

Artrite

I tipi più comuni d'artrite sono l'artrite reumatoide e l'osteoartrite. L'artrite reumatoide (AR) è una malattia infiammatoria sistemica che si manifesta in varie giunture del corpo. Si ritiene che sia il risultato di una risposta errata del sistema immunitario. Eventuali cambiamenti di stile di vita come l'attività fisica ad esempio non influiscono molto sul trattamento dei sintomi.

L'osteoartrite (OA) è caratterizzata dalla degenerazione della cartilagine, il tessuto rigido ma scivoloso che ricopre l'estremità delle ossa che s'incontrano per formare un'articolazione. La cartilagine sana consente alle ossa di scivolare l'una sull'altra ed assorbe l'energia degli urti del movimento fisico. Nell'OA lo strato cartilagineo superficiale si spezza e si consuma, lasciando che le ossa sottostanti si sfreghino tra loro causando dolore, gonfiori e spostamento delle giunture.

Le giunture più colpite dall'OA sono le ginocchia, le anche e quelle presenti nelle mani e nella colonna vertebrale. La comparsa dell'OA è graduale e di solito inizia dopo i 40 anni. Attualmente, non esiste una cura per l'OA, tuttavia, esistono trattamenti per alleviare i sintomi che possono consistere in una combinazione di educazione del paziente, fisioterapia, controllo del peso e impiego di farmaci.

Sintomi dell'osteoartrite

Le persone affette da OA di solito hanno dolore alle giunture e limitazione nei movimenti. In alcune persone l'OA progredisce rapidamente; tuttavia, nella maggior parte degli individui i danni alle giunture si sviluppano nel corso degli anni. L'OA può essere relativamente lieve e interferire in maniera limitata con la vita quotidiana, può però anche causare forti dolori e disabilità.

Le avvisaglie dell'OA includono rigidità in una giuntura quando ci si alza dal letto o si rimane seduti per lunghi periodi di tempo, gonfiore in una o più giunture e la sensazione di frantumazione o il rumore delle ossa che sfregano una contro l'altra. Nella prima fase della malattia, è possibile avvertire dolore alle articolazioni dopo attività fisica o lavoro manuale. In seguito, il dolore alle giunture diventa più persistente.

Una diagnosi precoce e un'adeguata gestione dell'artrite, comprese attività d'autotrattamento, possono aiutare le persone con artrite a ridurre il dolore, migliorare l'operatività e restare produttive. In caso di sintomi dell'OA, consultare il medico e iniziare un trattamento adeguato.

Prevenire e trattare l'osteoartrite

La ricerca ha dimostrato che l'attività fisica, come l'allenamento Curves, diminuisce il dolore e rallenta la disabilità. L'attività fisica aiuta inoltre a non aumentare di peso. La ricerca suggerisce che mantenere un peso forma riduce il rischio di sviluppare la malattia e ne rallenta l'avanzamento.

Molti americani assumono integratori alimentari, come la glucosamina e il condroitin, nella speranza di alleviare il dolore alle articolazioni. Gli integratori Curves JCT Support, che includono glucosamina e condroitin, come dimostrato dalla ricerca condotta dall' Exercise and Sports Nutrition Laboratory presso la Texas A&M University* hanno degli effetti terapeutici e riducono il dolore.

Osteoartrite e attività fisica

L'attività fisica è uno dei migliori trattamenti per l'OA, in quanto migliora l'umore e la speranza, diminuisce il dolore, aumenta la flessibilità, rafforza il cuore e migliora la circolazione sanguigna, oltre a favorire la forma fisica generale. La quantità e le modalità di esercizio giuste per voi dipendono da quali articolazioni sono coinvolte, da quanto stabili esse siano e se sono state sostituite chirurgicamente o meno. Potete farvi aiutare dal vostro medico o dal vostro fisioterapista a stabilire un piano d'allenamento adatto a voi.

I centri per la prevenzione e il controllo delle malattie consigliano almeno 30 minuti di moderata attività fisica almeno tre volte alla settimana, che si possono svolgere da Curves.

Le raccomandazioni generali prevedono:

- svolgere 30 minuti di attività aerobica due o tre volte a settimana (anche gli allenamenti Curves da tre volte alla settimana seguono questa raccomandazione)
- effettuare esercizi di rafforzamento una o due volte la settimana (oppure l'allenamento completo Curves per questo vantaggio aggiuntivo)
- includere esercizi di flessibilità o stretching (questo fa parte dell'allenamento completo Curves)
- evitare attività ad alto impatto o quelle che richiedono movimenti bruschi e forzati

Rivolgetevi al vostro medico o fisioterapista per le linee guida in caso di problemi alle giunture o gonfiori. Verificate inoltre se utilizzare antidolorifici o ghiaccio dopo l'allenamento.

* Ad oggi, l'Exercise and Sports Nutrition Laboratory presso la Texas A&M University, diretto dal dott. Richard Kreider; membro del Collegio Americano della Medicina sportiva, ha condotto numerosi studi sul programma Curves. Per ulteriori informazioni su questa ricerca, visitare <http://curves.tamu.edu/>.

"Curves International, Inc. è membro dell'International Health, Racquet & Sportsclub Association, un'associazione di categoria no-profit che rappresenta oltre 7.000 strutture sanitarie e di fitness in 74 Paesi."

Per ulteriori informazioni, visitare www.curves.com