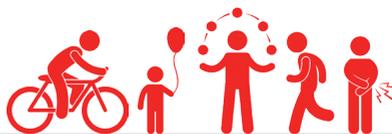


Malattie reumatiche

Artrosi



**Lega svizzera
contro il reumatismo**
Il movimento è salute



Artrite, artrosi, osteoporosi, dolori alla schiena e reumatismi delle parti molli sono le patologie reumatiche più frequenti. Esistono 200 diversi quadri clinici reumatici che interessano schiena, articolazioni, ossa, muscoli, tendini e legamenti.

Sul nostro sito potete trovare tutte le informazioni concernenti le patologie reumatiche, i mezzi ausiliari per le attività quotidiane e le varie offerte di corsi per potervi muovere allegramente in compagnia.

Lega svizzera contro il reumatismo

Tel. 044 487 40 00, info@rheumaliga.ch, www.reumatismo.ch

Indice

Introduzione	2
Cos'è l'artrosi?	3
Diagnosi ed evoluzione	11
Trattamento	16
Fisioterapia ed ergoterapia	16
Ausili per la vita quotidiana	18
Alimentazione	20
Farmaci	23
Medicina complementare	26
Trattamento chirurgico	28
Gli specialisti	34
Ci vuole spirito d'iniziativa!	37
8 esercizi per le articolazioni	37
Convivere con il dolore	43
Lega svizzera contro il reumatismo	46
Mezzi ausiliari	48
Altre pubblicazioni	49
Contatti utili	51

2 Introduzione

Cara lettrice, caro lettore

Una volta superati i 40 anni, quasi tutti convivono con l'artrosi.

Fortunatamente solo pochi se ne accorgono, oppure i disturbi si manifestano a poco a poco con l'avanzare dell'età. Eppure, per alcune persone l'artrosi diventa un vero tormento: ogni passo è fonte di sofferenza, lo stare in piedi una tortura, le dita non riescono più a tenere nulla senza avvertire fitte di dolore.

Cosa fare, dunque, quando non si riesce più a ignorare l'artrosi?

Di sicuro non dovete rassegnarvi al dolore o all'impedimento fisico. Infatti, potete fare molto per conservare o addirittura migliorare la vostra mobilità.

Con questa brochure desideriamo spiegarvi cos'è l'artrosi, mostrarvi quali sono le possibili terapie e incoraggiarvi a com-

batterla attivamente. Il rimedio principale per combattere l'artrosi è fare movimento in modo mirato.

Siamo lieti di potervi sostenere lungo il percorso per fare più attività fisica e combattere l'artrosi.

La vostra Lega svizzera
contro il reumatismo

L'artrosi comporta una degenerazione precoce delle cartilagini articolari. Si tratta quindi di una patologia articolare con fenomeni di usura. L'artrosi è la causa più frequente di dolori e limitazioni in età avanzata.

Questa patologia può colpire tutte le articolazioni, ma si manifesta più spesso in corrispondenza di anche, ginocchia, alluci e dita delle mani, mentre

colpisce più raramente spalle, gomiti e articolazioni tibio-tarsali.

L'artrosi può interessare anche la colonna vertebrale in corrispondenza delle faccette articolari. In questo caso si parla di spondiloartrosi. **Essendo un caso particolare, la spondiloartrosi viene trattata nell'opuscolo dedicato al tema del mal di schiena.**

L'artrosi dolorosa è una malattia cronica, che progredisce lentamente. Ancora prima della comparsa dei disturbi, spesso la qualità della cartilagine articolare si è già logorata nel tempo. Se la degenerazione della cartilagine non è dovuta ad altri disturbi articolari, come un infortunio, si parla di artrosi primaria.



L'opuscolo gratuito «Mal di schiena» (It 311) può essere ordinato sul sito www.rheumaliga-shop.ch.



“ Cartilagine e articolazioni possono subire delle alterazioni già in giovane età. ”

Influsso di sesso ed età

Il rischio di artrosi aumenta con l'età, probabilmente perché la cartilagine fa più fatica a rigenerarsi. Tuttavia, eventuali lesioni alla cartilagine possono causare un'artrosi secondaria già all'inizio dell'età adulta.

L'artrosi colpisce più spesso le donne che gli uomini, sebbene questa differenza tenda a ridursi con l'avanzare dell'età. Tutte le persone che hanno raggiunto l'età di 80 anni presentano alterazioni articolari dovute all'artrosi, ma solo il 25% soffre dei relativi disturbi.

Nel linguaggio corrente, l'idea di artrosi viene spesso associata a invecchiamento e degenerazione. Tuttavia, cartilagine e articolazioni possono cominciare a subire delle alterazioni già in giovane età, come succede a chi pratica uno sport e riporta molte

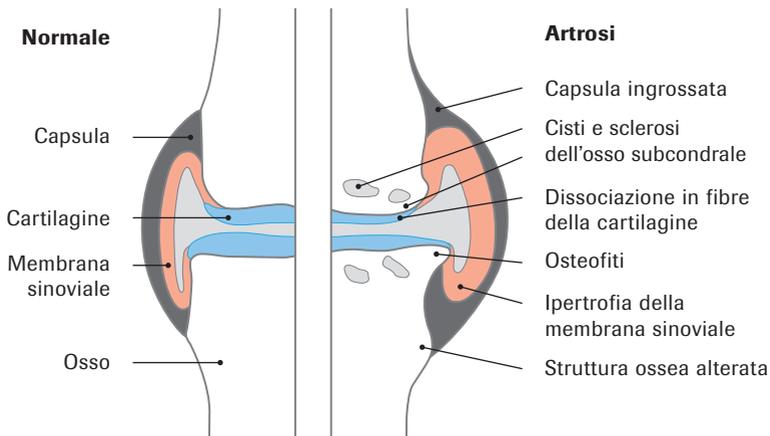
lesioni (soprattutto alle articolazioni del ginocchio), oppure a chi è sottoposto a intensi sforzi fisici sul posto di lavoro. Il concetto di «degenerazione», inoltre, lascia presupporre che non è possibile alcun trattamento. Ma non è assolutamente vero.

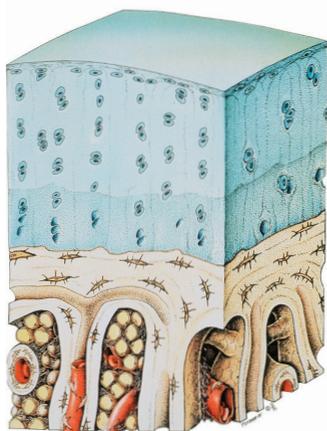
Cosa succede con l'artrosi? Per comprenderlo dobbiamo prima spiegare la struttura e il funzionamento delle articolazioni sane.

Articolazione sana

Un'articolazione è composta da due capi ossei che scorrono l'uno sull'altro. Questi sono rivestiti da cartilagine, come un frutto è ricoperto dalla buccia. Lo strato cartilagineo funge da ammortizzatore, consentendo così alle ossa di muoversi l'una sull'altra e di scivolare senza attrito.

I due capi ossei sono racchiusi da una capsula e tenuti insieme





Cartilagine articolare sana con cellule cartilaginee (blu), membrana sinoviale (beige) e osso subcondrale. La membrana sinoviale produce il liquido sinoviale, che lubrifica e nutre la cartilagine.

da legamenti articolari. La parte interna di questa capsula è rivestita dalla membrana sinoviale, la quale produce il liquido che nutre e lubrifica l'articolazione.

Articolazione malata

L'artrosi provoca il danneggiamento della cartilagine e ne peggiora la qualità. La superficie diventa ruvida, con formazione di fessure. Non riuscendo a rigenerarsi a sufficienza, la cartilagine danneggiata diventa sempre più sottile. Di conseguenza, l'articolazione non riesce più ad attutire correttamente gli urti. I capi ossei scorrono peggio e la degenerazione della cartilagine causa infiammazioni e dolore.

“ L'artrosi provoca la degenerazione della cartilagine. ”

Di conseguenza, il carico si modifica, in quanto vi sono forze maggiori che vanno ad agire sulle ossa. La reazione naturale del nostro corpo è quella di «allargare» l'osso, in modo da distribuire il carico su una superficie più ampia. Si formano così escrescenze ossee, dette osteofiti, e nell'osso vicino possono comparire anche delle cisti.

