

Salute: Artrite psoriasica, ecco l'esercizio fisico adattato

Data: 3 agosto 2021 | Autore: Redazione



L'Artrite Psoriasica è una **spondiloartrite**, caratterizzata dalla presenza di manifestazioni articolari infiammatorie assiali e/o periferiche in associazione alla psoriasi. L'età di esordio è stimata intorno ai 30-50 anni e i familiari dei pazienti affetti da questa patologia, hanno una probabilità di svilupparla di 40 volte superiore rispetto alla popolazione generale.

C'è l'intervento di un agente patogeno sconosciuto, su un paziente geneticamente predisposto, con l'intervento di fattori scatenanti come traumi (fisici, psichici), farmaci o infezioni e successiva attivazione del sistema immunitario.

Ci sono 5 varianti cliniche di artrite psoriasica:

1. A carico delle articolazioni interfalangee distali;
2. Mutilante: parziale riassorbimento delle falangi distali, dita a cannocchiale;
3. Poliartrite simmetrica simil-reumatoide;
4. Oligoartrite asimmetrica;
5. Impegno spondilitico predominante.

Il quadro clinico prevede: **-Psoriasi**, che può interessare sia le unghie che la cute; ci sono lesioni eritemo-squamose del cuoio capelluto, delle superfici degli arti, ginocchia e gomiti, della regione interglutea, ombelicale e sternale. La forma più frequente è caratterizzata da lesioni a placche;

[spondilite assiale sistemer](#) da la presenza di una sacroileite

asimmetrica, sindesmofiti non marginali, interessamento cervicale severo (erosione del dente dell'epistrofeo). Il tratto dorso-lombare è relativamente risparmiato; **-Artrite periferica**, con coinvolgimento maggiore delle articolazioni di mani, piedi, ginocchia e caviglie; **-Dattilite**; **-Entesite**, che può interessare sia i distretti assiali, sia periferici; **-Rigidità mattutina**; **-Riduzione dell'ampiezza dei movimenti**.

Il trattamento dipende dal diverso coinvolgimento articolare e cutaneo nonché dal grado di attività di malattia.

L'esercizio fisico risulta essenziale nel migliorare: la motilità del rachide e delle grandi articolazioni, l'espansione toracica, la [postura](#), l'abilità funzionale, il dolore e la [depressione](#).

Fondamentale è la personalizzazione del trattamento che dev'essere adattato, da un [professionista](#), alle caratteristiche di ogni singolo paziente e la sua esecuzione deve avvenire in assenza di dolore. Affinché risultino efficaci, gli esercizi devono essere eseguiti con regolarità e con costanza. I movimenti devono essere sicuri, lenti, armoniosi, accompagnati da una [corretta respirazione](#) e non devono provocare dolore, altrimenti bisogna sospendere il trattamento, in quanto potrebbero peggiorare i problemi articolari, risultando controproducenti. Allenamenti di gruppo migliorano maggiormente lo stato psicologico del soggetto:

- Esercizi domiciliari;
- [stile di vita](#),
- Rieducazione posturale globale;
- Ginnastica respiratoria;

[Camminata](#) veloce.

Secondo le raccomandazioni dell'American College of Rheumatology (ACR), i pazienti dovrebbero effettuare almeno 30 minuti di attività fisica ad intensità moderata per 3 giorni alla settimana o, complessivamente, 90 minuti alla settimana.

Per altri articoli sulla salute e il benessere, [clicca qui](#).

Dott.ssa Emanuela Larnè