

### Cos'è l'osteoporosi?

L'osteoporosi è la malattia cronica delle ossa fragili. È esattamente quando la resistenza delle ossa diminuisce che risulta importante irrobustire muscolatura e ossa e allenare l'equilibrio. Questo vale per le donne e gli uomini di qualsiasi età.

### Sfruttare la forza di gravità e allenarsi in modo sicuro

- Con l'ausilio di questo piccolo poster, potrete allenare mobilità, forza e coordinazione in piena autonomia a casa vostra. Prima di tutto è necessario acquisire sicurezza. All'inizio di ogni esercizio in posizione eretta, appoggiatevi a una parete o a un oggetto fisso.
- La postura è fondamentale nell'osteoporosi: raddrizzatevi sempre quando vi ricordate di farlo (esercizio 1)! Per il metabolismo osseo è importante essere sempre sottoposti alla forza di gravità. Allenatevi quindi possibilmente in posizione eretta e da seduti; sdraiatevi solo per il rilassamento (esercizio 9).

### Evitare cadute e incrementare gradualmente l'allenamento

- Una buona coordinazione e un equilibrio allenato aiutano a evitare le cadute. (esercizi 4 e 5). Svolgete gli esercizi il più spesso possibile. Non esagerate, allenatevi frequentemente per breve tempo piuttosto che saltuariamente per periodi prolungati. L'ideale sarebbe svolgere gli esercizi dalle due alle tre volte la settimana. Con il passare del tempo, potrete ripeterli più volte.
- Ricordate: la maggior parte delle cadute avviene in casa, in ambiente conosciuto. Trappole per inciampare sono ad esempio i cavi, tappeti non fissati, pavimenti scivolosi o semplicemente una scarsa illuminazione. Anche occhiali non puliti, mezzi ausiliari difettosi e calzature non idonee sono frequentemente la causa di cadute. Prevenite e controllate il vostro ambiente circostante con attenzione. Il personale specializzato della Lega svizzera contro il reumatismo è a vostra disposizione per chiarimenti.
- I medicinali possono alterare l'equilibrio. Soprattutto se dovete assumere una combinazione di diversi medicinali è necessario parlare con il medico di famiglia circa questi eventuali effetti collaterali.

### Scegliere i corsi giusti e restare in forma insieme

Per allenare la resistenza, è consigliabile camminare a passo svelto o praticare il nordic walking. Il nuoto è meno adatto, perché viene a mancare la forza di gravità. Evitate salti e saltelli, che sono controindicati per le ossa fragili. Evitate di piegare completamente la schiena verso il basso.

Il corso «Osteogym» della Lega contro il reumatismo vi offre la possibilità di rimanere in forma e allenarvi in gruppo e di svolgere gli esercizi con la supervisione di una fisioterapista.

### Pubblicazioni della Lega svizzera contro il reumatismo

**Osteoporosi**  
Opuscolo (It 305) gratuito

**Mai più a terra!**  
**Consigli per prevenire le cadute**  
Opuscolo (It 1080) gratuito

**L'anca muove**  
Opuscolo (It 1090) gratuito

**Paziente e medico: quando i due si comprendono**  
Opuscolo (It 309) gratuito



### 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.

Lega svizzera contro il reumatismo  
Josefstrasse 92  
8005 Zurigo

Tel. 044 487 40 00  
info@rheumaliga.ch

www.reumatismo.ch

It. 1025 / 1'200 / 0D / 4.2020  
CH-PRO-2000021

## Attivi contro l'osteoporosi

Esercizi per muscoli e ossa



Realizzato grazie al generoso sostegno di



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



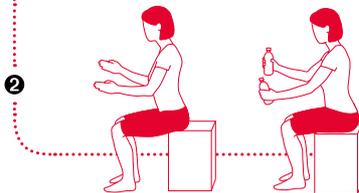
**Lega svizzera  
contro il reumatismo**  
Il movimento è salute

# Attivi contro l'osteoporosi

Esercizi per muscoli e ossa



Legga svizzera  
contro il reumatismo  
Il movimento è salute



## Mobilità

### 3 Parte superiore della schiena

Sedetevi su uno sgabello o una sedia con la schiena dritta e i piedi aperti a larghezza delle anche, incrociando le braccia sul petto in modo che le mani si trovino sulle clavicole. Ruotate rapidamente il tronco a destra e a sinistra, tenendo tuttavia fermo il capo rivolto in avanti (fissate un punto con gli occhi). Ripetete 15-20 volte per lato.

