

Passo dopo passo

Le camminate
fanno bene



© anetlanda, 123RF



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

65'000 KM LONTANO
DALLA ROUTINE

SENTIERI-SVIZZERI.CH

Diventate subito
sostenitori!



© Fedor Selivanov, 123RF

Voglia di camminare

Cime innevate, prati verdi, boschi ombrosi e ruscelli gorgoglianti, laghi blu, sole, luce e aria: la bellezza della natura ci invita a fare camminate. Anche e soprattutto se si soffre di reumatismo. Infatti, **camminare è una forma di movimento particolarmente delicata per le articolazioni** e consente un rilassamento completo a livello fisico e mentale.

È anche molto semplice: non ci sono limiti di età, non c'è niente da imparare e la Svizzera è talmente ricca di percorsi che è facile trovare quello adatto a sé, dalla semplice passeggiata lungo il lago alla salita sulla vetta.

Per i **malati di reumatismo** è fondamentale pianificare bene il percorso e poi via! Si è quasi pronti per partire. Ecco alcuni consigli della Lega svizzera contro il reumatismo per godersi appieno le camminate.



© Carby Yeulet, 123RF



© picla666, iStock

Camminate: un programma di fitness

Le camminate sono un eccellente **allenamento completo** per l'intero organismo:

- **Rinforzano la muscolatura**, in particolare la quella di piedi e gambe, ma anche i muscoli del bacino, dell'addome e i glutei. Le camminate migliorano l'irrorazione sanguigna e la flessibilità dei muscoli. Le articolazioni, i legamenti e i tendini vengono rinforzati e riescono quindi a resistere meglio alle sollecitazioni.
- Con le camminate si esercita il senso dell'equilibrio, che rappresenta un'eccellente forma di **prevenzione delle cadute** insieme a una muscolatura forte.
- Le camminate sono un ottimo **allenamento per il cuore e la circolazione** e, quindi, anche per la resistenza: il muscolo cardiaco viene rinforzato, la frequenza cardiaca diminuisce insieme a pulsazioni, pressione sanguigna e colesterolemia. Il sangue circola meglio, mentre la gittata sistolica del

cuore aumenta. Fare camminate regolarmente riduce il rischio di arteriosclerosi e, quindi, di infarto cardiaco e ictus.

- Le camminate **rinforzano i polmoni** e promuovono l'ossigenazione.
- L'aumento dell'apporto di ossigeno e il miglioramento dell'irrorazione sanguigna attivano anche il cervello. Fare camminate regolarmente rallenta quindi la riduzione delle prestazioni cognitive. Ogni settimana, tre passeggiate di un'ora ciascuna sono una buona prevenzione contro la demenza e l'Alzheimer.
- La combinazione di movimento e natura è un abbinamento imbattibile per corpo e mente, perché **la natura fa rinvigorire anche la nostra psiche**.
- Tra gli straordinari effetti secondari delle camminate troviamo un sonno più tranquillo, la stimolazione della digestione e il miglioramento delle condizioni generali.



© Jozef Polc, 123RF



© Jozef Polc, 123RF

Camminare per combattere il reumatismo

Il movimento è estremamente importante per le persone colpite dal reumatismo.

Può rallentare la progressione di una malattia reumatica, restituire la mobilità e migliorare la condizione fisica generale.

In presenza di articolazioni danneggiate da una forma di reumatismo infiammatorio o usurate a causa dell'artrosi è molto importante svolgere forme delicate di movimento.

Le camminate sono particolarmente indicate per questo scopo. Il movimento uniforme stimola il metabolismo nelle articolazioni, aumenta la produzione di liquido sinoviale e migliora quindi l'apporto di nutrienti alla cartilagine. Le articolazioni restano mobili, il rafforzamento di muscoli e tendini migliora il sostegno e la protezione di articolazioni e ossa prevenendo quindi l'avanzamento dell'usura.

Altolà al dolore

Quando si soffre di dolori è spesso difficile restare attivi ed uscire all'aria aperta. Il movimento è però il migliore mezzo di prevenzione del dolore e, in molte patologie reumatiche, **il primo e più importante punto di partenza per combattere il dolore.** Il dolore mattutino all'inizio del movimento scompare quando l'articolazione viene «scaldata» con il movimento e in caso di mal di schiena il movimento è la prima terapia.

Fare movimento mette di buon umore, un importante fattore che influenza la percezione del dolore. Il contatto con la natura durante le camminate amplifica questo effetto. Fare una camminata è come mangiare un pezzo di cioccolato: si verifica un rilascio di endorfina e serotonina (gli ormoni della felicità) e, a differenza degli sport da palestra, gli ormoni dello stress calano e l'umore migliora grazie all'aumento di noradrenalina.



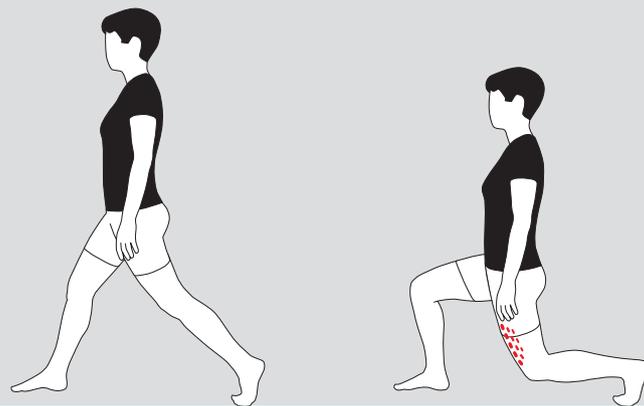
© Jozef Polc, 123RF

Prepararsi alle camminate

Fare camminate è un allenamento per la forza e la resistenza, però per fare camminate sono necessarie proprio forza e resistenza. Soprattutto se le articolazioni sono intaccate da una malattia reumatica. Per esempio, nel caso dell'articolazione del ginocchio, fa una grande differenza camminare in discesa su un terreno detritico con muscoli forti oppure senza allenamento.

È quindi opportuno prepararsi per 2–3 mesi svolgendo **regolarmente esercizi mirati di potenziamento** muscolare. Nelle pagine seguenti sono disponibili diversi esercizi per busto, anche e cosce da eseguire comodamente a casa.

Chi non cammina da diverso tempo deve analizzare criticamente anche la propria resistenza. Per un **buon allenamento di resistenza** preparatorio si può praticare ciclismo, nuoto (ideale per la schiena) o walking.



1 Affondo rinforzante

Obiettivo

Potenziamento della muscolatura della coscia

Posizione iniziale

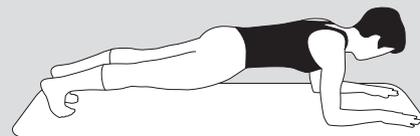
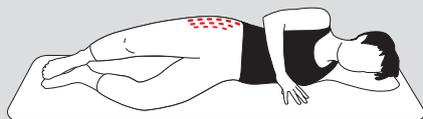
Portare in avanti una gamba, il piede posteriore poggia sulle dita, entrambi i piedi sono rivolti in avanti, il busto è eretto

Esecuzione

- Portare il ginocchio posteriore verso il pavimento e sollevarlo prima che tocchi il pavimento
- Durante il movimento il ginocchio anteriore dovrebbe trovarsi al di sopra del piede anteriore, il busto resta eretto

Ripetizioni

10–20 volte per lato, 3 serie ciascuno



2 Apertura e chiusura energiche

Obiettivo

Rinforzo dei rotatori esterni dell'anca

Posizione iniziale

Sdraiarsi su un fianco sul pavimento (su un materassino o un tappeto); le gambe sono appoggiate l'una sull'altra, le ginocchia sono piegate ad angolo retto (leggermente in avanti), i piedi sono in linea con il busto. La testa è appoggiata sul braccio inferiore, appoggiare la mano superiore davanti al busto per stabilizzarlo

