Artrite reumatoide e malattie reumatologiche autoimmuni.

Come conviverci utilizzando il metodo Basi Pilates

Laura Galioto

Corso di Formazione Insegnanti Basi Pilates Italia

Comprehensive Global Format (CGF) 2018-2019

PREMESSA

Le ricerche e le conoscenze recenti mostrano sempre di più che l'essere umano è un sistema complesso. In tal senso, varie discipline stanno convergendo per studiare in modo integrato la vita, la salute, il benessere delle persone, sin dalla nascita.

Tutte le funzioni psico-corporee (niente è solo mentale o solo corporeo) hanno la medesima importanza, in una concezione che non è più primordiale (con un mentale che controlla tutto gerarchicamente dall'alto), ma che legge i meccanismi di funzionamento, cogliendone la circolarità delle interazioni tra sistemi facenti parte di un unitario sistema di funzionamento.

Partendo dalle conoscenze del metodo Pilates e dei dieci principi creati da Joseph Pilates e integrati da Rael Isacowitz: *consapevolezza, equilibrio, respiro, concentrazione, centro, controllo, efficienza, flusso, precisione, armonia,* questa tesi indaga sugli effetti dell'allenamento Pilates come processo di apprendimento e ri-educazione non solo fisica ma anche mentale e quindi i suoi effetti sulla patologia.

Nello specifico il lavoro si concentra sulla malattia autoimmune reumatologica, sostenendo l'ipotesi che l'intervento di un allenamento costante e consapevole possa modificare il livello di stress cronico e quindi dolore e infiammazione connesso a tale patologia.

Lo sviluppo di una malattia reumatologica alimenta nella persona una condizione di stress cronico minando e alterando lo stato di benessere della persona stessa su tutti i livelli.

DESCRIZIONE DELLA MALATTIA

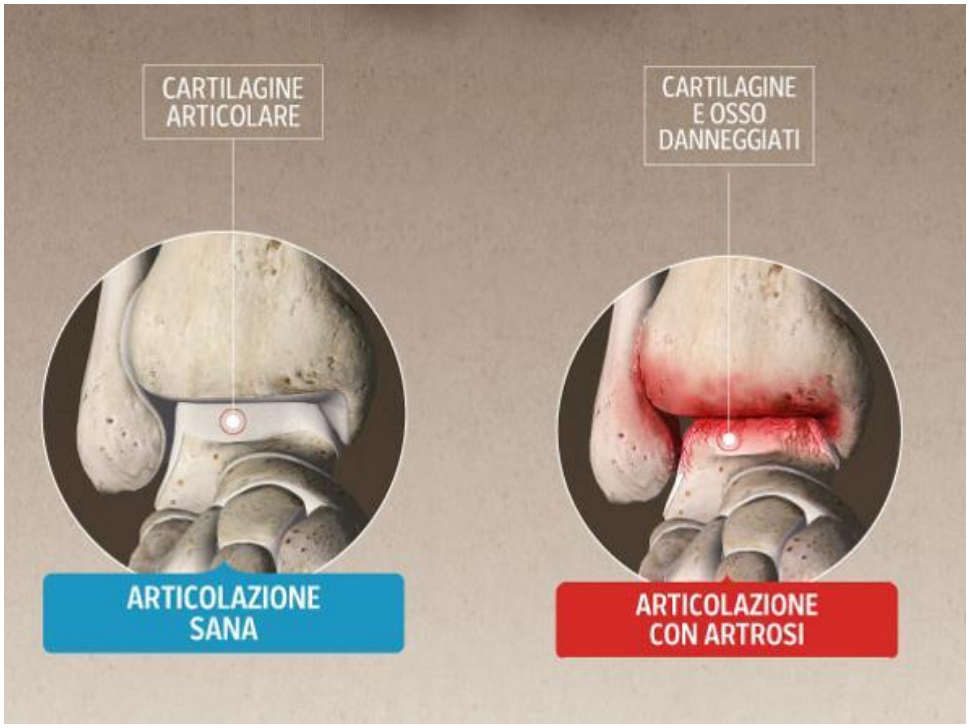
COS'È E COME SI PRESENTA L'ARTRITE REUMATOIDE

L'artrite reumatoide è una malattia autoimmune non organo specifica, la cui eziologia precisa rimane sconosciuta: è però noto che tale malattia, che ha una prevalenza generale dell'0,8% nella popolazione, colpisce circa tre volte di più le donne, con un picco di incidenza massima tra i trentacinque e i cinquant'anni; con l'aumentare dell'età la differenza di incidenza legata al sesso si assottiglia.