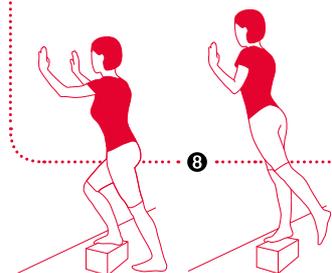
## Coordinazione ed equilibrio

### 4 Posizione eretta su una gamba

Posizione eretta su una gamba con il ginocchio leggermente flesso. Piegate e stendete la gamba caricata in modo alternato (su e giù), cercando di rimanere in equilibrio bilanciandovi con le mani; se il vostro equilibrio è incerto, appoggiatevi a una parete.

### 5 Posizione tandem

Mettete un piede davanti all'altro, in modo tale che il tallone del piede davanti tocchi la punta delle dita del piede dietro. Appoggiatevi alla parete con una mano. **Per aumentare il grado di difficoltà dell'esercizio:** 1. Non appoggiatevi alla parete. 2. Chiudete gli occhi e/o ruotate capo e tronco verso destra e verso sinistra.



## Postura

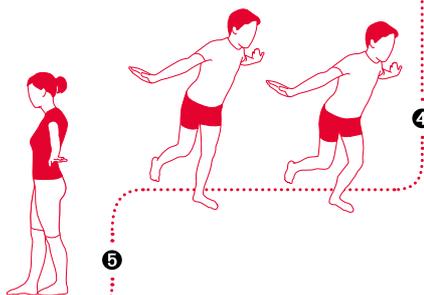
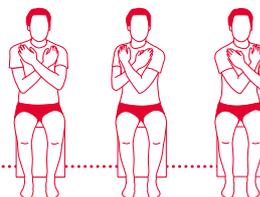
### 1 Posizione seduta con schiena dritta

Sedetevi su uno sgabello o una sedia con la schiena dritta e i piedi aperti a larghezza delle anche, tenendo le mani distese sulle cosce. Chiudete gli occhi e rilassate le spalle. Immaginate che un filo attaccato alla scriminatura dei capelli vi stia tirando verso l'alto e seguitelo con il capo eseguendo piccoli movimenti circolari, fino a sentirvi lunghi e dritti.

## Irrobustimento

### 2 Muscolatura dorsale

Sedetevi su uno sgabello o una sedia con la schiena dritta e i piedi aperti a larghezza delle anche. Inclinate in avanti il tronco con la schiena dritta ed eseguite brevi «movimenti del taglio della mano» con le braccia leggermente flesse. Come variante, potete afferrare con le mani 2 bottigliette di plastica come pesi ed eseguire piccoli movimenti. Ripetete 10-20 volte.



## Allungamento

### 6 Muscolatura pettorale

Appoggiate l'avambraccio a una parete e fate un passo avanti con la gamba dello stesso lato. Spingete le spalle in avanti fino ad avvertire una trazione dei muscoli pettorali. Mantenete la posizione di allungamento per 15-30 secondi; ripetete 2-3 volte.

### 7 Muscolatura femorale anteriore

Posizione eretta, la mano afferra l'articolazione del piede (eventualmente aiutatevi con un panno). Tirate il tallone verso i glutei, spingete gli inguini in avanti e allungate la coscia. Tenete la schiena dritta, fino ad avvertire una trazione della muscolatura femorale anteriore. Mantenete la posizione di allungamento per 15-30 secondi; ripetete 2-3 volte.

## Resistenza

### 8 Salita e discesa

Posizionate uno sgabello contro la parete o mettetevi davanti ai primi due gradini di una scala; salite estendendo anche la punta delle dita e scendete di nuovo cercando di seguire un ritmo. Le articolazioni del ginocchio e dell'anca devono estendersi ogni volta. Ripetete 20-30 volte per gamba.

## Distensione

### 9 Scarico della muscolatura dorsale

Appoggiate la parte inferiore della gamba su una sedia o sul divano. Rimanete in questa posizione («posizione di Böckli») per 10-15 minuti per scaricare e rilassare la schiena. Inspirate ed espirate in maniera controllata. Questa posizione aiuta anche in caso di dolore e/o affaticamento dorsale. Durante questo esercizio, potete comodamente leggere o ascoltare musica.