Esecuzione

- Staccare (sollevandolo) il ginocchio superiore da quello inferiore finché il bacino resta stabile senza inclinarsi all'indietro
- I piedi restano sempre in contatto

Ripetizioni

10-20 volte per lato, 3 serie ciascuno

3 Stabilizzare il tronco

Obiettivo

Potenziamento della muscolatura del busto

Posizione iniziale

Sdraiarsi sul pavimento con i gomiti sotto alle spalle, gli avambracci sono piatti sul pavimento; a seconda di quanto si è allenati, appoggiarsi sulle ginocchia (più facile) o sulle punte dei piedi (avanzato)

Esecuzione

- Il corpo forma una linea dalla testa alle ginocchia o ai piedi (come una panca)
- Mantenere la posizione
- Continuare a respirare con calma

Ripetizioni

Mantenere la posizione per **20-30 secondi**, 3 serie



© rawpixel, 123RF



© Blazej Lysak, 123RF

Partire con un buon piano

Il bello della camminata è che non sono necessari molti preparativi per un tour in giornata. È però importante trovare un percorso adatto alle proprie possibilità. Questo principio vale soprattutto per chi soffre di reumatismo al fine di evitare lesioni e sforzi. È importante:

- **Non sopravvalutarsi e non essere troppo ambiziosi.** Spesso la variante più breve e meno ripida è la soluzione migliore. La maggior parte degli infortuni durante le escursioni sono causate da sforzi eccessivi e stanchezza.
- Non bisogna pretendere troppo da sé stessi ma occorre **mettersi in forma lentamente**. Può far molto bene iniziare con una passeggiata attorno al lago su un percorso pianeggiante, soprattutto in caso di limitazioni della mobilità.
- Se si è incerti, a seconda delle circostanze è opportuno consultare un dottore o una dottoressa prima di recarsi in montagna.

- Prestare attenzione al livello di difficoltà del percorso, di norma indicato insieme al profilo altimetrico nelle guide e nei suggerimenti sulle escursioni disponibili in Internet.
- Occorre **calcolare realisticamente la durata della camminata** (pause incluse) e decidere quanto a lungo si desidera camminare: su percorsi pianeggianti, per un adulto con un passo medio si calcolano circa 4-5 km all'ora. In presenza di artrosi al ginocchio o disturbi all'anca probabilmente si cammina più lentamente. Per ogni 300 m di dislivello in salita si aggiunge un'ora in più.
- Il giorno prima occorre verificare che le condizioni metereologiche consentano di fare l'escursione e preparare un abbigliamento adeguato.
- Bisogna informare chi resta a casa su dove si va e quanto tempo si starà via.



© happyalex, 123RF



© Jozef Ploc, 123RF

Divertirsi camminando con gli abiti giusti

Per fare camminate non occorre un'attrezzatura dispendiosa. Per camminate o passeggiate occasionali, un comodo abbigliamento per il tempo libero è sicuramente sufficiente. Per chi fa escursioni regolarmente è utile investire in un'attrezzatura di base, anche perché la maggior parte degli articoli da escursionismo può integrare l'abbigliamento di tutti i giorni. Per esempio, oggi le giacche da escursionismo sono moderni capi multifunzionali che possono essere utilizzati per la vita quotidiana, esattamente come le felpe di pile.

Chi soffre di reumatismo deve scegliere un abbigliamento che **impedisca il raffreddamento di articolazioni e muscoli**. Le nuove fibre tessili impiegate per il moderno abbigliamento da escursionismo sono una buona soluzione. Per i percorsi lunghi, è inoltre consigliabile portare con sé dei capi di ricambio da indossare se si suda molto.

Per l'abbigliamento si consiglia di **vestirsi a cipolla con tre strati**:

- Per lo strato inferiore (strato comfort) si consiglia una **biancheria funzionale** in lana o fibre moderne che consenta la traspirazione. In questo modo il corpo resta asciutto e caldo più a lungo. Il cotone non è adatto.
- Per il secondo strato (strato termico) è indicato un tessuto **termico di pile o lana** che consenta la giusta temperatura. Per un miglior isolamento sono indicati capi aderenti.
- Per il terzo strato (strato protettivo), **una giacca impermeabile antivento** con membrana traspirante protegge dalla pioggia e dal freddo. La giacca deve arrivare sotto all'anca. Le maniche devono raggiungere i polsi anche con le braccia piegate.



