

COS'È L'ARTRITE?

L'artrite è definita come un'inflammazione articolare acuta o cronica. I sintomi possono includere dolore, gonfiore, rigidità e rossore che possono contribuire a ridurre la funzionalità e la destrezza. L'artrite non è una condizione singola; ce ne sono diverse tipologie.

Può colpire persone di qualsiasi età e forma fisica – inclusi bambini, adolescenti e atleti. Alcune forme di artrite sono più comuni nelle persone anziane.

Qualsiasi sia la tipologia di artrite che hai, **rimanere attivo dal punto di vista fisico ed avere uno stile di vita sano** ti aiuterà a rimanere mobile e in grado di partecipare alle attività che desideri.

L'artrite può rendere la vita complicata riducendo la mobilità e rendendo le attività di vita quotidiana più difficili da svolgere. Può influire sulla capacità delle persone di lavorare e partecipare alle attività sociali e ricreative. L'artrite è comunemente associata a depressione o ansia.

I sintomi dell'artrite possono variare di settimana in settimana e anche giorno per giorno. Tuttavia, con il giusto trattamento ed il giusto approccio puoi gestire i tuoi sintomi e vivere bene.



Tipi di artrite

There are many different types of arthritis. Some of the most common include:



osteoartrosi



gotta



artrite reumatoide



artrite idiopatica giovanile (AIG)



spondiloartrite (includere spondiloartrite assiale e artrite psoriasica)

Sintomi dell'artrite

L'artrite colpisce le persone in modi diversi ed ogni condizione avrà sintomi specifici. Tuttavia, alcuni sintomi articolari comuni sono:

- dolore articolare
- rigidità (in particolare la mattina presto)
- infiammazione (gonfiore)
- pelle calda o arrossata sopra l'articolazione colpita
- debolezza e perdita di massa muscolare



Alcuni tipi di artrite possono avere sintomi non direttamente correlati alle articolazioni:

- dolore diffuso
- eccessiva fatica
- pelle squamosa e pruriginosa (psoriasi)
- cambiamenti alle unghie delle mani o dei piedi
- febbre
- perdita di peso
- sintomi che interessano altri distretti corporei come occhi, cuore, polmoni e nervi



Come può aiutare la fisioterapia

È importante rimanere attivi e continuare a muoversi quando si soffre di artrite. **I fisioterapisti fanno parte di un team multidisciplinare che può aiutarti a gestire la tua artrite.** Saranno in grado di valutare la tua condizione e le tue capacità e guidarti su come mantenerti attivo ed aiutarti a gestire i tuoi sintomi. Un fisioterapista può lavorare con te e con altri professionisti sanitari per sviluppare insieme un programma di gestione su misura per aiutarti a tornare a fare ciò che desideri. Le strategie potrebbero includere:

- ideare un **programma di esercizi** su misura in base alle tue esigenze
- aumentare la **forza**, la **resistenza**, la **mobilità** ed i livelli di **attività**
- aiutarti a trovare l'equilibrio tra **riposo ed attività**
- aiutarti a trovare uno **stile di vita idoneo**
- supportarti nello sviluppo delle abilità per **gestire il dolore, il gonfiore e la rigidità**
- aiutarti a **modificare le attività** lavorative e domestiche
- **valutarti in modo olistico** al fine di aiutarti ad **accedere alle cure di altri professionisti** come medici specialisti, psicologi, terapisti occupazionali e altri ancora



**World
PT Day
2023**

8 SETTEMBRE



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday