



ARTRITE IDIOPATICA GIOVANILE (AIG)

L'artrite idiopatica giovanile (AIG) è una patologia che sempre più frequentemente viene diagnosticata in età pediatrica.

I pazienti con AIG per la caratteristica stessa della loro patologia – in particolar modo se coinvolge gli arti inferiori e/o il rachide – si pongono delle autolimitazioni allo svolgimento dell'attività motoria. Si aggiunge la paura di farsi male, di esser causa di un peggioramento del quadro clinico, di una minor capacità di prestazione determinata dalla malattia e dai farmaci assunti. Tuttavia è fondamentale guidarli e sostenerli nella scelta

INDICAZIONI

- ▼ Nel caso dell'AIG mono- o oligoarticolare non in fase acuta: l'attività motoria può esser svolta sempre (se presenta deformità articolari: le limitazioni saranno dettate dal soggetto).
- ▼ Il "dolore" è la guida soggettiva del paziente; dopo un'infiltrazione è indicato riposo per almeno 24 ore.
- ▼ Se presenta AIG poliarticolare non in fase acuta: talora dopo opportuna fisiochinesiterapia in acqua riscaldata.
- ▼ Nei pazienti con AIG sistemica in remissione: l'attività motoria può esser svolta dopo valutazione cardiologica, concordata con il reumatologo pediatra.
- ▼ Il tipo, la frequenza e l'intensità dell'attività sportiva vanno personalizzati anche in funzione della terapia immunosoppressiva assunta.

CONTROINDICAZIONI

- ▼ Se il paziente è in fase acuta di malattia.
- ▼ Se il paziente presenta: febbre, malnutrizione, anemia.
- ▼ Se ha una compromissione cardiologica.

VANTAGGI

- ▼ L'attività motoria riduce il rischio metabolico, cardiovascolare, incrementa il metabolismo basale.
- ▼ Riduce il rischio di obesità; migliora la composizione corporea (massa magra/massa grassa), riduce il carico sulle articolazioni degli arti inferiori.
- ▼ Migliora la fitness aerobica e cardio-respiratoria, aumenta l'escursione articolare, potenzia le masse muscolari.
- ▼ Aumenta la densità minerale ossea.

- ▼ Aiuta a conquistare maggiore sicurezza in se stessi, senso del gruppo, rispetto delle regole.
- ▼ È un valido strumento per la prevenzione dalle dipendenze.
- ▼ Consente di mettere in atto strategie per il recupero della progettualità personale per il futuro, non più vissuto come speranza negata.

SVANTAGGI

- ▼ Rischio di traumatismo osteoarticolare.

QUALI SPORT CONSIGLIARE?

- ▼ Il nuoto ed il ciclismo sono gli sport da privilegiare.
- ▼ Consigliare sport che, in fase di allenamento, possano potenziare la muscolatura agonista-antagonista delle articolazioni colpite, con esercizi a basso carico.
- ▼ Sono da evitare gli sport da contatto nei pazienti più a rischio di fratture ossee in caso di coinvolgimento delle vertebre cervicali C1-C2.

PRECAUZIONI

- ▼ Radiografia della colonna cervicale in caso di coinvolgimento della stessa.
- ▼ Protezione dell'articolazione temporo-mandibolare (ATM).
- ▼ Protezione oculare (da traumi, raggi UV)
- ▼ È opportuno riprendere l'attività quanto prima dopo la riacutizzazione.