

Reumatismi: ecco l'importanza di svolgere attività fisica

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



Le malattie di tipo reumatico vengono solitamente chiamate **reumatismi** ovvero tutti quei disturbi dell'apparato locomotore o di parti adiacenti che possono portare ad una anomalia funzionale transitoria o persistente e con un indolenzimento e con scarsa mobilità in relazione all'area che viene coinvolta come: **ossa, muscoli, articolazioni, legamenti, tendini, borse o parti molli concomitanti.**

I Reumatismi possono anche essere di tipo **extra-articolare**, ovvero si intendono delle patologie di tipo doloroso e localizzato che non colpiscono solamente l'osso o l'articolazione, ma anche i tessuti molli circostanti. Ne fanno parte: **la borsite, la fascite e la fibromialgia.** Quest'ultima è una malattia cronica caratterizzata da un dolore diffuso e indolenzimento in varie parti del corpo.

Molto spesso queste patologie non hanno una causa chiara e ben specifica, ma vi sono molti fattori che la possono causare come: **fattori genetici, fattori ambientali, stile di vita, traumi e fratture non curate, produzione ormonale.**

Le malattie reumatiche, si possono manifestare in vari modi, la comparsa della **fase infiammatoria** è dovuta principalmente ad una infezione locale e/o sistemica dove le cellule del sistema immunitario (in particolare, i linfociti) vanno ad aggredire **articolazioni, muscoli, tessuto connettivo** con un danneggiamento degli stessi e la comparsa dei sintomi tipici della malattia, le cause molto spesso sono dovute ad **infezioni virali o batteriche.**

Nelle **forme croniche** come nell'[artrosi](#) invece vi è uno sbilanciamento metabolico che rende la cartilagine molto sottile e le superfici ossee sfregano tra di loro e si erodono, in questa fase abbiamo una scarsa mobilità in relazione all'area che viene coinvolta.

I principali fattori implicati sono: [l'invecchiamento](#), lo stress meccanico che viene imposto alle articolazioni per lunghi periodi, traumi accidentali, sovraccarico prolungato e inoltre anche [sovrappeso](#), [obesità](#), lavori manuali pesanti sono i responsabili della nascita della patologia.

Al giorno d'oggi purtroppo **non esiste un metodo per prevenire i reumatismi**, ma possiamo far in modo di frenare la nascita della patologia, come: avere una [dieta](#) bilanciata, controllare il peso, svolgere un'attività fisica regolare e mantenere una [postura](#) corretta, soltanto in questo modo potremmo prevenire la comparsa dei reumatismi.

Le [malattie reumatiche](#) solitamente colpiscono circa il 30% della popolazione e possono interessare entrambi i sessi (anche se in maggior parte le donne) e tutte le età. Queste, si manifestano in modo maggiormente marcato in tutti quei soggetti che hanno uno stile di vita sedentario (ovvero non svolgono nessun tipo di sport), e solitamente si manifestano con del dolore localizzato nella parte coinvolta.

Molto spesso, si riscontrano i seguenti sintomi nei soggetti con patologie reumatiche che sono: -

Dolore alle articolazioni soprattutto in mani e piedi;

-Arrossamento e calore nell'area coinvolta;

-Rigidità di mattina superiore ai 30 minuti;

-Fatica con la comparsa di febbre o perdita di peso;

-Deformazioni mani e rumore nelle articolazioni;

-Occhi e bocca secchi;

-Difficoltà nei movimenti anche i più semplici.

Alcuni piccoli consigli

Qualsiasi persona dovrebbe evitare il più possibile una **vita sedentaria** e svolgere del movimento costante in modo da poter prevenire la nascita di numerose patologie. Lo sport non deve essere necessariamente pesante, ma può anche includere delle attività comuni che richiedono poco sforzo come per esempio: giardinaggio.