© AleksandarNakic, iStock



© fineart, iStock

Passo sicuro con le scarpe giuste

Esistono anche speciali pantaloni da escursionismo. I pantaloni devono consentire una buona libertà di movimento, ma non devono essere troppo grandi o lunghi per evitare di restare impigliati o inciampare.

Altri consigli per l'abbigliamento:

- Oltre agli occhiali da sole, portare anche un cappello per proteggersi dai forti raggi solari in montagna.
- Anche durante l'estate portare con sé un capo caldo o impermeabile, perché il tempo in montagna può cambiare facilmente.
- Per proteggersi dalle zecche indossare pantaloni lunghi, scarpe chiuse e maglie a maniche lunghe; infilare le gambe dei pantaloni nelle calze prima di camminare nell'erba alta. Al termine della camminata, controllare l'eventuale presenza di zecche sul corpo.

Sono indispensabili calzature da trekking o da escursionismo di buona qualità.

Naturalmente per una camminata lungo l'Aar bastano scarpe da ginnastica robuste. Se però si cammina su terreni irregolari, il piede ha bisogno della protezione di scarpe a trekking o da escursionismo stabili, soprattutto a causa delle elevate sollecitazioni derivanti dallo zaino. Con le scarpe sbagliate o troppo basse è facile storcersi una caviglia o scivolare e il pericolo di cadute e lesioni è maggiore.

- Le scarpe devono essere impermeabili, avere una suola profilata antiscivolo e non devono essere troppo pesanti.
- Le scarpe non devono essere troppo strette o troppo allentate. Devono aderire bene al tallone, mentre le dita devono avere un po' di spazio. Le articolazioni devono avere un buon sostegno.
- È consigliabile acquistare le scarpe presso un negozio specializzato e provare le scarpe di pomeriggio indossando le calze.



© keifamily, 123RF



© ddgachov, 123RF

L'importanza delle calze

L'offerta di calze da escursionismo è cambiata completamente negli ultimi anni. Oggi i materiali variano dalla lana merino alle fibre sintetiche, ci sono calze imbottite e non imbottite, spesse e sottili, a maggiore e minore assorbimento di sudore e molte altre. Può sembrare esagerato, ma vale davvero la pena investire in un buon paio di calze da escursionismo acquistate in un negozio specializzato.

Le calze proteggono i piedi e i malleoli e integrano le funzioni delle scarpe, soprattutto perché trasportano il sudore all'esterno e mantengono i piedi asciutti. **Questa è la principale protezione contro le vesciche.**

Una buona calza da escursionismo non ha cuciture e non fa pieghe, proteggendo quindi il piede e il malleolo dall'attrito. **Un buon consiglio:** la misura delle calze deve essere un numero in meno rispetto alle scarpe. In questo modo diventeranno come una «seconda pelle».

Zaino

Esistono numerosi tipi di zaini per gli usi più svariati. Per scegliere è utile affidarsi a una buona consulenza e alle impressioni personali. Per chi soffre di reumatismo è fondamentale acquistare uno zaino con **spalline imbottite e una cintura per i fianchi**, che permette di mantenere il baricentro del carico vicino al corpo. Come ulteriore misura, è opportuno porre gli oggetti pesanti sul fondo del lato posteriore dello zaino, ovvero vicino al corpo.

Consigli contro le vesciche

- Il giorno prima della camminata fare un pediluvio e spalmare i piedi con crema al grasso di cervo. La pelle diventa più elastica, riducendo quindi il rischio di vesciche.
- Le scarpe nuove devono prima essere indossate su percorsi brevi.
- Un vecchio rimedio casalingo contro le vesciche: in caso di escursioni di più giorni, indossare tutti i giorni le stesse calze!



