



Artrosi, muoversi non Ã un rischio: Ã parte della cura

Descrizione

(Adnkronos) â??

Con lâ??avanzare dellâ??etÃ , lâ??artrosi diventa una delle condizioni piÃ¹ diffuse tra gli over 60, spesso accompagnata da dolore alle articolazioni, rigiditÃ al mattino, difficoltÃ nei movimenti quotidiani. Eppure, fermarsi non Ã la soluzione. Anzi, lâ??attivitÃ fisica puÃ² diventare una vera alleata per gestire la patologia.

â??Lâ??attivitÃ fisica, definita dallâ??Oms come una prioritÃ assoluta di salute pubblica, Ã uno dei principali strumenti per preservare lâ??autonomia, ridurre il carico delle malattie croniche e potenziare la riserva cognitiva. Chi soffre di patologie croniche puÃ² fare attivitÃ fisica e i benefici di questa superano di gran lunga i rischi. Inoltre praticarla in gruppo favorisce la socializzazione, riduce il senso di isolamento e contrasta i sintomi depressivi e ansiosi attraverso il rilascio di endorfineâ?•. A spiegarlo Ã Andrea Bernetti, professore ordinario di Medicina fisica e riabilitativa, che invita a superare la paura del movimento anche in presenza di dolori articolari.

Non tutte le discipline, infatti, hanno lo stesso impatto sulle articolazioni. Alcune possono addirittura alleviare i sintomi. La camminata veloce resta uno dei consigli piÃ¹ diffusi, ma esistono alternative particolarmente adatte a proteggere le articolazioni. â??Discipline come il tai chi o lo yoga sono esempi eccellenti di attivitÃ che combinano forza, flessibilitÃ e controllo neuromotorio. Naturalmente anche attivitÃ in acqua possono essere adatteâ?•.

Ed Ã proprio lâ??acqua a offrire i benefici piÃ¹ immediati per chi soffre di artrosi. â??Offre vantaggi unici legati alla spinta idrostaticaâ?•. Inoltre â??in acqua il peso percepito si riduce fino allâ??80-90%, permettendo movimenti che a secco risulterebbero dolorosi in pazienti con artrosi severa. La pressione dellâ??acqua â?? ricorda â?? agisce come un massaggio naturale che stimola la circolazione, mentre la resistenza potenzia la forza muscolare senza rischi di traumi da impattoâ?•.

Anche attivitÃ come il nordic walking, il tennis (meglio in doppio) o il golf possono essere praticate, con i giusti accorgimenti. â??Offrendo benefici specifici in base alle caratteristiche biomeccaniche dellâ??attivitÃ . Ad esempio il nordic walking, unâ??attivitÃ aerobica di intensitÃ moderata che coinvolge circa il 90% della muscolatura corporea utilizzando bastoncini da camminata che riducono il

carico sulle articolazioni degli arti inferiori e sulla colonna vertebrale, migliorando al contempo stabilità posturale e coordinazione neuromotoria. Recenti evidenze mostrano come il tennis possa ridurre la pressione arteriosa di circa il 15% e dimezzare l'incidenza di diabete negli over 60. Il tennis in doppio è la variante più indicata per i senior, poiché riduce l'area di campo da coprire, limitando l'intensità dello sforzo cardiovascolare e i movimenti bruschi. Anche il golf è un'attività molto consigliata, infatti non solo favorisce una camminata prolungata (6-12 km per partita), ma lo swing richiede una sequenza coordinata di diversi gruppi muscolari, migliorando equilibrio e propriocezione. Secondo alcuni studi, i golfisti presenterebbero addirittura un'aspettativa di vita media di circa 5 anni superiore alla popolazione generale.

E poi c'è il ballo, spesso sottovalutato ma estremamente efficace anche per la mente. Il ballo è una delle attività più potenti per la prevenzione del declino cognitivo. Richiede di memorizzare passi, coordinarsi con un partner e seguire il ritmo, stimolando la neuroplasticità dell'ippocampo e riducendo il rischio di demenza senile.

Attenzione però: con l'artrosi è fondamentale evitare il fai-da-te. È indispensabile un percorso di valutazione medica attento e multidisciplinare. L'esercizio non deve essere consigliato, ma prescritto e dosato come un farmaco, avverte Bernetti, che elenca i 5 elementi chiave per un programma ben equilibrato anche in chi presenta problemi articolari.

Riscaldamento e mobilità: movimenti circolari delle articolazioni (caviglie, polsi, spalle) per aumentare la lubrificazione articolare e ridurre la rigidità;

Fase aerobica: camminata a passo variabile, marcia sul posto o esercizi ritmici che coinvolgono i grandi gruppi muscolari per almeno 10-20 minuti;

Rinforzo muscolare: utilizzo di bande elastiche, piccoli pesi o del proprio peso corporeo (es. alzarsi dalla sedia) per stimolare la forza degli arti e del core;

Esercizi di equilibrio: camminata in tandem (punta-tacco), spostamenti del peso laterali e stazionamento su un piede solo con appoggio di sicurezza;

Defaticamento e respirazione: esercizi di allungamento muscolare dolce associati a respirazioni profonde per favorire il rilassamento e il ritorno venoso.

Il segreto, spiegano gli esperti, è iniziare gradualmente e puntare sulla costanza. Per garantire l'aderenza a lungo termine, è necessario che il programma sia piacevole, realistico e adattato alle preferenze individuali. Iniziare con piccole sessioni e intensificare gradualmente durata e frequenza è la chiave per evitare l'abbandono e minimizzare il rischio di infortuni, rimarca Bernetti. L'adozione di uno stile di vita attivo, supportato da una corretta nutrizione e da un monitoraggio clinico attento, consente non solo di prevenire le patologie croniche, ma di agire terapeutamente su quelle già esistenti, rallentando il decadimento fisico e cognitivo. L'obiettivo finale è la promozione di un invecchiamento di successo, in cui l'autonomia funzionale e la dignità della persona siano preservate il più a lungo possibile, trasformando l'attività fisica da semplice consiglio a vera e propria terapia per la vita.

??

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Aprile 9, 2026

Autore

redazione

default watermark