

LO SPORT E L'ARTRITE REUMATOIDE



1

CHE COS'E'

E' una patologia autoimmune, sistemica ad eziologia sconosciuta molto diffusa soprattutto tra le donne



2

SINTOMI

Si manifesta con una forte infiammazione articolare - spesso bilaterale - problemi cardiaci, sarcopenia, neuropatie e senso di fatica



3

LO SAPEVI?

L'esercizio fisico è un valido alleato nella gestione delle conseguenze legate a questa malattia



4

COSA DICE LA LETTERATURA?

L'esercizio fisico con i pesi, sia ad alta che a bassa intensità, migliora la forza senza aggravare il danno articolare.

L'esercizio aerobico in acqua o a secco riduce la percezione della disabilità e del dolore.

La combinazione dell'esercizio aerobico e con i pesi è la scelta migliore per la corretta gestione dei pazienti affetti da AR.



5

BIBLIOGRAFIA

Jonathan Kay, Katherine S. Upchurch - ACR/EULAR 2010 rheumatoid arthritis classification criteria

G.S. Metsios, G.D. Kitas, Best Practice & Research Clinical Rheumatology - Physical Activity. Exercise and rheumatoid arthritis: Effectiveness, mechanisms, and implementation

George S Metsios, Antonis Stravropoulos-Kalinoglou and George D Kitas, The role of exercise in the management of rheumatoid arthritis, 2015, doi: 10.1586/1744666X.2015.1067606

Zhigan Wen, Yi Chai, Effectiveness of resistance exercises in the treatment of rheumatoid arthritis: a metaanalysis

Azeez Maha et al., Benefits of exercise in patients with rheumatoid arthritis: a randomized controlled trial of a patient-specific exercise program