È caratterizzata da infiammazione persistente delle membrane che avvolgono le articolazioni, dette sinovie dove si ha una precipitazione di immunocomplessi antigene-anticorpo (nel sangue dosabili come fattore reumatoide- FR). Gli immunocomplessi a livello sinoviale innescano una reazione infiammatoria con

richiamo locale di altri anticorpi e di linfociti, cosa che porta ad un opacamento della sinovia stessa (Pannus Sinodiale). Il Pannus Sinodiale in quanto reazione infiammatoria si cronicizza e si estende ai tessuti più vicini (cartilagine articolare, legamenti, capi ossei connessi dall'articolazione stessa,

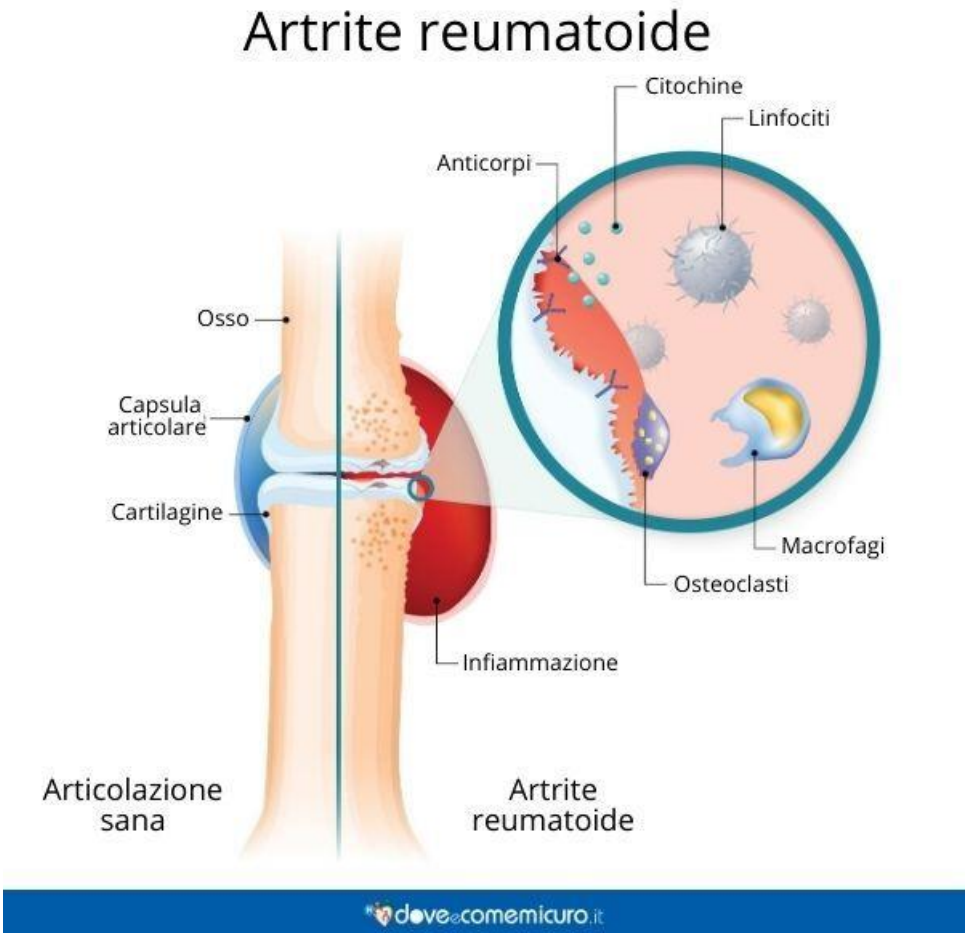
tessuti sottocutanei circostanti etc.). La presenza di Linfociti attivati, coinvolge anche altre cellule come i macrofagi, fibroblasti e varie citochine pro-infiammatorie che tendono inoltre a riparare in maniera patologica le perdite di tessuti sani, portando a deposizione di tessuto connettivo fibroso, principalmente nelle articolazioni, con esiti in anchilosi e impotenza funzionale cronica e irreversibile.



Tutto ciò si traduce in una possibile e irreversibile limitazione grave dei movimenti, relative alle articolazioni colpite, con un decorso che può essere variabile da soggetto a soggetto in relazione, anche alla risposta alle terapie.

All'esordio in genere si ha una poliartrite simmetrica delle articolazioni periferiche, con dolore, tumefazione e rigidità soprattutto mattutina; con il tempo sono comuni anche le deformità articolari permanenti (es. deviazione delle dita della mano)

Tuttavia il FR può depositarsi anche in altre sedi ricche in tessuto connettivo e riccamente vascolarizzato: ciò è alla base delle cosiddette manifestazioni extra-articolari dell'artrite reumatoide. Le più diffuse tra queste sono: noduli reumatoidi e vasculiti cutanei, quadri di fibrosi polmonare; a livello oculare e salivare; anemie e leucopenie (abbassamento patologico dei globuli bianchi); pericarditi e miocarditi (infiammazioni della membrana avvolgenti il cuore e il pericardio) 49 (B. Diamond, P.E. Lipsky in Harrison 'S Principles of Internal Medicine, 18ma ediz. 2012).



La terapia dell'artrite reumatoide ha conosciuto oggi notevoli progressi sul piano dei farmaci a disposizione per il trattamento sintomatologico. Accanto ai vecchi farmaci (antiinfiammatori non steroidei FANS, cortisonici; che si usano nelle fasi precoci e nelle forme più lievi) esistono oggi altre opzioni in grado di modulare la risposta immunitaria: gli antireumatici ad azione lenta (idrossiclorochina, sali d'oro) , farmaci immunosoppressori 50 (ciclosporina, metotrexate,azatioprina, leflunomide), nuovi farmaci biologici consistenti in anticorpi monoclonali diretti contro citochine determinanti nello sviluppo dell'infiammazione(infliximab, etanercept).

Insieme a queste terapie fondamentali ci sono: l'iniezione intra- articolare di cortisonici, le terapie di riabilitazione motoria funzionale e talvolta la chirurgia delle articolazioni e dei tessuti circostanti. Queste terapie farmacologiche, hanno comunque effetti collaterali di due tipi: i farmaci non sono curativi, pur potendo indurre significative remissioni cliniche nel complesso questi farmaci presentano una vasta gamma di effetti collaterali gravi, causando squilibri funzionali in altri sistemi fisiologici (sistema cardiovascolare, sistema immunitario immunosoppressione, sistema endocrino, disturbi dell'umore, disturbi visivi, sistema muscolo scheletrico- riduzione massa muscolare osteoporosi).

CASO SPECIFICO

Dott.ssa Patrizia Altavilla, anni 53.

Esordio di malattia infiammatoria articolare alle articolazioni delle mani e dei piedi.

Dolore e tumefazione alle articolazioni di mani e piedi.

Presenza di versamento articolare.

Diagnosi: ARTRITE REUMATOIDE PSORIASICA.

Patrizia è una donna molto attiva, una dottoressa biologa con tanti anni di nuoto alle spalle. Arriva nel nostro studio consigliata da un'amica, perché i dolori alle articolazioni le stanno limitando le sue attività quotidiane.

Fisicamente Patrizia è abbastanza in forma, con un fisico ben strutturato e senza alcuna patologia alla colonna vertebrale, ma, mani, gomiti e piedi sono notevolmente compromessi dalla malattia.

Circa un anno prima di arrivare nel nostro studio, una brutta caduta le fa rompere la caviglia e tutti i legamenti ad essa connessi, per cui l'articolazione del piede sinistro è notevolmente compromessa con un range di movimento assai ridotto.

Nel caso specifico di Patrizia oltre alla postura osserveremo maggiormente le articolazioni compromesse dalla patologia.

Dalla prima lezione di valutazione si osserva quanto segue.

POSTURA:

La postura è intesa come il modo in cui ci posizioniamo nello spazio e rappresenta l'allineamento delle articolazioni ossee rispetto a certi punti di riferimento, per fare in modo che si crei un buon equilibrio e una buona funzione muscolare.

Vista laterale- la linea a piombo:

Da una prima osservazione si nota che Patrizia presenta una leggera deviazione posturale che sembrerebbe più funzionale (di adattamento-sviluppata in seguito ad abitudini scorrette) che strutturale.

Patrizia presenta una colonna vertebrale leggermente rettilineizzata sul tratto lombare.

Questa tipologia comporta una diminuzione del normale grado di curvatura della colonna vertebrale lombare.

ARTICOLAZIONI COMPROMESSE DALLA PATOLOGIA:

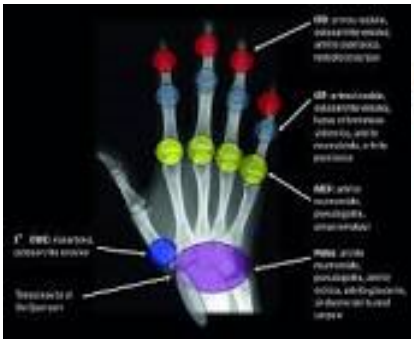
1) ARTICOLAZIONE GOMITO-MANO

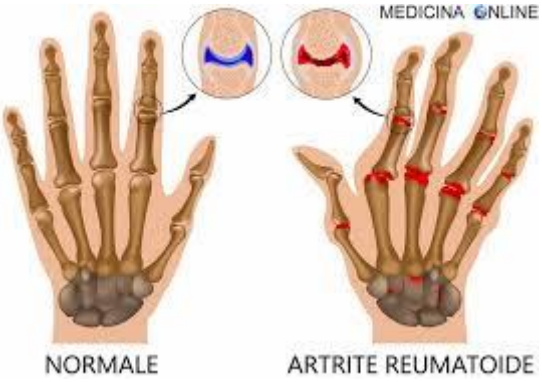
L’articolazione del gomito è un complesso articolare costituito da tre diverse giunzioni: ARTICOLAZIONE OMERO/ULNARE, OMERO/RADIALE, RADIO/ULNARE PROSSIMALE. Tutti i capi articolare di queste tre giunzioni sono compresi entro una capsula.

Il gomito di Patrizia è un gomito iper esteso, esso si verifica quando una delle articolazioni omero-ulnare si piega all’indietro.

Questo lo possiamo considerare un movimento che va al di fuori del normale ROM.

A causa della sua patologia Patrizia soffre di edemi nelle articolazioni distali che le provocano tensione e irrigidimento, irradiandosi sulle tre giunzioni sopra elencate.





2) COMPLESSO CAVIGLIA-PIEDE

La caviglia è un’articolazione a cerniera uniassiale modificata situata tra l’astragalo, il malleolo mediale della tibia e il malleolo laterale del perone.

ARTICOLAZIONE TALO-CRURALE

Tibia e perone si articolano con il talo permettendo:

Flessione Plantare e Flessione dorsale.

ARTICOLAZIONE SUB-TALARE

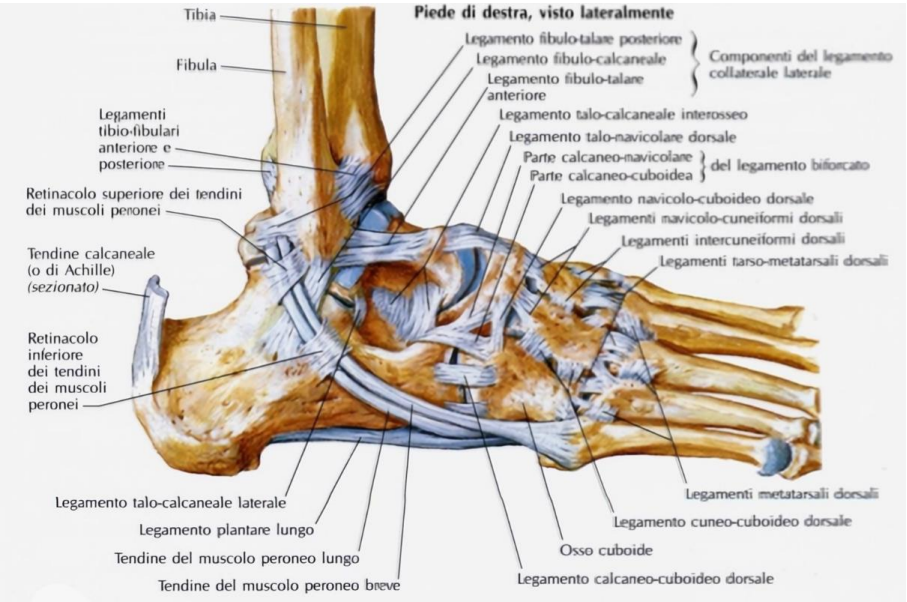
Articolazione che avviene tra calcagno e talo e permette:

Supinazione e pronazione.

ARTICOLAZIONE MEDIO-TARSALE

Avviene tra talo e navicolare e calcagno e cuboide e permette:

Inversione ed eversione.



Come menzionato prima Patrizia pochi anni prima di venire nel nostro studio si era rotta i legamenti collaterali laterali della caviglia, in seguito ad una brutta caduta, questa situazione aggravata dalla patologia già esistente ha fatto sì che l'articolazione sub-talare abbia aggravato la sua già esistente supinazione, per cui Patrizia ha il piede sinistro maggiormente supinato rispetto al destro.

Il lato sinistro di Patrizia rispetto al lato destro presenta quindi uno squilibrio muscolare, dovuto principalmente ad una reazione dei muscoli per proteggere il corpo dal danno creato in seguito alla frattura e dal dolore che ne conseguiva.

Quindi negli anni in Patrizia è avvenuto un adattamento posturale che ora le provoca uno squilibrio non solo sulla parte lesa ma su tutta la postura statica, ma anche su quella dinamica.

OBIETTIVI:

Da questa valutazione posturale ho iniziato a formulare il mio Protocollo di lavoro che prima di tutto si è concentrato su due punti fondamentali: alleggerire Patrizia dal suo dolore cronico a mani e piedi, attraverso movimenti semplici di articolazione degli arti e di stretching, e individuare un corretto allineamento del complesso caviglia piede, per poi iniziare un lavoro più globale su tutto il corpo.

- Articolazione di mani e piedi in modo naturale e armonioso

- Individuare un corretto allineamento

- Conoscere, apprendere, e saper gestire la respirazione intercostale laterale.

- Imparare a reclutare i muscoli agonisti e antagonisti degli esercizi richiesti.

- Comprensione e messa in pratica della posizione neutra del bacino e della colonna attraverso l'utilizzo dei muscoli posturali profondi: trasverso dell'addome, pavimento pelvico, multifidus e ischio crurali.

- Stabilizzazione del bacino.

- Stabilizzazione del cingolo scapolo omerale.

- Utilizzare il Block System.

- riacquisire Benessere psicofisico generale attraverso la comprensione dei dieci principi guida.

***

Primo periodo: dalla lezione 1 alla lezione 12

Il protocollo di Lavoro è suddiviso in 3 lezioni individuali settimanali, della durata di un'ora ciascuna, partendo dal livello Base trattandosi di un primo approccio al Pilates come nuova disciplina.

Si prevede l'utilizzo di theraband per il rinforzo del complesso caviglia piede, l'utilizzo di soft ball e spiky ball per il rilassamento di mani e piedi, e utilizzo di Reformer, Cadillac e mat per iniziare a studiare i foundamental warm up del metodo Basi.

Attrezzo utilizzato	**Esercizi - Warm up:**
Mat/Reformer	1) Respirazione intercostale laterale. 2) Roll down. 3) Posizione neutra del bacino. 4) Pelvic curl 5) Spine twist supine 6) Chest lift / Chest lift with rotation

	7) Leg lift /Leg changes 8) Leg circle 9) esercizi di rilasciamento e rinforzo (mani/polsi-caviglie/piedi-caviglie/piedi) con ausilio di spikyball e theraband.
Attrezzo utilizzato	**Esercizi - Foot work:**
Reformer /Cadillac	**Foot work:** 10) - Parallel Heels - Parallel Toes - V Position Toes - Open V Position Heels - Open V Position Toes - Calf raises - Prances - Prehensile (Reformer) - Single leg Heels - Single leg Toes
Attrezzo utilizzato	**Esercizi - Abdominal work:**
Reformer/Mat Reformer Cadillac Mat	11) Hundred Prep 12) Hundred 13) Coordination 14) Roll Up with RUB 15) Double leg Stretch 16) Single leg Stretch 17) Criss Cross
Attrezzo utilizzato	**Esercizi - Hip work:**
Reformer Cadillac	18) *Hip Work Series Fundamental:* - Frog - Circle down/Circle up - Openings[1] 19) *Single Leg Supine Series*:

[1] gli altri esercizi della stessa serie verranno eseguiti nelle sessioni successive.