© Cathy Yeulet, 123RF



© Fedor Selivanov, 123RF

Come evitare di affaticare le articolazioni

È importante non caricare troppo lo zaino!

Ogni chilo in più pesa sulle articolazioni. Uno zainetto con un volume di 15–25 litri, con un carico medio, non dovrebbe pesare più di 3–6 kg. Cosa mettere nello zaino:

- Telefono cellulare carico (numero emergenza 1414)
- Mappa escursionistica e/o GPS
- Alimenti nutrienti (per es. mele, banane, barrette di muesli) e bevande (acqua, tè o succhi di frutta diluiti)
- Farmaci (se necessario in una borsetta termica) e un kit di emergenza con cerotti, benda di garza, spray disinfettante, pinzetta
- Coltellino e torcia tascabile
- Busta di plastica per i rifiuti
- Biancheria intima di ricambio se si suda
- Crema solare, cappello, abbigliamento antipioggia
- Coperta per primo soccorso (idrorepellente e isolante)
- Fascette o nastro adesivo per fissare gli oggetti rotti o allentati

La camminata di per sé è già un'attività che non affatica le articolazioni. Ci sono però alcuni accorgimenti per ridurre ulteriormente le sollecitazioni soprattutto per ginocchia, anche e schiena, i punti per esperienza più spesso problematici durante le camminate.

Una delle regole più importanti: **prima della salita pensare già alla discesa**. Per le articolazioni, camminare in discesa è molto più impegnativo che camminare in salita; occorre

Bere a sufficienza!

In montagna non si deve bere solo quando si ha sete ma a intervalli regolari, perché con l'aumento dell'altitudine diminuisce il nostro senso di sete.



Consiglio speciale: per aprire facilmente le bottiglie di plastica, mettere nello zaino un Pet Boy (vedere scheda d'ordinazione alla fine dell'opuscolo).



avere una riserva di forza sufficiente per affrontare il ritorno. Se si è già stanchi, si cammina con maggiore insicurezza e il pericolo di cadute aumenta. Per questo è importante risparmiare le forze già durante la salita:

Salita

- Se possibile, scegliere un percorso che non inizi subito con una pendenza estrema, ma con una salita leggera.
- Mentre le articolazioni delle ginocchia vengono sollecitate soprattutto durante la discesa, per chi ha problemi all'anca la salita è più impegnativa. Questi pazienti dovrebbero scegliere salite leggere.
- Camminare molto lentamente per i primi 20 minuti, senza sforzi. In questo modo si attiva la circolazione e il corpo ha la possibilità di abituarsi alle sollecitazioni.
- Successivamente continuare a camminare a una velocità che faccia sudare, ma che consenta anche di chiacchierare.

- Inconsapevolmente si è tentati di camminare troppo velocemente in salita per lasciarsi prima alle spalle la fatica di salire. In questo modo, però, ci si affatica. È inutile consumare le proprie energie troppo velocemente solo per stare al passo con gli altri. È meglio mantenere una distanza sufficiente per camminare in modo uniforme e risparmiare quindi le proprie energie.
- Per accertarsi di non affaticarsi troppo, ogni tanto si può misurare il polso: occorre fermarsi, contare per dieci secondi e moltiplicare il risultato per sei. Regola approssimativa: durante la camminata, la frequenza del polso non dovrebbe superare 180 meno l'età.
- Anche se si è tentati da una scorciatoia, è meglio seguire il percorso a serpentina perché a una maggiore lunghezza corrisponde un minore dislivello.
- Evitare gradini troppo alti soprattutto se si hanno problemi alle ginocchia. Questi punti non sono riconoscibili sulle mappe, ma a volte è possibile prendere una deviazione.