Se lo strato cartilagineo si assottiglia e il capo osseo si estende, in determinate circostanze si modifica anche la posizione dell'articolazione, come avviene per esempio con la deformazione delle gambe ad X in seguito a un'artrosi al ginocchio. Nel caso delle articolazioni delle dita, le alterazioni artrosiche possono causare un'incurvatura dell'asse delle dita fino a deformarle in modo molto visibile. In questi casi si tratta di un'artrosi deformante.

In genere questi danni sono irreversibili perché, se le lesioni superano una certa gravità, né la cartilagine né le ossa possono tornare alla loro condizione originaria. Le posture scorrette in uno stadio avanzato di artrosi comportano a loro volta un sovraccarico dei tendini e dei muscoli che fanno muovere le ossa. Dolori, rigidità e mobilità ridotta sono spesso la diretta conseguenza di tale situazione.

Infiammazioni secondarie

Oltre alle alterazioni articolari descritte, sono possibili anche infiammazioni, per esempio a causa di frammenti levigati di cartilagine nella cavità articolare. Normalmente è la membrana sinoviale a eliminare questi residui, ma in seguito essa può infiammarsi e produrre una quantità eccessiva di liquido sinoviale. L'articolazione risulta quindi gonfia e sensibile, una

sensazione sgradevole e talvolta dolorosa.

Quali sono le cause dell'artrosi?

Le cause precise dell'artrosi restano sconosciute. Si tratta sicuramente di un'interazione di più fattori.

“Oltre alle alterazioni articolari, sono possibili anche infiammazioni.”

Predisposizione

Uno dei fattori è la predisposizione: nello sviluppo di un'articolazione, la qualità della cartilagine o la struttura dell'articolazione stessa possono non essere eccellenti sin dall'inizio. Inoltre, per quanto riguarda l'artrosi di dita e ginocchia si sa che l'ereditarietà gioca un ruolo

importante. Le donne sono più soggette all'artrosi rispetto agli uomini.

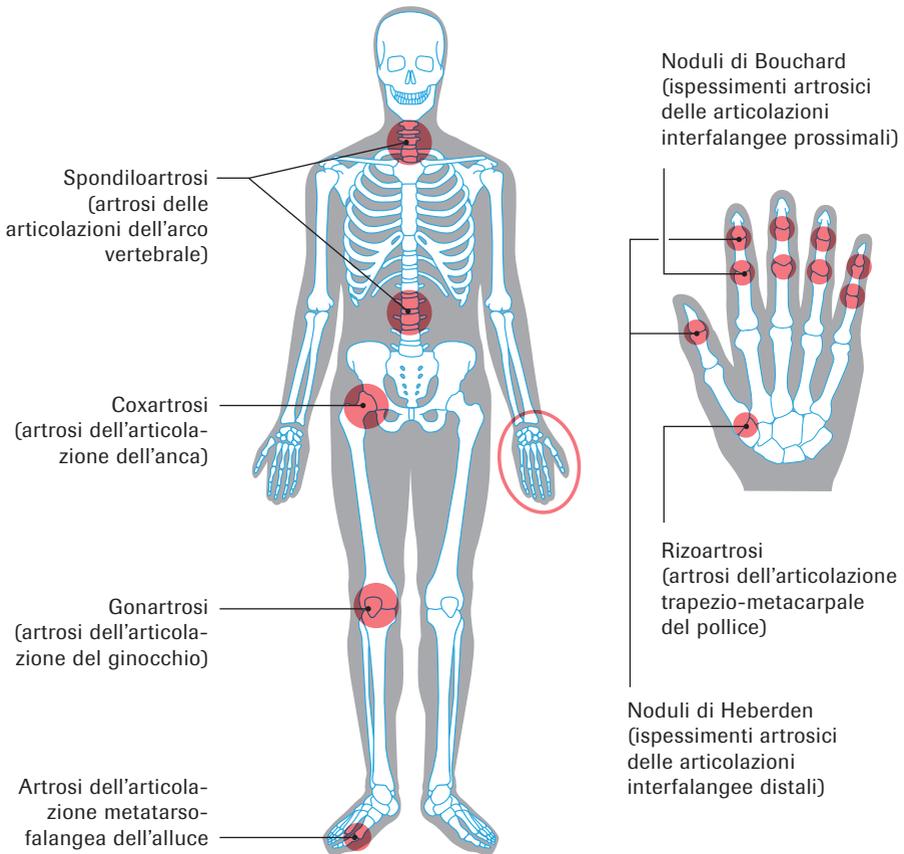
Sovraccarico

Un altro fattore importante è il sovraccarico delle articolazioni, per esempio a causa di sovrappeso, lavori fisici o la pratica di determinati sport. Alcune persone, poi, hanno una cartilagine non abbastanza resistente, che reagisce in maniera più sensibile ai carichi. Possono favorire l'insorgere dell'artrosi anche una frattura, un infortunio sportivo oppure le gambe ad X o ad O.

Infiammazione

Le malattie reumatiche di tipo infiammatorio, come l'artrite reumatoide, possono produrre danni alla cartilagine simili a quelli dell'artrosi.

Panoramica delle forme di artrosi più frequenti



Condizioni atmosferiche e clima

Né il freddo né l'umidità possono provocare l'artrosi. È noto, tuttavia, che i fattori climatici influenzano l'intensità dei disturbi.

Alimentazione

Non è possibile eliminare i disturbi dell'artrosi solo seguendo una dieta specifica. Tuttavia, il peso in eccesso non fa che peggiorare il dolore alle articolazioni. Per questo è molto importante che chi soffre di artrosi mantenga un peso corporeo nella norma. Inoltre, i tessuti sotto stress a causa della riduzione della cartilagine traggono beneficio da un'alimentazione equilibrata (maggiori informazioni sull'alimentazione da pag. 20).

“ Il peso in eccesso non fa che peggiorare il dolore alle articolazioni. ”



Articolazione sana dell'anca



Articolazione artrosica dell'anca

Diagnosi

Per diagnosticare un'artrosi, il medico effettua un'anamnesi e una visita per escludere che i disturbi non siano da attribuire a un'altra malattia. A supporto della diagnosi, si fanno degli esami radiologici per stabilire la gravità delle alterazioni nelle articolazioni interessate. Diversamente da quanto avviene per l'artrite reumatoide infiammatoria,

gli esami del sangue hanno un ruolo secondario nella diagnosi dell'artrosi. Essi infatti vengono utilizzati soprattutto in presenza di stati carenziali o disturbi metabolici.

Evoluzione della malattia

Le persone che soffrono di artrosi si chiedono spesso: quale sarà l'andamento della malattia? Cosa devo aspettarmi?

Nel tempo l'artrosi si sviluppa in modo molto diverso da persona a persona. Può colpire una o più articolazioni. Allo stadio iniziale, poi, è difficile prevedere se ci si deve aspettare dolori, rigidità o limitazioni motorie. A volte gli esami radiologici evidenziano alterazioni marcate, ma la persona colpita se ne accorge appena nella sua vita quotidiana. Viceversa, è possibile che una persona avverta forti dolori senza che la radiografia evidenzi degenerazioni importanti.

A tutt'oggi non è ancora chiaro quali siano i fattori che influenzano l'entità dei disturbi. È importante sapere, però, che una diagnosi di artrosi non vuol dire automaticamente che bisogna aspettarsi forti limitazioni in futuro.

Disturbi

Dolori

I primi disturbi si manifestano quasi sempre come dolori che si intensificano gradualmente, specialmente quando l'articolazione malata si muove o viene caricata. Invece, l'attività infiammatoria dell'artrite reumatoide causa dolore anche in condizioni di riposo.

Con l'artrosi i dolori si intensificano durante il giorno a causa della crescente sollecitazione. Tipico dell'artrosi è il cosiddetto «dolore iniziale», che compare in seguito a una fase di riposo e scompare dopo aver mosso l'articolazione malata per un po' di tempo. Tuttavia, in presenza di sollecitazioni prolungate il dolore può ripresentarsi. Se la degenerazione dell'articolazione si trova in uno stadio avanzato, i dolori possono essere presenti anche in condizioni di riposo o di notte.

Di norma i dolori si manifestano in corrispondenza dell'articolazione colpita da artrosi. L'artrosi dell'anca può però provocare dolori all'inguine che si irradiano fino alla coscia, ai glutei o persino al ginocchio.

Rigidità

Un'articolazione artrosica è quasi sempre anche più rigida, in particolare dopo una fase di riposo. Se per esempio si sta seduti a lungo nella stessa posizione, nel momento in cui ci si vuole alzare può succedere che il ginocchio ceda. Si tratta della cosiddetta rigidità iniziale, che scompare in poco tempo con il movimento.

