

# SUPERARE LE BARRIERE VERSO L'ESERCIZIO

L'attività fisica e l'esercizio, condotti in maniera regolare, sono importanti nella gestione di tutte le forme di artrite infiammatoria (AI), comprese l'artrite reumatoide (AR) e la spondiloartrite assiale (SpA assiale), e offrono numerosi benefici per la salute. Nonostante ciò, le persone con AI spesso sono inattive e manifestano molte preoccupazioni e paure riguardo l'attività fisica.



## Fa troppo male fare esercizio

Il movimento, l'attività fisica e l'esercizio possono aiutare a ridurre la quantità di dolore. Sperimentare un certo livello di dolore è di solito parte normale della gestione dei sintomi. Un fisioterapista sarà in grado di guidarti su come iniziare a muoverti ed esercitarti in modo sicuro e graduale.

Evitare il movimento può peggiorare i sintomi. Ricorda che la mancanza di attività fisica è anche associata ad altre condizioni come malattie cardiache, malattie polmonari, diabete e obesità; ci sono quindi molti benefici nel mettersi in movimento.



## L'esercizio potrebbe danneggiare ulteriormente le mie articolazioni

È stato dimostrato come l'esercizio, incluso il sollevamento pesi e le attività ad alta intensità, sia benefico e sicuro per le persone con artrite/artrosi.

Sebbene l'esercizio possa talvolta causare dolore, questo di solito è un segno di adattamento a una nuova attività o, se il dolore persiste, potrebbe indicare che l'attività svolta è stata troppo impegnativa per la tua capacità attuale. Non è un segno che si siano verificati ulteriori danni alle articolazioni.



## L'esercizio potrebbe causare una "acutizzazione/infiammazione"

Ci sono momenti in cui i sintomi possono aumentare: le articolazioni possono gonfiarsi, essere più dolorose e potrebbero essere calde al tatto. Questo è conosciuto come "acutizzazione/infiammazione". Ciò può accadere se esageri nelle attività, incluso fare troppo esercizio. È importante che durante le ricadute modifichi (senza interrompere del tutto) la tua attività fisica e permetta al tuo corpo di riprendersi.

Un fisioterapista sarà in grado di consigliarti come modificare i tuoi livelli di attività durante un'acutizzazione e come fare attività in modo sicuro per prevenire il rischio di una ricaduta.



## L'esercizio mi renderà più stanco\*

Il dolore e l'affaticamento possono rendere difficile essere fisicamente attivi, specialmente all'inizio quando il tuo corpo non è abituato. Tuttavia, l'esercizio e l'attività fisica migliorano la forma fisica e la forza, e possono anche aiutare a ridurre l'affaticamento legato alla patologia e migliorare il tuo umore.

Un fisioterapista sarà in grado di consigliarti come iniziare ad esercitarti, nonché come aumentare gradualmente l'attività man mano che il tuo corpo diventa più forte.

**La fisioterapia è una parte importante del tuo trattamento complessivo.**

**Un fisioterapista ti guiderà su come esercitarti in modo sicuro, aumentare i tuoi livelli di attività, stabilire obiettivi e trovare il giusto equilibrio tra riposo e attività.**

**Come parte di un team sanitario, i fisioterapisti ti aiuteranno a riprendere o mantenere una vita attiva e indipendente, sia a casa che al lavoro.**



**World  
Physiotherapy**

**#WorldPTDay**

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)



**World  
PT Day  
2023**

**8 SETTEMBRE**