

ARTRITE REUMATOIDE

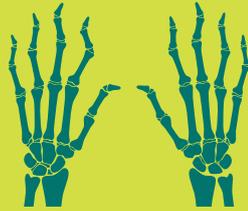
L'**artrite reumatoide (AR)** è un tipo di **artrite infiammatoria, una delle più comuni**. L'AR è una **malattia autoimmune** che interessa più comunemente le articolazioni di mani, polsi, spalle, gomiti, ginocchia, caviglie e piedi.

L'AR può colpire adulti di qualsiasi età, ma l'esordio avviene comunemente nei soggetti tra 40 e 60 anni di età. È più comune nelle donne rispetto agli uomini.

Sintomi dell'AR

Ci sono diversi sintomi che possono far sospettare una AR, questi possono variare da persona a persona. I più comuni includono:

- **gonfiore e dolore alle articolazioni** per più di 6 settimane
- **gonfiore e rigidità** alle articolazioni al mattino (che dura più di 30 minuti)
- **grave affaticamento** (fatigue)
- senso generalizzato di **malessere** e possibile perdita di peso
- riduzione della **resistenza fisica**
- perdita di **massa muscolare**
- **riduzione della capacità** di svolgere le attività quotidiane (es. lavoro, casa, tempo libero)
- **noduli cutanei, secchezza oculare o arrossamento**



Malattie cardiovascolari e AR

Le persone con AR e altre patologie reumatologiche infiammatorie hanno un **rischio aumentato di sviluppo di malattie cardiovascolari**.

I soggetti con AR subiscono un aumento del rischio di 1,5-2 volte per lo sviluppo di coronaropatia e un rischio di sviluppare scompenso cardiaco doppio rispetto alla popolazione generale.



Uno stile di vita sano, che include anche un'attività fisica regolare, è importante per la gestione dell'AR e per ridurre il rischio di malattie cardiovascolari.



Attività fisica ed esercizio

L'inattività e uno stile di vita sedentario sono più frequenti nei soggetti con AR. Meno del 14% delle persone con artrite reumatoide svolge attività fisica ai livelli consigliati. Tuttavia, essere fisicamente attivi migliora lo stato di salute ed è raccomandato per i soggetti con AR.

L'attività fisica e l'esercizio possono:

- migliorare la **forma fisica** – rinforza il tuo cuore e i tuoi polmoni
- migliorare la **forza muscolare** e la **resistenza fisica**
- migliorare l'**elasticità** e l'ampiezza del movimento articolare
- migliorare l'**equilibrio**
- ridurre il **dolore** e la **stanchezza**
- migliorare la **depressione**



Tipi di esercizi

L'attività fisica e l'esercizio sono importanti per mantenere le articolazioni più mobili possibile e per rinforzare i muscoli. L'esercizio può ridurre anche il rischio di sviluppare altre patologie come le malattie cardiovascolari, l'ipertensione, l'osteoporosi e il diabete.

Ci sono diversi tipi di esercizi diversi che puoi fare e che sono adatti ai soggetti con AR:

- esercizi di **mobilità**
- esercizi di **rinforzo muscolare**
- esercizi **aerobici** (esercizi che ti richiedono un maggior impegno respiratorio)
- esercizi di **equilibrio**

Anche se all'inizio riesci a esercitarti solo 10 minuti alla volta, è comunque importante iniziare. Punta a ridurre la tua inattività e il tempo che trascorri seduto, aumentando gradualmente il tempo in cui sei attivo.

Il tuo Fisioterapista ti può guidare, fornendoti il programma di attività più adatto per te.

Riacutizzazioni

I sintomi dell'AR possono variare molto da un giorno all'altro. Possono passare dalla sensazione di benessere alle articolazioni di un giorno, al dolore estremo del giorno seguente, spesso accompagnata da una notevole sensazione di fatica. Sperimentare un rapido aumento dei sintomi è chiamata riacutizzazione.

La paura di causare una riacutizzazione o se la stai vivendo, può scoraggiarti a intraprendere l'attività fisica o fare esercizio. Il Fisioterapista può fornirti esercizi diversi che puoi adattare in base ai sintomi che stai vivendo.

L'Esercizio è una delle strategie più importanti per ridurre la disabilità e migliorare lo stato di salute generale nei soggetti con AR. Il Fisioterapista è in grado di valutare la tua situazione, guidarti nella gestione dei tuoi sintomi, consigliarti gli esercizi che sono più adatti a te e su come iniziare ad aumentare la tua attività fisica in modo sicuro.



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday



**World
PT Day
2023**

8 SETTEMBRE