© lineart, 123RF



© amriphoto, iStock

- Un altro motivo per risparmiare le forze: ad altezze elevate, l'aria è più rarefatta e fornisce meno ossigeno, causando un affaticamento più rapido dei muscoli.
- Una buona variante è anche pianificare il percorso in modo da arrivare alla fine a una stazione di funivia o AutoPostale per continuare la discesa. Questa è una buona alternativa soprattutto in caso di seri problemi alle ginocchia.

Pause

- Occorre pianificare un numero sufficiente di pause. Chi è più avanti con l'età ha bisogno di più tempo per riposarsi. Si consiglia almeno una pausa all'ora per bere (se necessario anche a intervalli minori) con eventualmente una breve pausa per uno snack e una pausa pranzo più lunga.

Discesa

- Prima della discesa, stringere le scarpe: battere il tallone sul terreno in modo da far

spostare all'indietro il piede, quindi allacciare le scarpe uniformemente in modo che le dita non tocchino la punta delle scarpe.

- In generale, non correre o camminare troppo velocemente. La soluzione migliore è camminare in discesa con piccoli passi controllati.
- Se si soffre di problemi alle ginocchia, evitare terreni detritici. Se possibile, prendere una deviazione.
- Utilizzare bastoncini da escursionismo in discesa apporta un grande sollievo alle articolazioni (vedere pagine 27–30).

Per motivi di sicurezza, non si dovrebbero mai fare escursioni da soli. È molto divertente fare escursioni **in un gruppo** che mantiene un ritmo e un'andatura simili al proprio livello. A differenza del contesto cittadino, a contatto con la natura le persone sono più aperte e chiacchierare durante le pause fa bene allo spirito tanto quanto la comune esperienza nella natura.



© goodluz, 123RF



© racorn, 123RF

Fare camminate con una protesi articolare

Fare camminate è una forma di movimento consigliabile anche con una protesi articolare, per esempio una protesi del ginocchio o dell'anca. Tuttavia, dopo un'operazione occorre iniziare lentamente. Spesso i pazienti soffrono di forti limitazioni della mobilità per molto tempo prima dell'operazione. È quindi necessario rimettersi in forma. Si consiglia innanzitutto di consultare un dottore o una dottoressa.

È più facile affrontare percorsi pianeggianti. Se invece non si riesce a fare a meno della montagna, è opportuno scegliere **percorsi con salite leggere** ed eventualmente camminare solo in salita, evitando quindi le sollecitazioni d'urto causate dalla faticosa discesa.

L'andatura deve essere sciolta, la differenza di lunghezza tra le gambe va compensata con plantari o con soles di spessore diverso.

Bastoncini da escursionismo

I moderni bastoncini da escursionismo possono essere regolati in lunghezza. La **lunghezza dei bastoncini** va regolata in modo che i gomiti siano ad angolo retto (90 gradi). Ciò significa che la lunghezza va ridotta in salita e aumentata in discesa.

Chi soffre di reumatismo dovrebbe utilizzare bastoncini con **cinturini da polso** regolabili. Se i cinturini sono ben regolati facilitano la corretta guida dei bastoncini. Per l'impugnatura corretta, far passare la mano dal basso attraverso il cinturino, quindi afferrare con pollice e indice l'impugnatura e l'attacco del cinturino. Rilassare brevemente le mani durante il movimento all'indietro per evitare che si irrigidiscano.

Se usati su terreni pianeggianti, i bastoncini vengono appoggiati a turno a destra e a sinistra seguendo l'andatura naturale. Si tratta dell'**uso in diagonale dei bastoncini**. Per percorsi più ripidi, sia in salita che in discesa, si consiglia l'**uso doppio dei bastoncini**:



© akz, 123RF

© Julia Burdachenko, 123RF

i bastoncini vengono appoggiati in avanti vicino al corpo, di norma ogni due passi per non disturbare il ritmo della camminata. Alternare entrambe le tecniche previene l'affaticamento delle braccia.

I bastoncini da escursionismo offrono un buon sostegno, ma il loro uso non è indiscusso. Sicuramente vengono utilizzati spesso inutilmente o in modo errato.

