



Coordinamento Territoriale Calabria

**DOMENICA 10
SETTEMBRE 2023**
ORE 11:30

presso il **Iido Refresh**
di **PIZZO CALABRO**
si svolgerà un lungo **"happy hour"**

Si parlerà di
Protocolli
e **gestione** delle
patologie
reumatiche e
dell'**esperienza**
di **ognuno.**



**World
PT Day
2023**

10 SETTEMBRE

COS'È L'ARTRITE?

Tipi di artrite

There are many different types of arthritis. Some of the most common include:



osteoartrosi



gotta



artrite
reumatoide



artrite
idiopatica
giovanile
(AIG)



spondiloartrite
(includere
spondiloartrite
assiale e artrite
psoriatrica)

Come può aiutare la fisioterapia

È importante rimanere attivi e continuare a muoversi quando si soffre di artrite. I fisioterapisti fanno parte di un team multidisciplinare che può aiutarti a gestire la tua artrite. Saranno in grado di valutare la tua condizione e le tue capacità e guidarti su come mantenerti attivo ed aiutarti a gestire i tuoi sintomi. Un fisioterapista può lavorare con te e con altri professionisti sanitari per sviluppare insieme un programma di gestione su misura per aiutarti a tornare a fare ciò che desideri. Le strategie potrebbero includere:

- ideare un **programma di esercizi** su misura in base alle tue esigenze
- aumentare la **forza**, la **resistenza**, la **mobilità** ed i livelli di **attività**
- aiutarti a trovare l'equilibrio tra **riposo** ed **attività**
- aiutarti a trovare uno **stile di vita idoneo**
- supportarti nello sviluppo delle abilità per **gestire il dolore**, il **gonfiore** e la **rigidità**
- aiutarti a **modificare le attività** lavorative e domestiche
- **valutarti in modo olistico** al fine di aiutarti ad **accedere alle cure** di altri professionisti come medici specialisti, psicologi, terapisti occupazionali e altri ancora



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday