

CONOSCERE LE MALATTIE REUMATICHE

Prof. Tiziana Nava

Questo ciclo di incontri si propone di:

- **Informare sulle varie malattie reumatiche, muscolo-scheletriche e le loro caratteristiche:**
 - osteoporosi
 - artrosi
 - artrite reumatoide
 - cervicalgia, lombalgia, sciatica
 - problematiche dell'arto superiore: spalla dolorosa, gomito bloccato, mano artrosica/artritica
 - problematiche dell'arto inferiore: anca, ginocchio, piede (caduta metatarsale)
- **Fornire concrete indicazioni per comprendere le prime sintomatologie che insorgono**
 - imparare a conoscere e distinguere il dolore
 - identificazione dei sintomi più ricorrenti
- **Suggerire la prassi da seguire per ottenere una corretta diagnosi e il conseguente piano terapeutico:**
 - a quali professionisti rivolgersi?
 - come descrivere il proprio disturbo?
 - a quali terapie non-farmacologiche, riabilitative ricorrere?
 - come valutare i progressi in corso di terapia?

- **Insegnare in modo semplice ma efficace alcuni stili di vita e stili comportamentali utili per prevenire problemi muscolo-scheletrici**
 - la gestione del dolore infiammatorio, cronico: come prevenirlo e come affrontarlo
 - i gesti nel quotidiano: cosa fare e cosa evitare
 - l'importanza di un corretto stile di vita: quali attività fisiche adottare

- **Ruolo della prevenzione**
 - Come prevenire e contrastare l'artrosi e l'osteoporosi
 - Quali provvedimenti adottare



Corso online

NOTA: questo corso si svolgerà oltre che in presenza, anche in didattica a distanza. Potranno frequentare a distanza solo gli iscritti ai corsi online.

1° Trimestre – Venerdì – 1° ora

15/10/2021	22/10/2021	29/10/2021	05/11/2021	12/11/2021
19/11/2021	26/11/2021	03/12/2021	10/12/2021	17/12/2021
