muoversi quando si ha l'osteoartrite, ma rimanere il più attivi possibile può migliorare il dolore, ridurre gli altri sintomi di OA ed aiutarti a rimanere indipendente. Un fisioterapista può aiutarti a rendere l'esercizio più semplice. L'esercizio può:

- ridurre il **dolore**
- aumentare la tua **funzione fisica** e la capacità di svolgere le attività che ti interessano
- migliorare la tua **forza muscolare**, che protegge e sostiene le articolazioni
- ridurre la **rigidità articolare**
- migliorare il tuo **equilibrio** e potenzialmente ridurre il rischio di cadute



- migliorare i **livelli di energia** e ridurre la sensazione di stanchezza
- aiutarti a mantenere il tuo **peso salutare**, che è importante per la gestione dell'OA
- migliorare il tuo **umore**
- aumentare lo **stato di salute cardiovascolare**
- aiutarti a **dormire meglio**

Il tuo fisioterapista può anche raccomandare la **mobilizzazione** e lo **stretching**, in particolare per l'osteoartrite dell'anca.

L'esercizio è medicina

Esercizi regolari di rinforzo ed attività fisica ti aiuteranno a gestire la tua OA in modo da poter compiere le attività quotidiane che sono importanti per te.

La ricerca sull'OA dell'anca e del ginocchio dimostra che fare esercizio aiuta significativamente a ridurre il dolore, più del Paracetamolo, rispetto a chi non effettua nessun esercizio. In questo contesto, l'esercizio è "medicina".



Quali esercizi devo fare?

L'esercizio dovrebbe rappresentare il trattamento principale per la tua OA. Dovrebbe includere:

- rinforzo muscolare localizzato
- movimento dell'articolazione
- schemi di movimento normali
- attività fisica generale per aumentare la capacità aerobica e ridurre al minimo il tempo di sedentarietà



L'osteoartrite può essere gestita con successo. Chiedi consiglio ad un fisioterapista sulla tipologia di esercizi giusti per te.



Frequenza dell'attività fisica e dell'esercizio

Costruisci lentamente e segui il tuo ritmo di esercizio, in modo da poter raggiungere i livelli di attività fisica consigliati.



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday