

ALLEGATO

Linee guida
per la gestione
dell'**osteoartrite**
in **Farmacia**

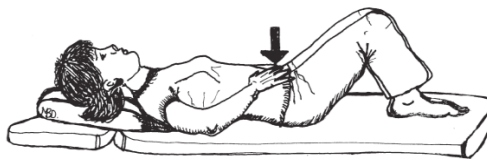
- **ANCA**

Raccomandazioni Generali:

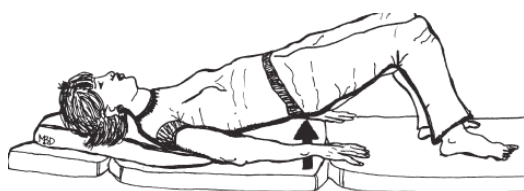
- Nell'eseguire gli esercizi riabilitativi proposti, ricordatevi di iniziarli lentamente per poi progredire gradualmente.
- Se gli esercizi proposti non vi sono d'aiuto, o se aumentano il dolore, rivolgetevi al farmacista o al medico per farvi consigliare un fisioterapista. Una sua valutazione permetterà la creazione di un programma riabilitativo personalizzato.
- Se l'esercizio che state eseguendo dovesse provocare dolore articolare di una durata superiore alle due ore, ricordatevi, la volta successiva, di ridurre il tempo di esecuzione dell'esercizio.

Per ottenere un rinforzo muscolare, mantenete la posizione proposta da ogni singolo esercizio per almeno 3 secondi. Ripetere da 10 - 15 volte per 3-4 volte a settimana.

- I. **Rinforzo della muscolatura addominale.** Sdraiatevi sulla schiena con le ginocchia flesse ed i piedi ben poggiati a terra. Contraete i muscoli addominali spingendo l'ombelico indietro verso la colonna vertebrale. Respirate normalmente.



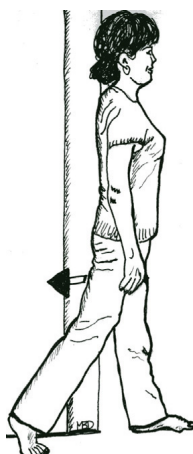
2. **Rinforzo della muscolatura glutea.** Sdraiatevi sulla schiena con le ginocchia piegate, piedi a terra e pancia dritta. Contraete i glutei e sollevate il bacino dal materassino. Se l'esercizio dovesse risultare troppo facile, provate ad eseguirlo con una gamba alla volta.



3. **Rinforzo della muscolatura laterale dell'anca.** Sdraiatevi su un fianco con la gamba appoggiata sul materassino piegata e l'altra gamba estesa in linea con il corpo. Sollevate la gamba estesa senza ruotare sul bacino. Non sollevate la gamba troppo in alto, ma mantenete da un livello adeguato.

Esercizi per i quali è consigliabile mantenere la posizione per almeno 20 secondi; da ripetere quotidianamente per almeno 2 -3 volte.

4. **Allungamento della muscolatura anteriore della coscia,** State in piedi appoggiati contro la fine di un muro, a livello di un passaggio o di una porta, quindi allineatevi con la metà del corpo contro il muro stesso. Contraete i muscoli addominali. Fate un passo indietro con la gamba libera quanto basta per sentire una trazione nella parte anteriore della vostra coscia. Mantenete sempre il corpo aderente al muro.



5. **Rotazione dell'anca.** Sdraiatevi sulla schiena. Ruotate lentamente entrambe le ginocchia e cosce verso l'interno mantenendole estese. Ritornate, dopo 20 secondi, alla posizione di partenza.



• GINOCCHIO

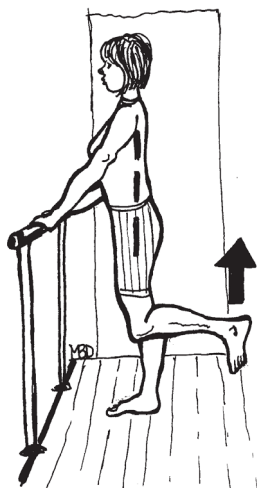
Raccomandazioni Generali:

- Nell'eseguire gli esercizi riabilitativi proposti, ricordatevi di iniziarli lentamente per poi progredire gradualmente.
- Se gli esercizi proposti non vi sono d'aiuto, o se aumentano il dolore, rivolgetevi al farmacista o al medico per farvi consigliare un fisioterapista. Una sua valutazione permetterà la creazione di un programma riabilitativo personalizzato.
- Se l'esercizio che state eseguendo dovesse provocare dolore articolare di una durata superiore alle due ore, ricordatevi, la volta successiva, di ridurre il tempo di esecuzione dell'esercizio.

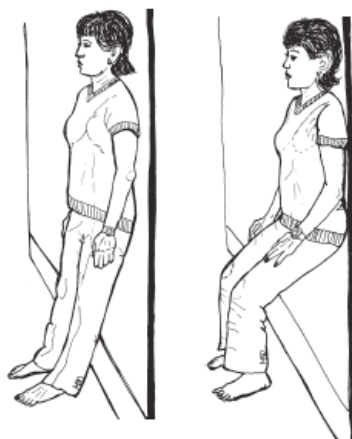
Per ottenere un rinforzo muscolare, mantenete la posizione proposta da ogni singolo esercizio per almeno 3 secondi. Ripetere da 10 - 15 volte per 3-4 volte a settimana.

1. **Rinforzo dei muscoli flessori del ginocchio.** State in piedi su una gamba sola aggrappandovi ad supporto stabile per evitare di perdere l'equilibrio e cadere. Mantenete il corpo in posizione verticale con l'addome in dentro. Piegate il ginocchio opposto, portando

il tallone del piede il più possibile verso la natica. Se l'esercizio dovesse risultare troppo facile, provate ad eseguirlo mettendo un piccolo peso sulla caviglia o indossando una scarpa pesante.



2. **Rinforzo dei muscoli della coscia.** State in piedi con la schiena appoggiata contro una parete. Allontanate entrambi i piedi di circa 15 cm dalla parete mantenendo spalle e schiena ben appoggiate alla parete. Tenete contratta la muscolatura addominale e fate scorrere la schiena verso il basso lungo la parete fino a formare con le ginocchia un angolo di 30 - 45 gradi. Eseguite questo esercizio in massima sicurezza e senza accusare dolore. Un asciugamano arrotolato tra le ginocchia può aiutarvi a mantenere le ginocchia allineate. Alcuni soggetti potrebbero necessitare di un sostegno stabile nelle vicinanze al quale aggrapparsi per ritornare in posizione eretta.



**Esercizi per i quali è consigliabile mantenere la posizione per almeno 20 secondi.
Ripetere quotidianamente per almeno 2 -3 volte.**

- 3. Rinforzo dei muscoli della coscia.** Sdraiatevi sulla schiena con le gambe estese su un materassino o sul pavimento. Tirate le dita dei piedi verso di voi e spingere la parte posteriore del ginocchio verso il basso. Quando la parte posteriore del ginocchio appoggerà al materassino o al pavimento il tallone tenderà a staccarsi leggermente dalla superficie sulla quale siete sdraiati.
- 4. Allungamento dei Muscoli adduttori.** Sedetevi sul bordo di una sedia, con una gamba posta verso l'esterno e il relativo tallone appoggiato su uno sgabello basso. Tenete le dita dei piedi estese e mantenete la colonna lombare dritta. Lentamente piegate in avanti il busto senza ruotare il bacino. Avvertirete che la parte posteriore della gamba e del ginocchio andrà progressivamente in tensione.



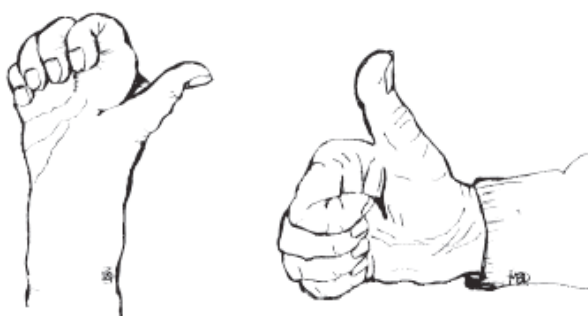
• MANO

Raccomandazioni Generali:

- Se l'esercizio che state eseguendo dovesse provocare dolore articolare di una durata superiore alle due ore, ricordatevi, la volta successiva, di ridurre il tempo di esecuzione dell'esercizio.

Mantenete la posizione per almeno 20 secondi. Ripetere quotidianamente per almeno 2 -3 volte.

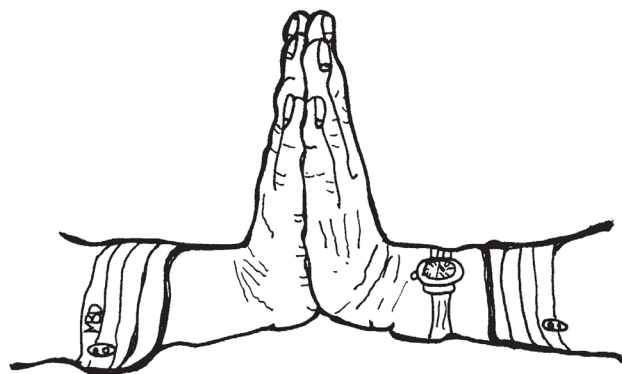
- I. Estendete le dita, indi portate la punta delle stesse delicatamente verso il basso flettendole fino a toccare la base di ogni dito, indi piegate il palmo della mano; dopo questa prima parte dell'esercizio estendere il palmo della mano e successivamente le dita ritornando alla posizione di partenza. E' possibile eseguire questo esercizio con le mani immerse in acqua calda.



Estendete il pollice, toccate con la punta del pollice la punta di ogni dito, formando un cerchio. Aprite la vostra mano completamente dopo ogni tocco.

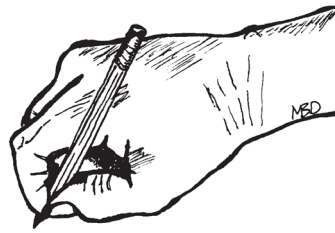


2. Estendete il polso, unite il palmo delle mani con la punta delle dita portate vicino al mento. Abbassate lentamente le mani verso la vita, mantenendo i gomiti a distanza. Mantenete i palmi delle mani ben uniti per favorire l'allungamento dei polsi. Mentre eseguite l'esercizio guardatevi in uno specchio per verificare la posizione corretta delle mani.

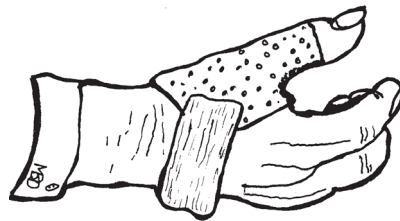


PROTEGGETE LE ARTICOLAZIONI DELLE MANI

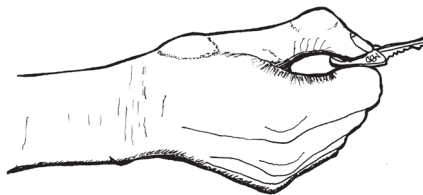
Mantenere in posizione stabile il pollice...



...utilizzando un valido splint per pollice



Evitare posizioni instabili per il pollice... Usare manici grandi



... utilizzando grosse impugnature



Tratti da:

Osteoarthritis in Peripheral Joints –
Diagnosis and Treatment. BC Guidelines Canada
by the British Columbia Medical Association and adopted by
the Medical Services Commission. 2009.



www.sifac.it