

L'ESERCIZIO FISICO COME TERAPIA NELLE MALATTIE REUMATOLOGICHE

A cura della Dott.ssa Laura Meani

Dirigente Medico Fisiatra Specialista in
Reumatologia presso ASST Pini-CTO,
Milano



1)

L'attività aerobica, il rinforzo muscolare dinamico e l'educazione terapeutica sono i cardini della terapia non farmacologica nelle malattie reumatologiche infiammatorie e nella sindrome fibromialgica, e sono considerati obiettivi terapeutici che impattano favorevolmente sul decorso e la progressione delle malattie reumatologiche

2)

Un approccio multidisciplinare che coinvolga lo specialista reumatologo, lo specialista fisiatra ed il fisioterapista permette al paziente reumatologico di prevenire ed affrontare le disabilità che possono ridurre la sua autonomia motoria e peggiorare la sua qualità di vita



3)

È fondamentale non avere periodi prolungati di inattività, poiché questa crea importanti riduzioni del tono muscolare e contratture che possono creare alterazioni posturali o sintomatologie dolorose croniche



4)

Durante le fasi acute o subacute delle malattie reumatologiche infiammatorie, il paziente deve essere educato dai terapeuti della riabilitazione ad eseguire esercizi per mantenere un buon tono-trofismo della muscolatura



5)

Nelle fasi di quiescenza di malattia deve eseguire un esercizio fisico costante, regolare, preferibilmente dapprima guidato da specialisti della riabilitazione, in modo anche da evitare quei movimenti o quei tipi di attività fisica che potrebbero sovraccaricare – e quindi infiammare – eventuali articolazioni bersaglio della propria malattia di base

6)

È fondamentale tenere in considerazione la risposta del singolo paziente cercando di evitare incrementi della sintomatologia dolorosa



7)

Necessita un'educazione all'esecuzione regolare in autonomia degli esercizi appresi con lo specialista e ad ascoltare il proprio fisico in modo da poter essere in grado di adeguare gli sforzi in base allo stato della propria malattia, per poter intraprendere un cammino che gli permetta di raggiungere il miglior stato di benessere possibile per il tempo più lungo possibile



L'ESERCIZIO FISICO COME TERAPIA NELLE MALATTIE REUMATOLOGICHE



Realizzato con il contributo liberale di ABBVIE