Limitazioni del movimento

Le articolazioni rigide e doloranti si muovono con più difficoltà. Il fatto che determinati movimenti diventino solo più faticosi o assolutamente impossibili dipen-



“ I primi disturbi: dolori quando si muove o si carica l'articolazione. ”

de dall'articolazione interessata. L'artrosi delle ginocchia o delle anche può ostacolare tanto l'atto di camminare quanto quello di sedersi. All'improvviso può diventare difficile allacciarsi le scarpe o infilarsi le calze. L'artrosi della spalla è diversa: se non si riesce più a sollevare abbastanza il braccio, diventa un problema mettersi il cappotto o pettinarsi.

Stare troppo a riposo è dannoso perché i muscoli che circondano l'articolazione perdono forza e diminuisce quindi la stabilità. Spesso ne consegue la sensazione di sentirsi malfermi sulle proprie gambe.

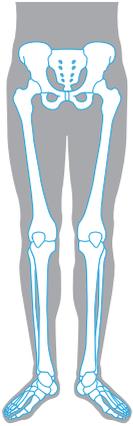
Articolazioni che scricchiolano

A causa della degenerazione della cartilagine, è possibile che i capi ossei facciano più attrito tra loro quando si muovono,

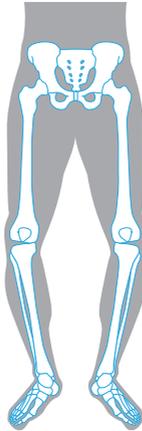
provocando rumori di sfregamento o scricchiolamento. Ma questi rumori non hanno nulla a che vedere con la gravità della malattia. Anche nelle articolazioni sane si possono avvertire spesso simili rumori. Sono i tendini che in tensione producono rumori crepitanti.

Rigonfiamenti e versamenti

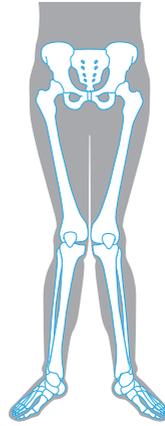
Un'articolazione artrosica – specialmente quella di ginocchia e dita – può comportare anche un'inflammazione. L'articolazione duole, si riscalda e si gonfia. Questi stati infiammatori secondari sono causati dall'artrosi e possono assomigliare a quelli causati dall'artrite. In caso di infiammazioni intense, può essere utile richiedere il parere di un reumatologo per escludere la concomitanza di un'artrite.



Gambe dritte



Gambe ad O



Gambe ad X

Modifica della postura del corpo

Se un'articolazione subisce un lungo processo degenerativo può modificare la posizione delle ossa. A volte, le cosiddette gambe ad X o ad O sono la conseguenza dell'artrosi delle ginocchia. L'artrosi delle anche può far sì che le gambe arrivino a essere di lunghezza diversa.

Ad oggi, l'artrosi rimane una malattia che non si può guarire. È però possibile ottenere una notevole riduzione dei disturbi attraverso un trattamento corretto e personalizzato in base ai sintomi e alle esigenze di ciascuna persona colpita.

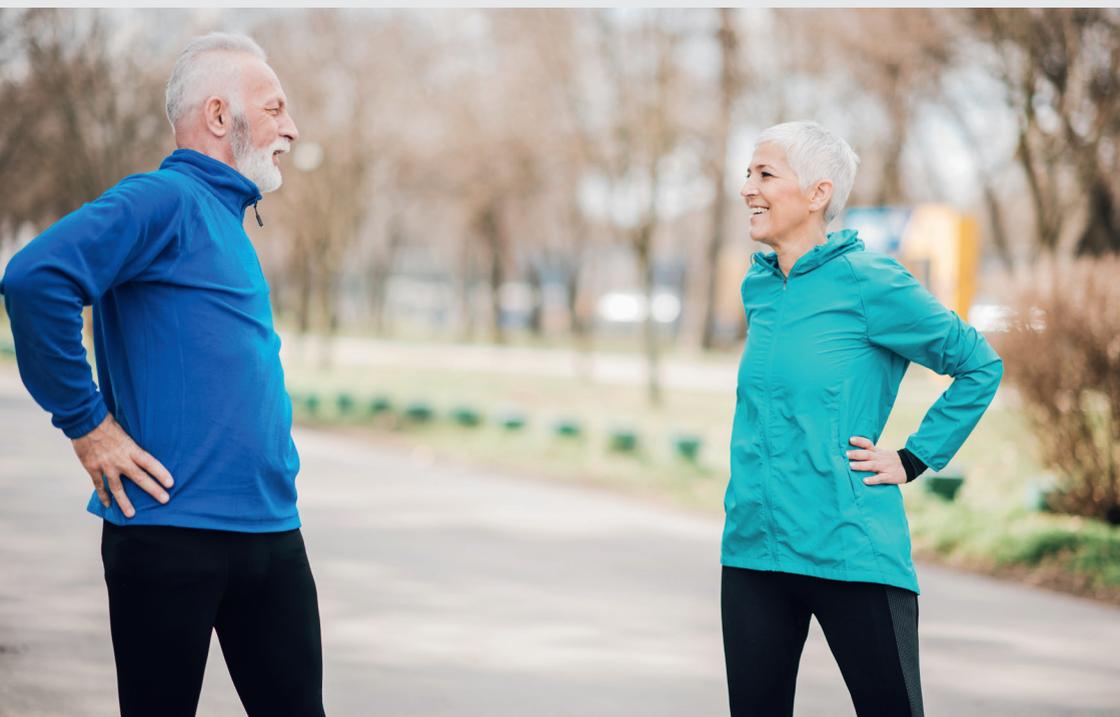
Questi sono i pilastri nel trattamento dell'artrosi:

- terapia motoria tramite fisioterapia ed ergoterapia
- mezzi ausiliari di supporto
- riduzione del peso e alimentazione equilibrata
- trattamento farmacologico
- terapie di medicina complementare
- chirurgia e sostituzione dell'articolazione.

Fisioterapia ed ergoterapia **Tenere in movimento** **le articolazioni**

Fare movimento in modo regolare e corretto garantisce l'apporto delle sostanze nutritive necessarie alle articolazioni, preservandone la salute. Se vi muovete di meno a causa dei dolori, la vostra muscolatura si indebolisce. Ciò comporta una maggiore instabilità dell'articolazione interessata e anche più dolori.

Se la vostra mobilità e la vostra forza muscolare sono limitate dall'artrosi dovuta a sollecitazioni errate o eccessive, è possibile rivolgersi a un fisioterapista o a un ergoterapista (il secondo è lo specialista delle articolazioni di mani e dita), che vi aiuterà a interrompere il circolo vizioso formato da dolore – riposo – irrigidimento – meno forza muscolare – meno movimento. Attraverso esercizi mirati, le persone colpite



imparano a rinforzare i muscoli attorno alle articolazioni, migliorandone quindi la stabilità e ottenendo una migliore coordinazione (vedi anche capitolo «Ci vuole spirito d’iniziativa!»).

Inoltre, alcune forme particolari di massaggio e applicazioni fisiche con calore, freddo o anche acqua aiutano a rilassare i muscoli e i tendini tesi e doloranti nell’area delle articolazioni interessate, consentendo

“ Il rimedio principale per combattere l’artrosi è fare movimento in modo mirato. ”

Immergete le mani nelle lenticchie fredde o calde

Per farlo, conservate un pacchetto di lenticchie secche in frigorifero. Se le articolazioni delle dita sono infiammate a causa dell'artrosi, immergetele in una ciotola piena di lenticchie secche fredde.



Per alleviare la rigidità di polsi e dita, scaldate velocemente le lenticchie secche nel forno tradizionale o a microonde. Immergere le mani doloranti nelle lenticchie calde è davvero piacevole.

di migliorare la mobilità e attenuare i dolori.

Ausili per la vita quotidiana

Se si soffre di disturbi, i mezzi ausiliari possono rivelarsi molto utili. Bastoni da passeggio e altri ausili per la deambulazione

possono contribuire ad alleviare il carico sulle articolazioni, agevolando così il movimento. Naturalmente, è necessario che uno specialista adatti opportunamente questi ausili. Se l'artrosi interessa le mani, in particolare l'articolazione alla base del pollice (rizoartrosi), è possibile trarre sollievo e ridurre le sollecitazioni a carico delle articolazioni utilizzando appositi apribottiglie e altri mezzi ausiliari.

È possibile utilizzare solette assorbenti per scarpe o plantari ortopedici per problemi legati alle articolazioni del ginocchio o dell'anca nonché per correggere posture sbagliate, come le forme meno gravi di gambe ad X o ad O oppure il piede valgo o piatto.

In presenza di forti dolori o gonfiore acuto alle articolazioni, è particolarmente importante

utilizzare degli ausili per vestirsi, afferrare oggetti e svolgere altre attività quotidiane. Verificate se gli arredi del vostro appartamento, della vostra casa, del giardino o del luogo di lavoro consentono facili adattamenti che possono semplificarvi la vita quotidiana. Anche in questi casi si può

Per piedi sani

Utilizzate scarpe comode, che offrano al piede una tenuta sufficiente senza stringere. Una volta troppo vecchie e usate, sebbene comode, vanno sostituite con calzature con lacci e spesse solesse assorbenti.

chiedere consiglio a un fisioterapista o a un ergoterapista.

L'uso di un apribottiglie a basso sforzo, di un ausilio per la cura del corpo o di una maniglia di sostegno è opportuno anche se non è in corso un attacco.

→ La Lega svizzera contro il reumatismo offre una gamma di circa 160 mezzi ausiliari per la casa, la cucina e il giardino; potete trovarli all'indirizzo www.rheumaliga-shop.ch oppure



Ordinabile sul sito www.rheumaliga-shop.ch.

nell'apposito catalogo «Piccoli aiuti per grandi risultati».

Alimentazione

Il sovrappeso può rappresentare un fattore di rischio per lo sviluppo dell'artrosi, accelerarne la progressione oppure far aumentare i disturbi. Anche un'alimentazione carente (mancanza di vitamine, proteine e calcio) può causare problemi perché il tessuto connettivo si indebolisce. È importante assumere le diverse sostanze nutritive nella quantità necessaria.

Di seguito sono riportate le quantità delle sostanze fondamentali di cui ha bisogno l'organismo.

1 g di proteine al giorno per ogni kg di peso corporeo*

Il consumo quotidiano di 1 grammo di proteine per ogni chilo di peso corrisponde alle seguenti quantità:

- almeno quattro porzioni di latte e derivati
- in aggiunta, 120–150 g di proteine da pesce, uova, carne, legumi, prodotti a base di soia e sostituti della carne. La carne andrebbe consumata al massimo due volte alla settimana.

1 g di calcio e almeno 800 unità di vitamina D

Gli adulti hanno bisogno di 1 g di calcio al giorno. Principalmente il latte e i suoi derivati, come lo yogurt o il formaggio, ma anche le noci, i semi di lino e le mandorle sono ottime fonti di proteine di buona qualità nonché di grandi quantità di calcio e vitamina D facilmente assimilabili.

* Vale per gli adulti a partire dai 65 anni. Gli adulti sotto i 65 anni hanno un fabbisogno di 0,8 g di proteine al giorno per ogni kg di peso corporeo.

Calcolatore di calcio

Per sapere se assumete abbastanza calcio dalla vostra alimentazione potete fare il test all'indirizzo www.reumatismo.ch/calcolatore-calcio.

Il calcio e la vitamina D rinforzano le ossa, per questo gli specialisti consigliano di assumere ogni giorno almeno 800 unità di vitamina D in gocce. Essendo difficile da assorbire attraverso l'alimentazione, può essere utile assumere la vitamina D attraverso gli integratori.

Grassi e oli di elevata qualità

I grassi sono un altro elemento importante di un'alimentazione sana, sia per quanto riguarda la qualità che la quantità. Si con-

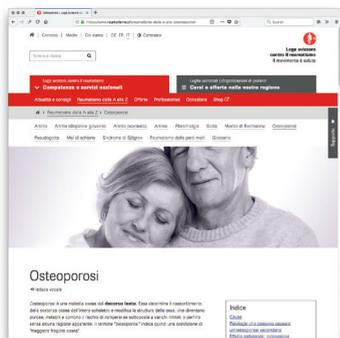
siglia di consumare oli vegetali che contengono quantità elevate di acidi grassi monoinsaturi e vitamina E nonché acidi grassi polinsaturi a sufficienza. Ne sono un esempio l'olio di oliva, l'olio di colza o la frutta a guscio non salata. Il consumo di pesce di mare, noci, sesamo, semi di lino e verdure verdi può svolgere un'azione antinfiammatoria grazie all'apporto di acidi grassi

omega-3. Occorre invece limitare soprattutto i grassi nascosti, spesso presenti nei preparati a base di carne, negli insaccati, nei prodotti lavorati e negli alimenti dei fast food.

100 mg di vitamina C al giorno

La combinazione delle sostanze nutritive indicate sopra con cinque porzioni al giorno di frutta e verdura fresca apporta all'organismo non solo sostanze vegetali secondarie, ma anche i 100 mg di vitamina C di cui ha bisogno giornalmente. Sia le sostanze vegetali secondarie che la vitamina C hanno un effetto protettivo e benefico sulla salute.

→ Per maggiori informazioni sull'alimentazione consigliata per i malati reumatici potete consultare la documentazione disponibile sul sito www.reumatismo.ch.



Per saperne di più sul ruolo del calcio e della vitamina D nella salute delle ossa potete consultare www.reumatismo.ch/osteoporosi.

Farmaci

I farmaci non possono eliminare la causa dell'artrosi. Essi sono però molto utili ed efficaci in presenza di dolori, rigidità o infiammazioni articolari.

Analgesici

Spesso bastano dei semplici analgesici a base di paracetamolo per ottenere buoni risultati. Questi farmaci infatti alleviano il dolore e migliorano la funzionalità dell'articolazione.

→ La necessità, l'utilità e il dosaggio dei farmaci dipendono da diversi fattori. Alcune persone che soffrono di artrosi non ne hanno bisogno, altre devono assumerli su base quotidiana.

FANS

In caso di maggiori disturbi e di infiammazione dell'articolazione, il medico prescrive farmaci anti-reumatici non steroidei (FANS),

i quali attenuano l'irritazione e leniscono il dolore. Questo gruppo di preparati può causare effetti collaterali a livello gastro-intestinale. Ogni persona reagisce però in maniera diversa e anche tra i vari farmaci vi sono delle differenze. Sarà il vostro medico a consigliarvi.

Oltre all'assunzione di compresse, i FANS possono essere applicati localmente sull'articolazione interessata sotto forma di pomate o cerotti, molto più facili da tollerare.

Cortisone

Se un'articolazione artrosica è fortemente infiammata, si può ricorrere ai cosiddetti glucocorticoidi (preparati a base di cortisone). Il medico li inietta direttamente nell'articolazione ed è possibile ottenere un rapido miglioramento per settimane o addirittura mesi. Tuttavia, a causa



“Spesso bastano dei semplici analgesici a base di paracetamolo per ottenere buoni risultati.”

degli effetti collaterali, sono farmaci da non assumere troppo spesso. In assenza di segni di irritazione, gonfiore o calore, spesso non sono efficaci.

Gli anestetici locali, in precedenza spesso usati contemporaneamente, vanno assunti con moderazione e a scopi diagnostici a causa dell'effetto dannoso sulla cartilagine.

Condrotettori

Già da diversi anni sono disponibili sul mercato i condrotettori, ovvero sostanze che proteggono la cartilagine. Sono a base di condroitina o glucosamina e vengono assunti per periodi prolungati sotto forma di compresse o granulati. Ai condrotettori è associata un'azione lenitiva sui dolori e di contrasto all'avanzamento dell'artrosi. Non tutti sono concordi sulla loro efficacia in quanto il loro effetto è limitato e

si sviluppa solo dopo alcune settimane. La loro tollerabilità è ottima. In Svizzera solo Condro-sulf e Structum sono rimborsabili, a differenza di tutti gli altri preparati di questo tipo.

Acido ialuronico

Vi sono anche preparati a base di acido ialuronico che fungono da «liquido sinoviale» artificiale. Il medico li inietta direttamente nell'articolazione e possono lenire il dolore per diversi mesi. In presenza di un'artrosi avanzata, l'effetto è per lo più molto limitato. I preparati a base di acido ialuronico hanno una migliore tollerabilità rispetto al cortisone. I costi non vengono sostenuti dall'assicurazione di base della cassa malati. Hyalgan, Hyalur, Ostenil, Orthovisc, Synolis, Synvisc e Synovial sono alcuni di questi preparati.

Terapia con sangue autologo con Platelet Rich Plasma

In uno stadio avanzato o intermedio può essere molto efficace effettuare la terapia con sangue autologo con PRP, che consiste nell'iniezione di piastrine e plasma della persona colpita all'interno dell'articolazione interessata. Le piastrine alleviano i disturbi articolari per settimane o diversi mesi e la tollerabilità è molto buona.

→ Per maggiori informazioni sui medicinali contro le malattie reumatiche, visitare www.reumatismo.ch.

Medicina complementare

Le persone che soffrono di artrosi grave sono quasi sempre molto aperte di fronte all'ampia scelta di terapie offerte dalla medicina complementare.

Analgesici fitoterapici

Proprio nel campo dell'artrosi esistono molti farmaci ben sperimentati, soprattutto in fitoterapia (trattamenti a base di piante) e nella cosiddetta medicina ortomolecolare. In primo piano troviamo gli analgesici fitoterapici, per esempio a base di corteccia di salice o artiglio del diavolo.

Con un'assunzione regolare di questi preparati è possibile attenuare il dolore. Per uso locale, invece, si possono utilizzare pomate e gel a base di consolida maggiore o arnica.

Se impiegati in modo corretto e sotto una guida specialistica, questi preparati sono ben tollerati

e di solito la loro assunzione non crea problemi di interazione con i farmaci tradizionali. Alcuni preparati vengono persino rimborsati dall'assicurazione di base, ma è necessario verificare prima caso per caso.

Medicina tradizionale cinese

Un altro metodo è quello offerto dalla medicina cinese, soprattutto l'agopuntura, che può avere un effetto calmante sulle articolazioni doloranti.

Terapia con campi magnetici

Da qualche anno, nell'ambito del trattamento delle malattie reumatiche, si è diffusa la cosiddetta terapia con campi magnetici. Nel caso dell'artrosi, pare che questa cura abbia un certo effetto calmante sui dolori. Non sono però ancora disponibili prove con sufficiente validità scientifica. Questa terapia non è coperta



dall'assicurazione di base ed è relativamente costosa.

Se decidete di optare per una cura di medicina complementare, è importante trovare un terapeuta bravo e preparato. Sul sito www.emindex.ch è possibile cercare terapeuti che soddisfano i requisiti del marchio di qualità RME. Anche il medico curante deve essere informato del fatto che vengono utilizzati trattamenti complementari.

“È possibile ottenere una notevole riduzione dei disturbi attraverso un trattamento personalizzato.”



“Le esigenze in termini di mobilità variano molto da persona a persona.”

Trattamento chirurgico

Ricorrere o meno alla chirurgia è una decisione del tutto individuale che spetta alla persona colpita. I criteri determinanti in questo tipo di scelta sono l'intensità dei dolori e le limitazioni funzionali. Le esigenze in termini di mobilità variano molto da persona a persona. La forma di chirurgia più nota è quella di tipo protesico, ma esistono anche interventi correttivi per soggetti giovani con artrosi in stadio iniziale; in futuro, inoltre, sarà forse possibile anche il trapianto di cartilagine.

Trapianto di cartilagine e terapia con cellule staminali

Il trapianto di cartilagine per trattare l'artrosi si trova ancora in fase sperimentale. Questa procedura prevede la sostituzione della cartilagine danneggiata con tessuti cartilaginei prelevati da altre sezioni articolari o coltivati in provetta. Anche le cellule stami-

nali ricavate dal tessuto adiposo possono portare alla rigenerazione dello strato di cartilagine. Non si sa ancora se e quando questo metodo potrà essere applicato nella pratica quotidiana.

Operazioni correttive

Un disallineamento delle ossa può essere congenito oppure acquisito.

Lo scopo di un'operazione correttiva consiste nel correggere i disallineamenti evidenti, rallentando o, nella migliore delle ipotesi, impedendo la progressione dell'artrosi.

Sostituzione dell'articolazione

Se l'artrosi ha già danneggiato gravemente un'articolazione, impiantare una protesi può aiutare la persona colpita a ritrovare una qualità della vita che sembrava ormai perduta. È

possibile ridurre e spesso perfino eliminare i dolori e le limitazioni motorie, consentendo alla persona colpita di riappropriarsi della propria autonomia.

Il termine tecnico con il quale si definisce una protesi articolare è «endoprotesi», dal prefisso greco «endo», che significa «interno». Un'endoprotesi è quindi un'articolazione artificiale che viene inserita all'interno del corpo, dove rimane per un lungo periodo di tempo per sostituire quella naturale.

Il momento giusto

È opportuno stabilire se e quando farsi operare in base alle proprie esigenze. La decisione dipende in misura determinante dalla natura e dalla durata dei dolori, dalla limitazione funzionale all'articolazione interessata, dal grado di mobilità desiderato e dalle ripercussioni sulla vita

quotidiana. Anche i risultati degli accertamenti medici e l'età sono elementi di cui tenere conto, poiché anche oggi le protesi hanno una vita limitata a circa 15–20 anni.

“Le protesi hanno una vita limitata.”

In linea di massima, è quindi fondamentale discutere la questione con il proprio medico. Solo in questo modo è possibile comprendere il proprio grado di sofferenza e decidere quando è il momento di ricorrere a una protesi.

Cosa mi aspetta?

Le endoprotesi utilizzate con maggiore frequenza sono quelle finalizzate a sostituire l'anca, il ginocchio e la spalla. In molti ospedali sono ormai entrate a far parte degli interventi di routine. Un'articolazione artificiale è formata da diverse parti: la protesi è realizzata generalmente con leghe di cobalto-cromo o titanio, mentre gli elementi scorrevoli possono essere composti, ad esempio, da plastica polietilenica estremamente dura e ceramica.

Prima di inserire l'impianto è necessario rimuovere la cartilagine danneggiata. Naturalmente, il chirurgo cercherà sempre di asportare solo la quantità di osso che è strettamente necessaria. In alcune articolazioni, ad esempio il ginocchio, è anche possibile utilizzare protesi parziali se la degenerazione interessa solo

una porzione limitata della cartilagine.

Al giorno d'oggi, l'impianto di un'anca artificiale avviene in genere con la procedura mini-invasiva. Con questa metodologia, contrariamente a quanto accade nella procedura tradizionale, i muscoli non vengono recisi, ma solamente divaricati o spostati di lato. Di norma la perdita di sangue è ridotta e il paziente è in grado di caricare l'articolazione in tempi brevi. Tuttavia esistono anche fattori che inducono a optare per il metodo tradizionale, ad esempio un forte sovrappeso, interventi precedenti o deformazioni ossee. Il medico deciderà quindi la procedura più indicata in base al singolo caso.

Per garantire una corretta stabilità è necessario che le protesi si saldino perfettamente all'osso. Nel gergo tecnico si parla di

«ancoraggio», che può essere di due tipi: cementato o non cementato. Il chirurgo ortopedico sceglie il metodo più indicato sulla base di diversi criteri, tra i quali la patologia e la condizione dell'osso, verificandoli poi ancora una volta durante l'intervento. Determinante è soprattutto la struttura vera e propria delle ossa.

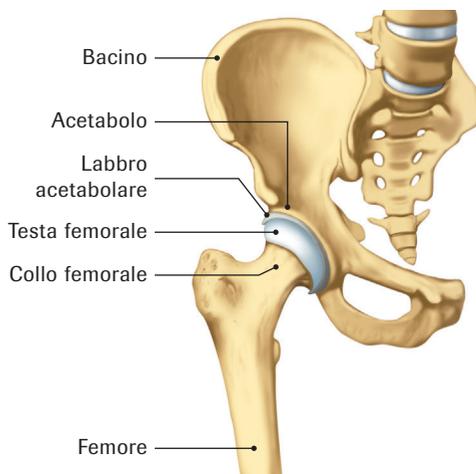
Cementato: in questo caso si utilizza una materia plastica a indurimento rapido, il cosiddetto cemento osseo, che agisce come una sorta di colla per saldare la protesi all'osso. Di norma questo rappresenta il metodo di elezione nelle persone più anziane, che hanno ossa più morbide. Il principale vantaggio consiste nella possibilità di tornare a caricare l'articolazione relativamente presto.

Non cementato: se si opta per un ancoraggio senza cemento osseo, è necessario che l'osso possa crescere e attecchire correttamente sulla protesi. Per questo motivo gli impianti hanno una speciale superficie irruvidita che favorisce l'adesione. A tale scopo, tuttavia, è anche necessario che l'osso sia abbastanza solido e vitale da garantire all'impianto la necessaria stabilità.

Oggi la maggior parte delle protesi all'anca non è cementata. Il cemento osseo è invece utilizzato di norma per le protesi alle ginocchia.

Quanto dura l'intervento?

Gli interventi di protesi più comuni, ad esempio su ginocchio, anca o spalla, richiedono normalmente 1 o 2 ore. La scelta tra anestesia parziale o totale avviene di comune accordo con il medico. Il periodo di degenza



complessivo è di circa 6–10 giorni per un intervento al ginocchio e di 4–7 giorni per un intervento all'anca.

Cosa accade poi?

Già durante la degenza in ospedale si inizia un intenso trattamento fisioterapico di mobilizzazione, che prosegue poi a livello ambulatoriale o nell'ambito di una riabilitazione in regime di ricovero. Per la mobilizzazione



si utilizza la forma attiva con l'aiuto di fisioterapisti, o eventualmente anche quella passiva con tutori di mobilizzazione a funzionamento elettrico. Viene inoltre illustrato il corretto uso dei mezzi ausiliari da utilizzare nel periodo di transizione, quali deambulatori o stampelle.

Qualche parola sul movimento

A seconda dell'articolazione operata, è necessario che il

paziente si eserciti per riabituarsi a determinati movimenti e impari ad evitare particolari tipi di sollecitazioni. Un'articolazione nella quale è stata impiantata una protesi ha la stessa necessità di muoversi di un'articolazione sana o malata; ciò che è determinante è praticare sempre il giusto tipo di movimento. Per questo durante la fisioterapia non è sufficiente esercitare solamente la mobilità e la muscolatura, ma occorre

apprendere tutte le informazioni importanti sull'attività fisica e redigere un programma di esercizio specifico da seguire poi a casa propria.

Quanto dura una protesi articolare?

La durata di una protesi articolare dipende da diversi fattori. Esistono casi documentati di protesi d'anca che, in condizioni favorevoli, sono durate da 15 a 20 anni, 15 anni nel caso delle protesi al ginocchio, mentre per i sistemi utilizzati nella spalla gli studi indicano periodi di 10 o più anni. Questi risultati non possono tuttavia essere applicati a tutte le persone colpite. Nei casi sfavorevoli può accadere che un impianto debba essere sostituito molto prima, ad esempio in caso di complicanze dovute a una caduta o a un'infezione. In linea di massima è possibile sostituire più di una volta una protesi, ma non

va dimenticato che in generale gli interventi di sostituzione sono notevolmente più complessi del primo intervento.

Gli specialisti

Per trattare l'artrosi in maniera efficace, occorre collaborare strettamente con diversi specialisti, il cui intervento deve essere valutato a seconda dei disturbi riscontrati o dell'evoluzione della malattia.

Medico di famiglia

La prima volta che vi trovate ad affrontare il problema dell'artrosi, sarà il vostro medico di famiglia a stabilirne il tipo e la gravità, dandovi consigli preziosi. Se necessario, vi prescriverà anche un analgesico. Qualora l'artrosi dovesse peggiorare, potrà raccomandarvi a un reumatologo, un ortopedico, un fisioterapista o un altro specialista.



Reumatologo

Se l'artrosi colpisce o infiamma diverse articolazioni, è consigliabile farsi curare da un reumatologo, che è specializzato nelle malattie dell'apparato motorio.

Ortopedico

Ci si rivolge al chirurgo ortopedico nel momento in cui le articolazioni sono gravemente danneggiate ed è necessaria un'operazione chirurgica. È possibile effettuare operazioni

“ Il reumatologo è specializzato nelle malattie dell'apparato motorio. ”

destinate a correggere disallineamenti delle articolazioni oppure a impiantare una protesi artificiale.

Fisioterapista ed ergoterapista

I fisioterapisti insegnano alle persone colpite come rinforzare i muscoli attorno alle articolazioni, migliorare la coordinazione e alleviare i dolori. Gli ergoterapisti vi illustrano come ridurre il carico sulle articolazioni di mani e dita e quali mezzi ausiliari impiegare.

Podologo e tecnico ortopedico

Un podologo vi consiglia su tutto quanto concerne i piedi e anche le calzature. L'uso di solette interne o di appositi inserti può alleviare i disturbi ai piedi e alle articolazioni.

Nutrizionista

I nutrizionisti lavorano presso gli ospedali, le strutture che erogano cure a domicilio (Spitex) e gli ambulatori. Prestano la propria consulenza in materia di alimentazione bilanciata e dimagrimento, particolarmente importante in presenza di artrosi alle ginocchia.

Anche nella vostra vita quotidiana potete fare molto per alleviare i disturbi.

8 esercizi per le articolazioni

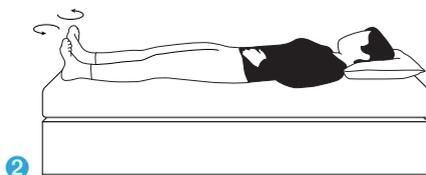
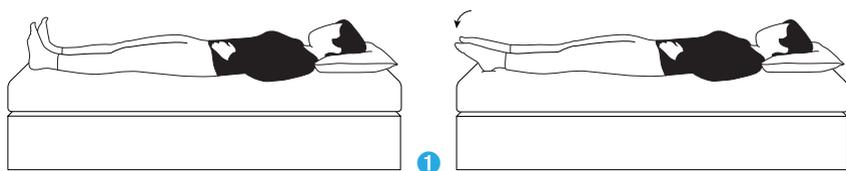
È meglio iniziare la giornata facendo movimento. I seguenti esercizi vi permetteranno di stimolare delicatamente le articolazioni al mattino. Potete iniziare a svolgerli mentre siete ancora a letto.

Per svolgere gli esercizi correttamente

- scegliete esercizi adatti alle vostre articolazioni
- restate sdraiati sulla schiena o sedetevi sul bordo del letto
- dedicate due o tre minuti a ogni esercizio; è questo infatti il tempo necessario per stimolare la produzione di liquido sinoviale
- scegliete un ritmo regolare, senza affaticarvi
- iniziate gli esercizi con movimenti poco ampi per poi aumentare gradualmente
- gli esercizi non devono provocare dolore.

Non smettete mai di muovervi!

Anche le articolazioni colpite da artrosi hanno bisogno di movimento regolare. Si consigliano attività a basso impatto come andare in bicicletta, nuotare (soprattutto stile libero), fare camminate su un fondo morbido oppure praticare nordic walking. Evitate sport ad alto impatto per le articolazioni, come fare jogging sull'asfalto o giocare a tennis.

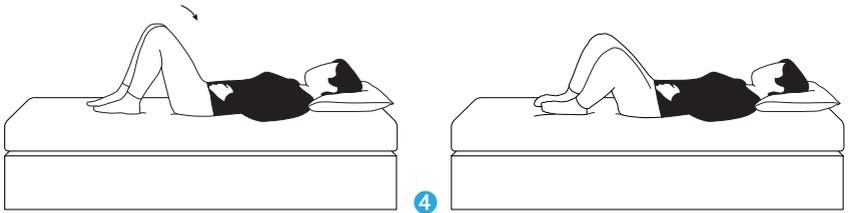
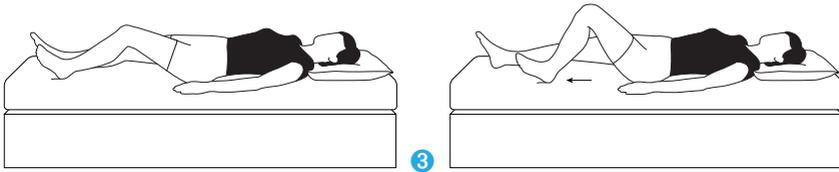


1 Flettere i piedi

Flettere prima puntando le dita in direzione opposta al corpo, poi orientandole verso le ginocchia.

2 Ruotare i piedi

Far ruotare i piedi sull'asse delle caviglie. Le gambe vanno mantenute dritte per tutto il tempo, le rotule devono essere rivolte verso il soffitto.

