

# Ginnastica per l'artrosi

## Movimenti lenti e dolci

La prima reazione per chi soffre di artrosi è quella di ridurre l'attività fisica. Questa scelta non fa altro che accelerare i problemi artrosici. La ginnastica dolce permette di rallentare il decorso della malattia a patto che gli esercizi siano svolti in modo corretto e lentamente. Lo scopo è quello di favorire la mobilitazione delle articolazioni. Chi soffre di artrosi, infatti, avvertendo dolore a una o più articolazioni, tende a non usarle. Questo atteggiamento di chiusura indebolisce però i muscoli, provocando una riduzione della stabilità dell'articolazione stessa. Sono infatti i muscoli che, grazie ai tendini, aiutano l'articolazione a mantenere la giusta posizione durante i movimenti.

In queste due pagine descriveremo alcuni esercizi per la ginnastica dolce indicata per coloro che hanno problemi di artrosi.

### Esercizi per l'artrosi cervicale

Seduti su una sedia, con le spalle dritte e rilassate e le braccia distese lungo i fianchi, inclinate la testa prima a destra e poi a sinistra, senza ruotare il capo.

Seduti su una sedia, con le spalle dritte e rilassate e le braccia distese lungo i fianchi, ruotate la testa prima a destra, poi a sinistra, come se doveste guardare indietro al di là delle spalle.

Seduti su una sedia, con le spalle dritte e rilassate e le braccia lungo i fianchi, piegate la testa in avanti fino a portare il mento a toccare il torace e poi piegatela indietro ritornando alla posizione di partenza.

Seduti su uno sgabello o una sedia senza schienale, con le spalle dritte e rilassate e le braccia lungo i fianchi, portare il braccio destro in avanti e quello sinistro indietro. Poi, simultaneamente, portare il braccio destro indietro e il sinistro davanti, mantenendo sempre immobile la testa.

### Esercizi per l'artrosi della mano

Appoggiate le mani su un tavolo con i palmi rivolti verso l'alto. Piegate poi lentamente le mani a pugno e distendete nuovamente le dita.

Allargate e chiudete le dita più volte, prima la destra, poi la sinistra.

Premete il polpastrello del pollice contro i polpastrelli delle altre dita della stessa mano, partendo dall'indice fino ad arrivare al mignolo.

Afferrate il polso della mano sinistra con la mano destra e ruotate il polso sinistro. Ripetere l'esercizio alternando le mani.

*Profisports - Active & Media SAGL*  
*Massagno - Switzerland*  
[www.profisports.ch](http://www.profisports.ch)