

RACCOMANDAZIONI

ARTRITE REUMATOIDE: TRATTAMENTO NON FARMACOLOGICO

Nelle malattie infiammatorie croniche quali l'Artrite Reumatoide, le raccomandazioni al trattamento non farmacologico si affianca al trattamento farmacologico, la fisioterapia è rappresentata dall'identificazione e, quando possibile, dall'eliminazione di tutti i fattori che intervengono nel processo che porta alla disabilità.

Il dolore è presente fin dall'esordio della malattia. Esso è un fenomeno complesso influenzato da una serie di fattori biologici, psicologici e sociali. Il trattamento del dolore è più efficace quando si utilizza un approccio multidisciplinare consistente in un'attenta selezione di interventi farmacologici e non farmacologici basati sui fattori di malattia, caratteristiche del dolore, capacità psicologiche di coping e fattori dello stile di vita.

Gli approcci della terapia cognitiva comportamentale (CBT) hanno la più ampia base di prove, seguiti da terapie correlate come il biofeedback. La CBT è stata originariamente sviluppata per affrontare i problemi dell'umore negli adulti ed è stata adattata per trattare individui con dolore cronico. La CBT è un intervento strutturato di autogestione che insegna una combinazione di strategie cognitive (distrazione, immaginazione guidata, ristrutturazione cognitiva) e comportamentali (stimolazione dell'attività, attività piacevoli, allenamento per il rilassamento) per migliorare il coping, aumentare il funzionamento e ridurre il dolore. Il percorso terapeutico prevede terapie manuali affiancate da un'informazione e educazione alla persona.

Recommendation

EXTENDED REPORT

Treating rheumatoid arthritis to target: 2014 update of the recommendations of an international task force

Josef S Smolen,^{1,2} Ferdinand C Breedveld,³ Gerd R Burmester,⁴ Vivian Bykerk,⁵

International Task Force: Recommendations for treating rheumatoid arthritis to target, 2014 update (published 2016)

Nonpharmacologic therapies for patients with rheumatoid arthritis

Authors: Peter H Schur, MD, Allan Gibofsky, MD, JD, FACP, FCLM

Section Editor: James R O'Dell, MD

Deputy Editor: Monica Ramirez Curtis, MD, MPH

Schur PH. Nonpharmacologic therapies for patients with rheumatoid arthritis. In: UpToDate. (accesso eseguito l'8 settembre 2022).

RACCOMANDAZIONI

ARTRITE REUMATOIDE: TRATTAMENTO NON FARMACOLOGICO

<https://www.arthritis.org/health-wellness/healthy-living/physical-activity/getting-started/your-exercise-solution>

Exercise Videos

Use the library of YES exercise videos on the Arthritis Foundation's YouTube channel to create customized, safe and effective workouts with joint-specific modifications developed and approved by physical therapists.

All

Upper Body

Lower Body

Workout Demos

16 total

SORT: Featured



UPPER BODY

Neck & Back Exercises

Maintain the strength and range of motion in your neck and back with proper stretching and resistance exercises.



UPPER BODY

Shoulder Exercises

Use these moves and modifications to safely keep your shoulders strong and flexible.



UPPER BODY

Core Exercises

Whip your core into shape to support nearly every move you make with these simple yet effective exercises.



UPPER BODY

Chest Exercises

Strengthen your chest and retain your range of motion in your upper torso with a few key moves.

 I Want to Contribute

 I Need Help

Arthritis Foundation [Internet]. Exercise Solution [consultato il 19 settembre 2022]. Disponibile all'indirizzo: <https://www.arthritis.org/health-wellness/healthy-living/physical-activity/getting-started/your-exercise-solution>