I pro dei bastoncini da escursionismo

- È dimostrato che i bastoncini da escursionismo alleggeriscono le articolazioni e la colonna vertebrale. Le ginocchia traggono giovamento in particolare durante le discese e/o se si ha uno zaino pesante. Questo alleggerimento non va sottovalutato per chi soffre di reumatismo.
- I bastoncini da escursionismo aiutano a mantenere l'equilibrio e aumentano la sicurezza durante la camminata. Sono quindi consigliati soprattutto ai pazienti con

osteoporosi, per i quali è particolarmente importante proteggersi dalle cadute.

- Durante l'uso dei bastoncini da escursionismo, il movimento automatico di braccia e spalle stimola l'irrorazione sanguigna. Le braccia e le mani si gonfiano meno velocemente.
- Se regolati all'altezza giusta, i bastoncini da escursionismo migliorano la postura di tutto il corpo, prevenendo in particolar modo il mal di schiena.

I contro dei bastoncini da escursionismo

- Con i bastoncini da escursionismo si tende a fare passi molto più ampi, aumentando le sollecitazioni sulle ginocchia.
- La diminuzione del senso dell'equilibrio a causa dell'età è un grosso problema perché aumenta il rischio di cadute nella vita quotidiana. L'uso dei bastoncini modifica ulteriormente il senso dell'equilibrio del corpo, peggiorando quindi la problematica della mancanza di equilibrio. Senza i



© Fabio Formaggio, 123RF



© 36clicks, 123RF

Dopo la camminata

bastoncini, invece, si allenano l'equilibrio e la coordinazione.

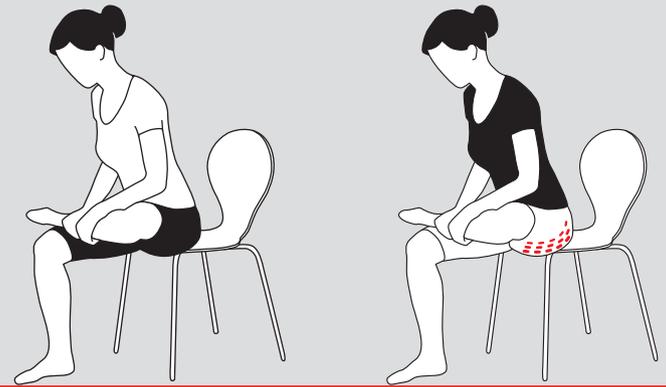
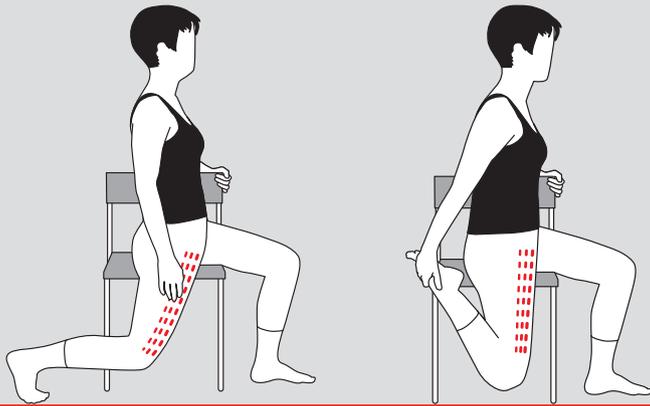
- L'uso dei bastoncini da escursionismo riduce anche l'effetto dell'allenamento sui muscoli e sulle strutture articolari.
- I bastoncini da escursionismo possono rompersi o scivolare (non appoggiare mai tutto il peso del corpo). Le conseguenze delle cadute con i bastoncini spesso sono più gravi rispetto alle cadute senza i bastoncini.
- I bastoncini da escursionismo «sciupano» la natura perché le punte vengono conficcate nel terreno.

Qual è la soluzione giusta? Spetta a voi deciderlo. Pensate in quali parti del percorso i bastoncini sono davvero necessari e in quali potete farne a meno e variare l'uso durante la camminata. Durante le salite i bastoncini vengono spesso utilizzati inutilmente.

Gli **esercizi di stretching** dopo le escursioni favoriscono la rigenerazione e aumentano il benessere.

Per chi vuole fare del bene ai propri piedi stanchi consigliamo un **piacevole massaggio per i piedi** (vedere pagina 35).

Vivere con una malattia reumatica non è facile. Occorre affrontare ripercussioni a livello fisico e psichico. Una giornata nella natura funge allo stesso tempo da piacevole svago e allenamento fisico, è una pausa per corpo e mente. L'abbondanza di forme e colori e la vista delle cime in lontananza allontana le preoccupazioni e il silenzio dell'ambiente ha un effetto rilassante. Lo sforzo fisico lascia una piacevole stanchezza, una sensazione positiva da godersi consapevolmente dopo la camminata.



1 Estensione completa

Obiettivo

Distensione della muscolatura anteriore dell'anca/della coscia

Posizione iniziale

Sedersi di lato su una sedia con schienale. Un braccio sullo schienale, i piedi sul pavimento. Il busto è il più dritto possibile, il bacino il più orizzontale possibile

Esecuzione

- Portare all'indietro la gamba esterna (il bacino resta stabile) fino a percepire una leggera trazione nella zona inguinale e/o sul lato anteriore della coscia
- In alternativa è possibile portare il piede verso il gluteo fino a percepire una leggera trazione

Ripetizioni

Mantenere la posizione **per 15 secondi per lato**. Continuare a respirare con calma

2 Trazione dei glutei

Obiettivo

Distensione della muscolatura laterale dell'anca

Posizione iniziale

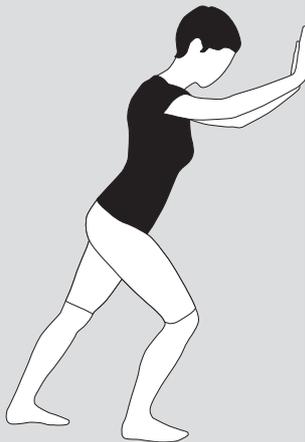
Sedersi su una sedia e scivolare con le natiche verso il bordo anteriore della sedia. Appoggiare il malleolo laterale sinistro sul ginocchio destro (o viceversa)

Esecuzione

- Inclinare in avanti il busto mantenendo la schiena dritta finché non si avverte una trazione nel gluteo sinistro
- In aggiunta, spingere leggermente verso il basso il ginocchio sinistro con il gomito sinistro

Ripetizioni

Mantenere la posizione **per 15 secondi per lato**. Continuare a respirare con calma



3 Allungamento distensivo

Obiettivo

Allungamento della muscolatura del polpaccio

Posizione iniziale

Portare una gamba in avanti e appoggiarsi a una parete. I piedi sono rivolti in avanti. Il tallone posteriore poggia bene sul pavimento

Esecuzione

– Chinare il busto in avanti e piegare il ginocchio anteriore fino a percepire una trazione nel polpaccio posteriore

Ripetizioni

Mantenere la posizione **per 15 secondi per lato**. Continuare a respirare con calma

4 Massaggio ai piedi con la palla riccio

Obiettivo

Sensibilizzazione delle piante dei piedi, stimolazione dell'irrorazione sanguigna, rilassamento dei piedi

Posizione iniziale

Sedersi con la schiena dritta, un piede sulla palla riccio, l'altro sul pavimento

Esecuzione

– Spingere il piede in avanti e indietro su tutta la lunghezza
– Oppure: ruotare il piede sulla palla riccio
– Fare un po' pressione in modo che il movimento risulti piacevole

Ripetizioni

Massaggiare ciascun lato per **20–30 secondi**



La palla riccio può essere comodamente ordinata sullo shop online della Lega svizzera contro il reumatismo:
rheumaliga-shop.ch/it



Dona ora con TWINT!



Scansiona il codice QR
con l'app TWINT



Conferma importo e
donazione

Lega svizzera contro
il reumatismo
Josefstrasse 92
8005 Zurigo

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



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