

## **Artrite - puoi farci qualcosa** **Arthritis – you can do something about it**

Il tipo di artrite di cui ci stiamo interessando, e che di solito colpisce gli anziani, è chiamata osteoartrite. Man mano che invecchiamo (oppure a causa di una ferita) le giunture ossee del corpo si possono consumare o danneggiare. Ciò può causare dolori, irrigidimento e talvolta gonfiore alle giunture stesse, specialmente alle mani, alla colonna vertebrale, alle ginocchia oppure ai fianchi. Sebbene non ci sia una cura, puoi fare molto per alleviarne i disturbi.

### **Essere attivi è di aiuto contro questo tipo di artrite?**

Molte persone pensano che coloro che sono affetti da artrite dovrebbero muoversi il meno possibile. Al contrario, mantenendosi attivi fisicamente e facendo esercizi regolari sarà possibile:

- mantenere le giunture ossee flessibili e prevenire l'irrigidimento delle stesse (e ciò potrà determinare una riduzione del dolore),
- rinvigorire le ossa ed i muscoli,
- controllare il peso del corpo (ogni chilo in più non fa altro che aumentare la pressione sulle giunture delle ginocchia ed aumentare il dolore), e
- farti sentire più rilassato.

### **Quali attività fisiche sono indicate contro l'artrite?**

Qualsiasi attività che ti tenga in movimento è utile contro l'artrite. Il tempo migliore per svolgere queste tue attività è però quello in cui senti meno le conseguenze dell'irrigidimento ed i dolori e quando senti di più gli effetti benefici dei farmaci di cui eventualmente fai uso. I suggerimenti per le tue attività fisiche includono:

- le incombenze di ogni giorno, come ad esempio scopare il pavimento, lavare ed appendere i panni e fare un po' di giardinaggio sono tutte attività che aiutano il corpo a mantenere la propria flessibilità,
- fare delle camminate su base regolare (almeno tre volte la settimana),
- praticare un po' di nuoto, andare in bicicletta e ballare.

Domanda al medico di famiglia oppure al più vicino Community Health Centre se è possibile praticare, nella zona in cui risiedi, le seguenti attività a prezzi bassi:

- **Corsi di esercizi leggeri.**  
Questi corsi (alcuni sono bilingue) forniscono le lezioni fondamentali per poter svolgere esercizi leggeri che aiutano ad irrobustire il corpo ed a mantenere la sua flessibilità.
- **Tai Chi.**  
Esercizi che con semplici movimenti scorrevoli migliorano la forza e la flessibilità del corpo.
- **Esercizi in piscina.**  
Gli esercizi in piscina sono di grande aiuto contro l'artrite. L'acqua sostiene il peso del corpo sicché ci sarà una riduzione della pressione sulle giunture ossee. Corsi

speciali in piscina (aquarobics) sono a disposizione degli interessati in molte piscine, in diverse zone della città.

La fisioterapia acquatica (conosciuta anche come idroterapia) ha un programma di esercizi speciali da svolgere in acqua tiepida, che sono di grande sollievo contro molti disturbi, inclusi quelli causati dall'artrite. Sono disponibili presso alcuni dipartimenti di fisioterapia negli ospedali pubblici, e non costano niente. Un fisioterapista potrà suggerire anche altri esercizi utili al caso di ciascun paziente.

### **Qual è la medicina migliore contro la osteoartrite?**

Chiedilo al tuo medico.

### **Si potrà trarre qualche beneficio da un'alimentazione speciale ?**

Sebbene non ci sia un alimento particolare con il quale è possibile curare l'artrite, un'alimentazione sana sarà sempre molto utile. Ecco, a proposito, alcuni suggerimenti della Arthritis Foundation del NSW:

- Fai uso di diversi alimenti sani.
- Fai uso frequente di pesce fresco. Il pesce contiene un grasso molto salutare (l'Omega 3) che può essere di grande aiuto nella riduzione della infiammazione delle giunture ossee. Fra i pesci particolarmente ricchi di Omega 3 ricordiamo i seguenti: cefali (mullet), trevally, flathead, sardine e salmone. Ottimi anche le sardine ed il salmone in scatola (ma preferibilmente in salamoia, non in olio).
- Usare prodotti spalmabili a base di olio di oliva o di canola. Fare uso di questi tipi di olio per cucinare e per l'insalata. Per gli artritici gli oli di oliva o di canola sono preferibili agli oli di semi come sunflower, safflower, granturco, arachidi o soya.

### **Le verdure ed altri rimedi al di fuori dei farmaci sono utili contro l'artrite?**

Questi rimedi non guariscono certo chi è affetto da artrite, ma alcuni sono utili per alleviare il dolore e l'irrigidimento. Secondo la Arthritis Foundation del NSW c'è una certa evidenza che il glucosamine, chondroitin (disponibile nei negozi di cibi sani e in alcune farmacie), le capsule di olio di pesce, ginger, ed alcune medicine tradizionali cinesi possono essere di grande aiuto. Le capsule di olio di pesce sono da preferire alle capsule di olio di fegato di merluzzo, giacché grandi dosi di olio di fegato di merluzzo possono risultare pericolose. Ricorda che, al pari di altri farmaci, i ritrovati privi di droga possono avere qualche effetto collaterale oppure possono avere qualche effetto sui farmaci di cui tu eventualmente stai facendo uso. Informa sempre il tuo medico in merito ai rimedi di cui intendi fare uso e segui sempre le istruzioni fornite dal produttore.

Per ulteriori informazioni mettiti in contatto con la Arthritis Foundation del NSW al numero (02) 9683 1622.

Se hai bisogno di assistenza per fare una telefonata in inglese chiama il Servizio Traduttori ed Interpreti (TIS) al numero 131 450.

Altri dettagli ed informazioni nella tua lingua sul Multicultural Communication website digitando: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

I numeri di telefono sono corretti al momento della pubblicazione, ma non vengono aggiornati costantemente. E' bene pertanto controllare i numeri stessi sulla guida telefonica.