

Fasi della patologia degenerativa e movimento

Dott.ssa Valeria Campanella

Attività motoria e benessere psicofisico

Monza, giovedì 30 gennaio 2014



All' artrite giova la fisica

Le malattie reumatiche sono patologie che interessano le **articolazioni** e le **strutture anatomiche ad esse correlate**

Il sintomo più evidente è il **dolore** a carico di una o più di queste strutture.

La **terapia** si basa su farmaci antireumatici ed immunosoppressivi.

Le **malattie reumatiche però beneficiano anche della terapia fisica**, in funzione delle caratteristiche del paziente e della fase della malattia

La **fisioterapia** può aiutare il paziente a:

recuperare la funzione

prevenire le conseguenze dell'immobilizzazione dell'articolazione.

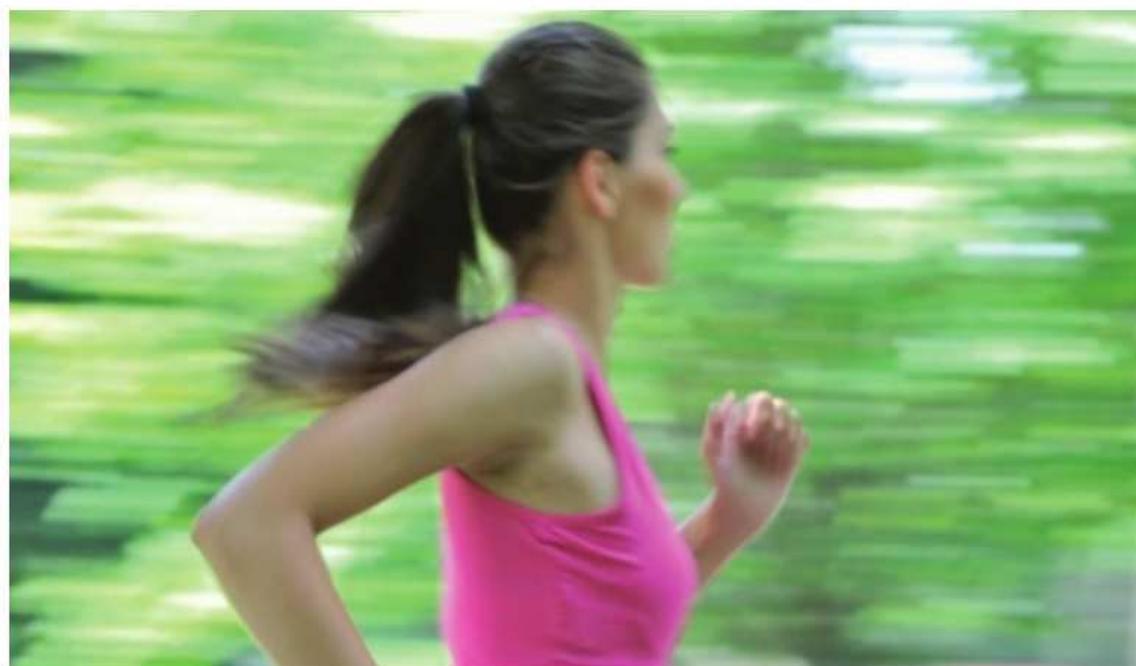
Malattie reumatiche e terapie fisiche

Presupposti per un impiego razionale delle terapie fisiche:

CORRETTA DIAGNOSI



Artrite Reumatoide

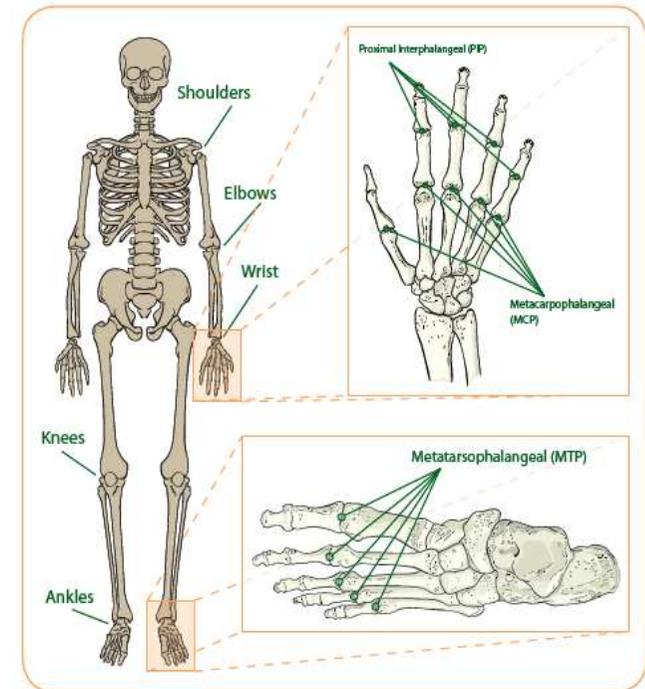


Caratteristiche generali dell'artrite reumatoide (AR)

Patologia autoimmune delle articolazioni, cronica, sistemica, solitamente simmetrica e poliarticolare, caratterizzata da infiammazione della sinovia; ***l'infiammazione porta ad erosione dell'osso e della cartilagine***

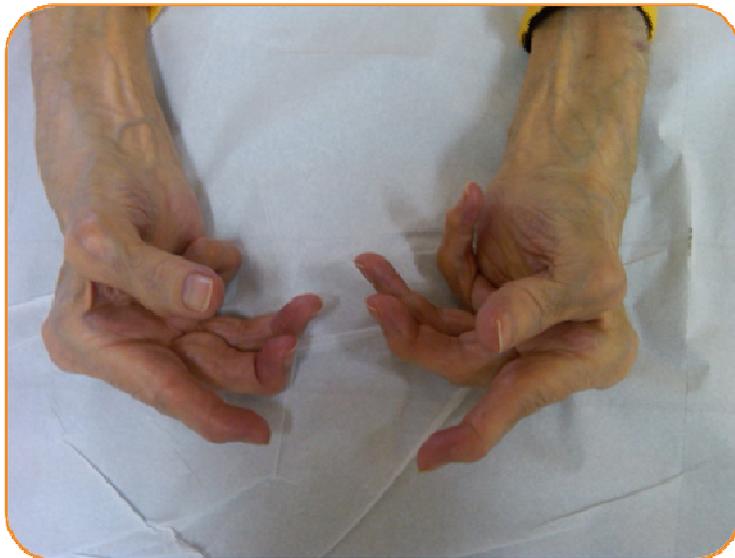
Le articolazioni più frequentemente colpite dall'artrite reumatoide sono:

- ✓ Articolazioni interfalangee prossimali (PIP) e metacarpofalangee (MCP) delle mani
- ✓ Polsi
- ✓ Spalle
- ✓ Gomiti
- ✓ Ginocchia
- ✓ Caviglie
- ✓ Articolazioni metatarsofalangee (MTP) dei piedi

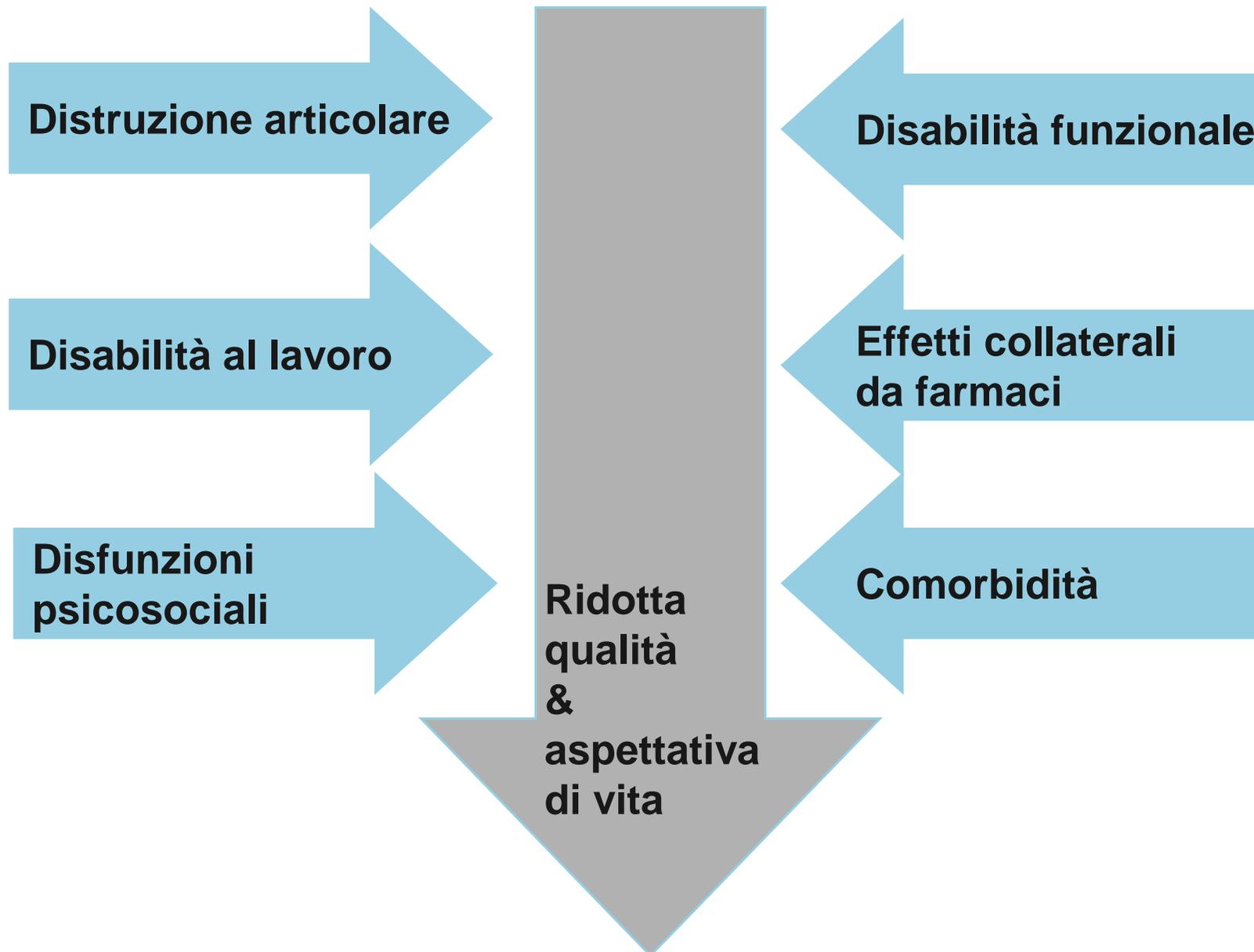


Le articolazioni interfalangee distali (DIP) NON sono generalmente colpite dall'artrite reumatoide

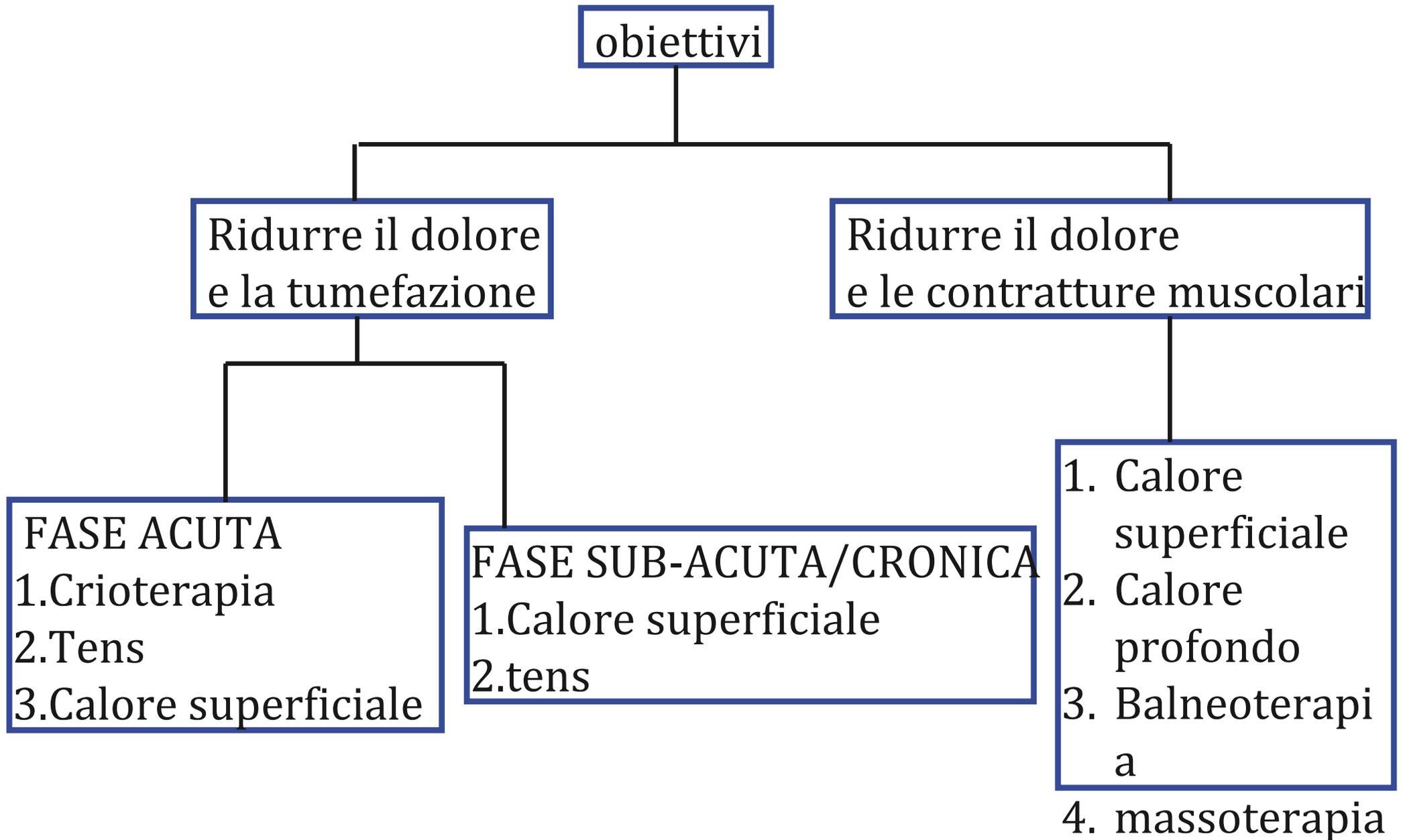
L'eziologia è ignota, tuttavia si sospetta che fattori di predisposizione genetica e il coinvolgimento di agenti infettivi o ambientali possano giocare un ruolo nella attivazione della malattia.



AR: esiti a lungo termine



Terapie fisiche nel trattamento dell'AR



Terapie fisiche nel trattamento dell'AR

Presupposti per un impiego razionale delle terapie fisiche:

Corretta diagnosi

Corretta applicazione

In funzione della

Valutazione fase malattia

Terapie fisiche e fase di malattia

Malattia in fase infiammatoria:

Esercizio passivo

Massoterapia

Applicazioni di freddo

Malattia in fase non infiammatoria:

Esercizio attivo: stretching, esercizi isometrici

Applicazioni di calore

Sempre

Passeggiate, nuoto, bicicletta

Osteoporosi

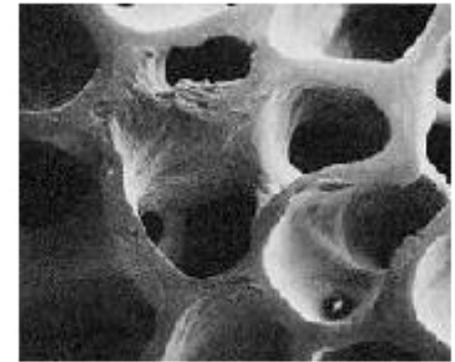


Cos'è l'osteoporosi

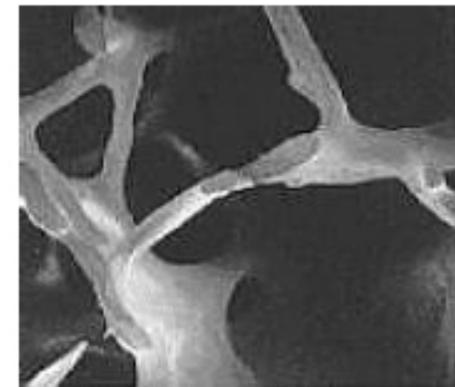
Patologia scheletrica caratterizzata da compromissione della resistenza ossea con conseguente aumento della fragilità ossea e predisposizione alle fratture.

La resistenza ossea è il risultato dell'integrazione tra quantità e qualità ossea.

Consensus conference 2001



Osso normale



Osso con osteoporosi

Cos'è l'osteoporosi

A partire dai 40-50 anni il processo distruttivo tende a prevalere su quello ricostruttivo

La perdita di massa ossea può giungere a livelli tali da facilitare il ***rischio di fratture*** anche durante banali attività o addirittura spontaneamente



Obiettivi Terapie fisiche

Obiettivo fondamentale del programma riabilitativo:
prevenzione delle cadute

In soggetti ad alto rischio di caduta, o che abbiano già sperimentato cadute sono necessari esercizi di:

- Potenziamento muscolare
- svincolo dei cingoli
- coordinazione
- equilibrio statico e dinamico

Obiettivi Terapie fisiche

Per tutti i soggetti sono necessari esercizi per migliorare l'*equilibrio* sia statico che dinamico:

- esercizi di mobilità del capo e del tronco
- movimenti che producono lo spostamento della proiezione del baricentro in tutte le direzioni rispetto alla base d'appoggio
- cammino con un piede davanti all'altro, cammino laterale, cammino laterale con passo incrociato
- percorsi ad ostacoli

Caratteristiche delle Terapie fisiche

L'attività fisica deve rispettare alcune *caratteristiche fondamentali* ed essere:

- **VARIABILE:** in modo da creare una stimolazione meccanica sempre corretta, adattando gli esercizi alle condizioni cliniche del soggetto
- **GRADUALE:** al fine di evitare fratture da stress
- **COSTANTE E REGOLARE:** perché l'interruzione dell'esercizio per lungo tempo riporta il metabolismo osseo ad un livello inferiore, non essendoci più stimolazione funzionale, con il rischio di perdere anche le capacità già raggiunte
- **ADATTATA:** all'età e al sesso dei soggetti

Terapie fisiche e fasi di malattia

FASE ACUTA:

Scopo dell'intervento riabilitativo è ridurre il dolore a carico del rachide mediante :

- utilizzo di terapia fisica antalgica (TENS)
- somministrazione di farmaci analgesici
- adozione di ortesi

FASE CRONICA

Il progetto riabilitativo sarà adeguatamente studiato in collaborazione con il Fisiatra al fine di definire :

- che tipo di esercizio è realmente indicato
- con quale intensità
- per quanto tempo
- in quale modo

Artrosi



Artrosi

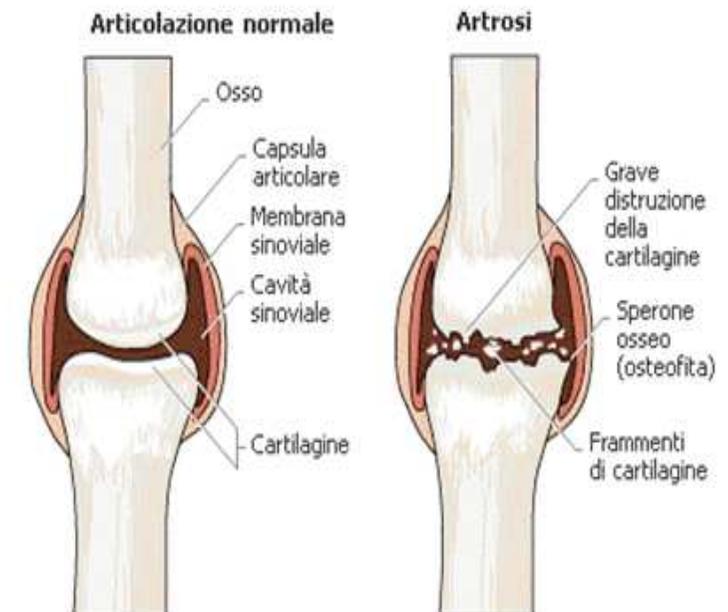
L'**artrosi**, chiamata anche **osteoartrosi**, è una malattia cronica che colpisce le articolazioni, di tipo degenerativo

Porta alla **progressiva perdita delle componenti anatomiche che formano le articolazioni.**

Interessa principalmente il rachide (le vertebre) e le articolazioni degli arti,

Caratterizzata dalla perdita della cartilagine articolare, che viene sostituita da nuovo tessuto osseo

Provoca dolore ed una limitazione nei movimenti.



Obiettivi Terapie fisiche

Obiettivo della riabilitazione funzionale: *recuperare la funzionalità dell'articolazione*

Chinesiterapia : Terapia del movimento col movimento

Basata sulla mobilizzazione dell'articolazione al fine di:

Stimolare la produzione, da parte della capsula articolare, di liquido sinoviale.

Mantenere elastica la capsula articolare

Mantenere in buono stato la muscolatura periarticolare che altrimenti si atrofizza e perde la sua forza.

Chinesiterapia: Caratteristiche

La *mobilizzazione* può essere:

Passiva: realizzata dal fisioterapista

Attiva-assistita: realizzata parzialmente dal paziente e aiutata dal terapeuta

Attiva: operata esclusivamente dal singolo paziente sotto supervisione del fisioterapista.

Adattata di volta in volta sul singolo paziente in base alle problematiche soggettive.

*il miglior risultato si ottiene... quando ogni
componente del gruppo farà ciò che è meglio
per sé, e per il gruppo*

(Russell Crowe)
A Beautiful Mind, 2001