L'attività fisica per coloro che presentano delle malattie di tipo reumatico deve necessariamente essere strutturata da un [Laureato in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive ed Adattate](#) che adotterà un programma di allenamento personalizzato al soggetto in base alle sue esigenze. Solitamente il ruolo del [Laureato](#) in soggetti con queste patologie ha l'obiettivo di: **andare a rafforzare le articolazioni, ridurre la perdita di tessuto osseo ed inoltre andare a diminuire la sintomatologia dolorosa dell'area coinvolta.**

L'importanza dell'esercizio fisico

Per iniziare l'esercizio fisico in sicurezza in un soggetto con tali patologie è necessario svolgere dei test per andare a valutare la forza muscolare e la mobilità articolare evitando che esso sia svolto in modo errato. Il dosaggio eccessivo dell'esercizio porterebbe a problematiche come **aumento del dolore e della malattia nel soggetto.**

Gli obiettivi del test saranno migliorare:

-La [mobilità articolare](#);

- La [forza](#) muscolare;
- La capacità aerobica;
- Le azioni di vita quotidiane.

I test somministrati saranno: **-Test del cammino** ovvero il soggetto deve percorrere una distanza camminando il più veloce possibile ed ha la durata di sei minuti. Questo test serve a capire se il soggetto riesce a svolgere normalmente le attività quotidiane o se si riscontrano determinate limitazioni;

-Test dei 6 minuti di cammino per valutare l'efficienza cardiovascolare.

Secondo la letteratura circa 2 pazienti su 10 affetti da reumatismi svolgono una regolare attività fisica mentre la restante parte si affida totalmente ad una cura di tipo farmacologica. La maggior parte di queste persone che decidono di svolgere dell'attività fisica provengono solitamente da una condizione sedentaria, quindi bisognerebbe evitare attività di tipo intenso ma preferire quelle anaerobiche in quanto vanno a rinforzare **ossa, legamenti e articolazione, si riduce il gonfiore e dolore articolare e infine si rinforza il tono muscolare.**

Solitamente sarebbe consigliato iniziare con 2 sedute settimanali da 30/40 minuti per poi aumentare fino a 60 minuti il tutto dovrebbe almeno durare dai 4 ai 6 mesi per almeno 2-3 volte a settimana in base alle condizioni del nostro soggetto. L'attività sportiva adattata in questi pazienti sarebbe: [camminata](#), [cyclette](#), [nuoto](#) e [aerobica in acqua](#).

Solitamente, un'ottima attività che si può proporre a tutti quei soggetti con patologie reumatiche sono quelle di tipo acquatico, in quanto permettono di avere una **mobilizzazione attiva sul rachide e arti inferiori e si evita di andare a caricare eccessivamente le articolazioni**, si potenzia il tono muscolare, si bruciano calorie ed infine si hanno notevoli benefici a livello cardiovascolare.

Gli esercizi solitamente vengono svolti in una piscina riabilitativa sotto supervisione del personale specializzato e competente nel movimento e nella prevenzione, si inizia solitamente nel far svolgere dei movimenti sulle articolazioni maggiormente colpite in modo sia attivo che passivo con lo scopo di andare a salvaguardare l'articolazione stessa in base alla malattia e favorendone così un miglioramento ottimale ad ogni tipo di soggetto.

Dopo circa 24 settimane possiamo iniziare ad assistere ad **un miglioramento del dolore, miglior forza isocinetica ovvero miglior forza e resistenza del soggetto e abilità funzionale.**

Conclusioni

Possiamo concludere dicendo che, lo sport terapia nelle malattie reumatiche consente nel: **-Prevenire la rigidità articolare;**

-Rafforzare i muscoli;

-Migliorare la flessibilità articolare;

-Ridurre il dolore;

-Mantenere forti e sani i tessuti ossei e cartilaginei;

-Migliorare la condizione generale e la qualità di vita nel soggetto.

Quindi per far ottenere i migliori risultati ed evitare che si ripresenti nuovamente una patologia reumatica sarebbe opportuno di affidarsi sempre ad un dottore in Scienze Motorie e Sportive (chinesiologo) per far ottenere i migliori risultati a tutti i soggetti e facendo così ritornare il soggetto

alla sua normalità funzionale.

Dott. Piero Aiello

(Per richiedere un programma di allenamento personalizzato, [clicca qui](#)).

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/reumatismi-ecco-limportanza-di-svolgere-attivita-fisica/125198>