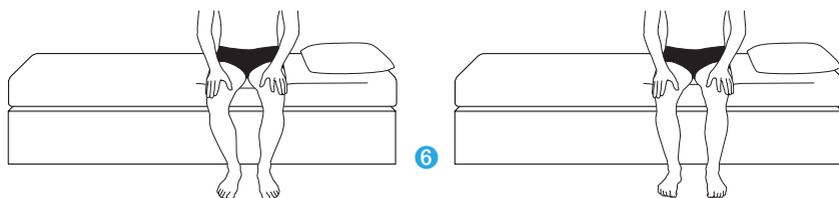
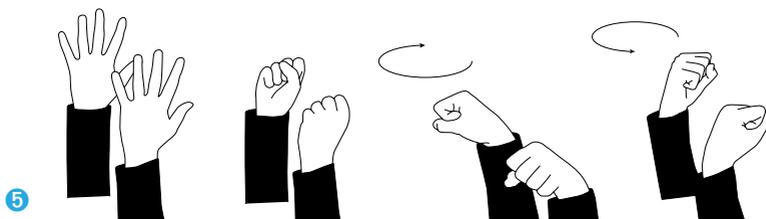


3 Piegare / stendere le gambe

Portare verso i glutei prima il piede destro e poi quello sinistro, alternandoli. La pianta del piede deve rimanere sempre a contatto con il letto. Le gambe si muovono parallelamente senza toccarsi.

4 Inclinare le gambe

Sollevare le gambe parallelamente lasciando uno spazio tra le ginocchia. Inclinare le ginocchia contemporaneamente prima a destra e poi a sinistra. Il busto resta disteso in modo rilassato, il bacino può ruotare solo leggermente.

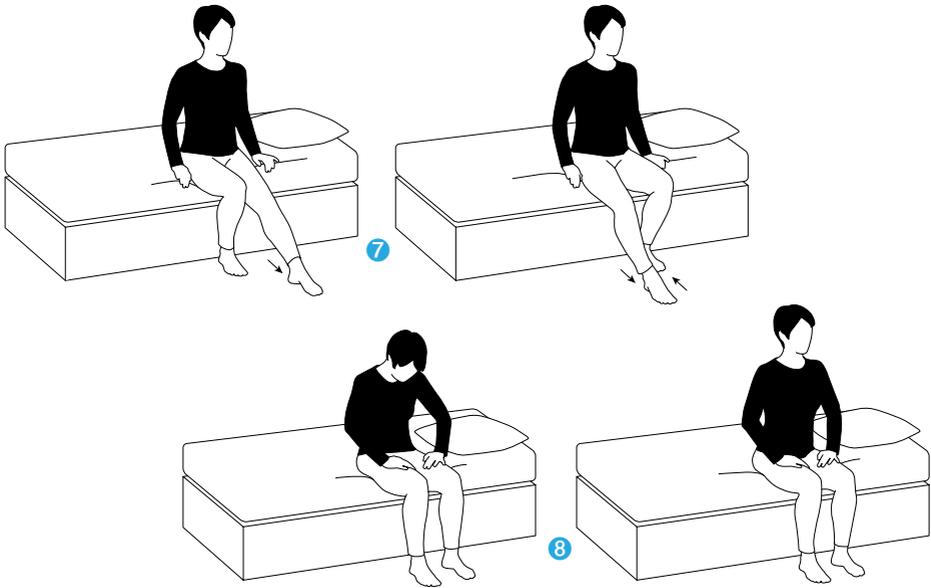


5 Muovere il polso e le dita

Alternare il movimento allargando le dita e chiudendole poi a pugno. Rilassare il pugno e farlo ruotare sull'asse del polso.

6 Piegarle / stendere le dita dei piedi

Percepire come tutto il piede aderisce al pavimento. Piegarle e stendere le dita senza muovere il resto del piede.



7 Spostare il piede avanti e indietro

Spostare avanti e indietro prima il piede destro e poi quello sinistro, alternandoli. Le gambe si muovono parallelamente senza toccarsi. Le piante dei piedi restano sempre a contatto con il pavimento.

8 Piegarlo / stendere la colonna vertebrale

Appoggiare entrambe le mani sulle cosce. Incurvare la schiena partendo dal mento ed espirare. Mantenere le spalle rilassate. Allungare la schiena vertebra dopo vertebra, inspirando profondamente.

È opportuno interrompere i lunghi periodi di inattività, per esempio in auto, e fare degli esercizi. Evitate di stare a lungo in piedi o seduti e cambiate posizione regolarmente.

Oltre agli esercizi contenuti nel presente opuscolo, potete svolgere gli esercizi semplici ed efficaci per tutto il corpo indicati nel dépliant gratuito «Sempre in forma».



Ordinabile sul sito
www.rheumaliga-shop.ch.

Preferite allenarvi in gruppo?

La Lega svizzera contro il reumatismo offre diversi corsi di movimento senza acqua (tra cui Feldenkrais, yoga, Tai Chi, Qi Gong) e corsi di ginnastica acquatica terapeutica, svolti sotto la guida di fisioterapisti esperti.

Tutte le informazioni sull'ampia gamma di corsi offerti sono disponibili all'indirizzo
www.reumatismo.ch/corsi.

Convivere con il dolore

I dolori dell'artrosi iniziano anzitutto con un'inflammazione dei recettori del dolore siti nelle articolazioni. Questi recettori sono costituiti da sottili terminazioni nervose che possono infiammarsi a causa di un sovraccarico, di una postura scorretta o un processo degenerativo, trasmettendo così dei segnali al cervello che vengono percepiti come dolore.

La memoria del dolore

Il dolore acuto è un segnale d'allarme necessario, in quanto ci spinge a fare rapidamente qualcosa contro la causa del dolore stesso. Tuttavia, non sempre le cause si possono eliminare. Se i recettori del dolore restano costantemente attivi per effetto di una malattia reumatica cronica come l'artrosi, l'elaborazione del dolore può «andare in tilt». Il sistema nervoso impara a reagire anche ai segnali deboli con

risposte forti in termini di dolore. Gli specialisti parlano della cosiddetta «memoria del dolore».

“ Il dolore inizia in testa. ”

Attivazione di varie zone del cervello

Per i malati è importante sapere anche che, quando l'impulso elettrico di un recettore del dolore situato in un'articolazione malata arriva al cervello attraverso il midollo spinale, vengono attivate diverse zone cerebrali. Tra queste vi sono anche zone in cui il cervello elabora sensazioni, pensieri ed esperienze. Tra il dolore e i sintomi psicologici, come la paura e la depressione, vi può dunque essere un collegamento. Gli stimoli del dolore, inoltre, comportano altri sintomi, come i disturbi del sonno e la mancanza di appetito.

Sottrarsi al dolore?

Un circolo vizioso

Tormentati dal dolore, è ovvio che ci si sottrae a tutto ciò che può scatenarlo o intensificarlo. Si tratta di circolo vizioso perché capita di rinunciare a cose che ci facevano piacere o ci distraevano. E spesso viene a mancare il movimento. Le conseguenze sono perdita muscolare e contratture muscolari che, a loro volta, non fanno altro che aumentare il dolore.

Poiché sono molti i fattori che influenzano il dolore, molti sono anche i punti da cui partire per poter convivere meglio con il dolore stesso. Tra questi troviamo i trattamenti a base di farmaci, l'attività fisica regolare e adeguata alle singole esigenze e la cura del benessere psicologico.

Come gestire il dolore

- Prendete sul serio il vostro dolore. Stringere i denti è dannoso tanto quanto il riposo assoluto.
- In caso di forti dolori ricorrenti rivolgetevi a una persona specializzata nella terapia del dolore.
- Gli analgesici devono essere prescritti individualmente. Una volta descritti i sintomi al vostro medico, sarà lui a indicarvi gli analgesici più adatti alla vostra situazione.
- Sottoponetevi a un trattamento fisioterapico (o ergoterapico, se è coinvolta la mano) e individuate la giusta terapia motoria.
- Imparate le tecniche di rilassamento o altri metodi con cui potervi distrarre. Sperimentate quello che vi fa bene (per esempio training autogeno, musicoterapia, meditazione, viaggi di fantasia, immagina-

zione, esercizi di respirazione o ipnoterapia).

- Seguite i suggerimenti nel capitolo «Ci vuole spirito d'iniziativa!» di questo opuscolo. Fate attività fisica, indipendentemente dalla natura del dolore.
- Concedete al vostro corpo pause di relax (per esempio un bel massaggio).
- Fate cose che vi aiutano a distrarvi; non allenate solo il corpo, ma anche la mente, e lasciatevi ispirare dalle novità.
- E non dimenticate: ponetevi obiettivi chiari e raggiungibili. Non pretendete troppo dal vostro programma personale di guerra al dolore. Lodatevi per ogni tentativo intrapreso, a prescindere dal risultato! Non fate solo qualcosa contro il dolore, ma anche qualcosa per la vostra persona.

Corsi dalla A alla Z

All'indirizzo www.reumatismo.ch/corsi troverete corsi di movimento dalla A come Active Backademy alla Z come Zumba, oltre a proposte per la meditazione, la danza o la cucina.

La Lega svizzera contro il reumatismo si impegna a favore dei malati reumatici, dei loro familiari e delle persone interessate.

La Lega svizzera contro il reumatismo è un'organizzazione mantello con sede a Zurigo e unisce 19 leghe cantonali e regionali, nonché sei organizzazioni nazionali dei pazienti.

Per ulteriori informazioni, consultare il portale svizzero del reumatismo **www.reumatismo.ch**.

Siamo anche disponibili telefonicamente al numero:

Tel. 044 487 40 00.

La Lega svizzera contro il reumatismo vi offre:

- corsi di movimento fuori e dentro l'acqua
- mezzi ausiliari e pubblicazioni
- consulenza, informazioni e formazione per persone colpite e specialisti
- prevenzione e promozione della salute.

Potete sostenere il lavoro della Lega svizzera contro il reumatismo con una donazione! Grazie.

Conto postale
IBAN CH29 0900 0000 8000 0237 1

Conto bancario Banca UBS Zurigo
IBAN CH83 0023 0230 5909 6001 F



Apricoperchi

Per aprire i barattoli e le bottiglie con tappi a vite con un diametro tra 2,5 e 9 cm. Suggerimento: per aprire i barattoli sottovuoto bisogna prima utilizzare l'apribarattoli Jarkey.

(N. art. 7003) CHF 26.00

Apribarattoli Jarkey

Questo pratico utensile da cucina permette di eliminare facilmente il sottovuoto.

(N. art. 7001) CHF 11.80

Pinza prensile Premium

Questa robusta pinza con gancio girevole aumenta il raggio di presa del braccio consentendo di raggiungere più facilmente gli oggetti in caso di limitata mobilità.

70 cm (n. art. 9204) 50.60

Mezzi ausiliari – Piccoli aiuti per grandi risultati

Catalogo (It 003) gratuito



Scoprite tutti i nostri prodotti su www.rheumaliga-shop.ch.

Ordinazioni:
tel. 044 487 40 10
info@rheumaliga.ch



Una manciata di consigli

Capire il reumatismo della mano
Opuscolo (It 1050)
gratuito

Per il bene delle vostre articolazioni

10 principi per la protezione
delle articolazioni
Dépliant (It 3050) gratuito

Per piedi sani

Esercizi, consigli e informazioni
Opuscolo (It 1040) gratuito

Passo dopo passo

Le camminate fanno bene
Opuscolo (It 1041) gratuito

L'anca muove

Capire e trattare i dolori
Opuscolo (It 1090) gratuito

Medicina complementare

Opuscolo (It 3004)
gratuito

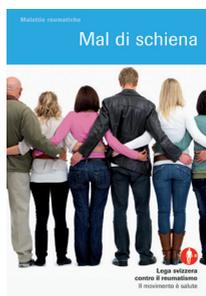


Mal di schiena

Opuscolo (It 311)
gratuito

Combattere attivamente i dolori reumatici

Libro (It 470)
CHF 25.00



Rivista forumR

Copia di prova (CH 304)
gratuita

Per l'elenco di tutte le
pubblicazioni della Lega svizzera
contro il reumatismo:
www.reumatismo.ch/offerte/media



Lega svizzera contro il reumatismo

Josefstrasse 92, 8005 Zurigo

Tel. 044 487 40 00

info@rheumaliga.ch, www.reumatismo.ch

Ordinazioni: tel. 044 487 40 10

Leghe cantionali contro il reumatismo

Argovia, tel. 056 442 19 42, info.ag@rheumaliga.ch

Basilea-Campagna e Città,

tel. 061 269 99 50, info@rheumaliga-basel.ch

Berna, tel. 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch

Friburgo, tel. 026 322 90 00, info.fr@rheumaliga.ch

Ginevra, tel. 022 718 35 55, laligue@laligue.ch

Glarona, tel. 055 610 15 16 e 079 366 22 23, rheumaliga.gl@bluewin.ch

Giura, tel. 032 466 63 61, info.ju@rheumaliga.ch

Lucerna, Untervaldo, tel. 041 377 26 26, rheuma.luuw@bluewin.ch

Neuchâtel, tel. 032 913 22 77, info.ne@rheumaliga.ch

**S. Gallo, Grigioni, Appenzello Esterno e Interno
e Principato del Liechtenstein**

Segretariato: 081 302 47 80, info.sgfl@rheumaliga.ch

Consulenza sociale: tel. 081 511 50 03, info.sgfl@rheumaliga.ch

Sciaffusa, tel. 052 643 44 47, info.sh@rheumaliga.ch

Soletta, tel. 032 623 51 71, rheumaliga.so@bluewin.ch

Ticino, tel. 091 825 46 13, info.ti@rheumaliga.ch

Turgovia, tel. 071 688 53 67, info.tg@rheumaliga.ch

Uri, Svitto, tel. 041 870 40 10, info.ursz@rheumaliga.ch

Vaud, tel. 021 623 37 07, info@lvr.ch

Vallese, tel. 027 322 59 14, info.vs@rheumaliga.ch

Zugo, tel. 041 750 39 29, info.zg@rheumaliga.ch

Zurigo, tel. 044 405 45 50, info.zh@rheumaliga.ch

Colophon

Autori

Dr. med. Thomas Langenegger, Ospedale cantonale di Zugo, Baar

Dr. med. Adrian Forster, Clinica Schulthess, Zurigo

Dr. med. Lukas Wildi, Ospedale cantonale di Winterthur

PD Dr. med. Florian Naal, IN MOTION, Centro di ortopedia
e neurochirurgia, Wallisellen

Nutrizionista

Kirsten Scheuer, Nutrizionista dipl. SSS, Zurigo

Realizzazione – Oloid Concept GmbH, Zurigo

Foto – istockphoto.com | © baona (copertina), istockphoto.com |

© miflippo (p. 4), istockphoto.com | Sutthaburawonk (p. 11), istock-
photo.com | © nullplus (p. 13), istockphoto.com | © RgStudio (p. 17),
istockphoto.com | © Magone (p. 24), istockphoto.com | © mixetto
(p. 27), istockphoto.com | © vgajic (p. 28), Conradin Frei (p. 35)

Direzione del progetto – Marianne Stäger, Lega svizzera contro
il reumatismo

Editore – © Lega svizzera contro il reumatismo, 15^a edizione 2019

Ben consigliato

Ordino i seguenti articoli:

- Sempre in forma**
Dépliant (It 1001) gratuito
- Per il bene delle vostre articolazioni**
10 principi, dépliant (It 3050) gratuito
- Per piedi sani**
Opuscolo breve (It 1040) gratuito
- Mal di schiena**
Opuscolo (It 311) gratuito
- Rivista forumR**
Copia di prova (CH 304) gratuita
- Guida al testamento, disponibile in**
 - tedesco (D 009) gratuita
 - francese (F 009) gratuita
- Mezzi ausiliari**
Catalogo (It 003) gratuito
- Apricoperchi** (N.art. 7003) CHF 26.00*
- Apribarattoli Jarkey** (N.art. 7001) CHF 11.80*
- Pinza prensile Premium, 70 cm**
(N.art. 9204) CHF 50.60*

* escl. spese di spedizione

- Desidero sostenere le attività della Lega svizzera contro il reumatismo. Vi prego di inviarmi ulteriori informazioni.
- Vorrei iscrivermi alla Lega contro il reumatismo. Vi prego di contattarmi.

Numero telefonico

E-mail

Nicht frankieren
Ne pas affranchir
Non affrancare

B

Geschäftsantwortsendung Invio commerciale risposta
Envoi commercial-réponse

Mittente

Nome / Cognome

Via / N.

NPA / Località

Data / Firma

Lega svizzera
contro il reumatismo
Josefstasse 92
8005 Zurigo



**PER IL
NOSTRO PROSSIMO
OPUSCOLO GRATUITO**

SMS al 488:
give rheumaliga 5

Anche 5 franchi sono
utili per permetterci
di continuare a offrire
gratuitamente i nostri
opuscoli.

I vostri esperti di
patologie reumatiche

Lega svizzera
contro il reumatismo
Josefstrasse 92
8005 Zurigo

Tel. 044 487 40 00
info@rheumaliga.ch
www.reumatismo.ch

Società
Svizzera di
Reumatologia 

www.rheuma-net.ch



**Lega svizzera
contro il reumatismo**
Il movimento è salute