	- Frog - Circle down/Circle up - Hip extension - Bicycle
Attrezzo utilizzato	**Esercizi - Spinal Articulation:**
Mat Reformer	20) Spine Stretch[2] 21) Bottom lift[3]
Attrezzo utilizzato	**Esercizi - Stretches:**
Reformer Cadillac Mat	*Humstring Stretch group* 22) Lunge Standing 23) Shoulder Stretch 24) Esercizi di stretching per flessori dell'anca e ischio crurali
Attrezzo utilizzato	**Esercizi - Full Body Integration 1:**
Reformer Cadillac Mat	*Knee Stretch group* 25) - Round Back - Flat back 26) Sitting Forward 27) Shoulder Bridge prep 28) Cat Stretch
Attrezzo utilizzato	**Esercizi - Arm Work:**
Reformer Cadillac	29) *Arms Supine Series*: - Extension - Adduction - Up circle - Down circle - Triceps *Push Through Group* 30) Shoulder Adduction Single Arm 31) Shoulder Adduction Double Arms

[2] eseguito intorno all'ottava lezione.
[3] eseguito dopo la decima lezione.

Attrezzo utilizzato	**Esercizi - Leg work:**
Reformer	*Split group* 32) Single Leg Skating
Attrezzo utilizzato	**Esercizi - Full Body Integration 2**
Attrezzo utilizzato	**Esercizi - Lateral Flexion/Rotation:**
Reformer Mat	33) Mermaid 34) Side Lift 35) Spine Twist 36) Side Kick
Attrezzo utilizzato	**Esercizi - Leg work:**
Reformer Cadillac Mat	37) Breaststroke Prep 38) Prone1 39) Back Extension 40) Single Leg kick

Note agli esercizi:

Warm up esercizi da 1 a 9

Per imparare la respirazione intercostale laterale ho utilizzato lo schema tattile appoggiando le mani sulla gabbia toracica lateralmente, inoltre abbiamo utilizzato la theraband attorno alla gabbia toracica per ottenere una maggiore attivazione degli obliqui e una migliore percezione del movimento dei muscoli intercostali.
Per raggiungere la posizione neutra del bacino ho spiegato le tre possibili posizioni che può assumere il bacino: Posizione neutra -anteroversione – retroversione.

Foot work esercizio 10

In alcune sessioni ho preferito utilizzare la Jump board sul Reformer per permettere a Patrizia di sentire un appoggio completo dei piedi, in particolare metatarso dell'alluce, del mignolo e centro del tallone durante le posizioni di parallel heels, open v position heels.
In altre sessioni ho utilizzato una soft ball posizionata tra i due malleoli medi per aiutarla a stabilizzare la caviglia e posizionare le anche in parallelo senza cedere in extrarotazione dell'anca.

Abdominal work esercizi da 11 a 17

Hundred prep e Hundred inizialmente sono stati insegnati con le gambe flesse e poggiate sul mat ad un pugno di distanza circa una dall'altra, successivamente con una sola gamba a 90 gradi e infine con entrambe le gambe in table top a 90 gradi, per poi cercare nelle sessioni successive di estenderle negli Hundred.
Roll up with roll up barre inizialmente è stato eseguito con le molle provenienti dall'alto per aiutare Patrizia durante la fase di flessione toracica e di salita e nella fase di ritorno in cui la colonna vertebrale viene riportata segmento dopo segmento in posizione neutra sul mat. In seguito le molle sono state posizionate all'altezza degli occhi per attivare il focus muscolare corretto (addominali).
Double leg stretch e single leg stretch inizialmente sono stati eseguiti solo con le gambe, e le mani posizionate dietro la nuca in posizione di chest lift, poi sessione dopo sessione si è arrivati ad eseguire gli esercizi completi.

Hip work esercizi 18 e 19

Durante l'esecuzione di tutti gli esercizi di Hip work l'attenzione è stata posta su due punti focali per una corretta esecuzione dell'esercizio,

- STABILIZZAZIONE DEL BACINO

- ATTENZIONE MASSIMA A ISCHIO CRURALI E FLESSORI DELL'ANCA.

Ho utilizzato uno schema tattile posizionando le mie mani sulle parti prossimali delle anche così da far percepire a Patrizia da dove deve partire il movimento.

Spinal articulation esercizi 20 e 21

In accordo con le linee guida proposte da Rael Isacowitz nello study guide, nelle prime 8\10 lezioni non ho inserito il blocco spinal articulation; in vista dell'inserimento di Patrizia in un gruppo Matwork le ho insegnato Spine stretch e Rolling like a ball nelle ultime lezioni di questa prima sessione. Mentre Bottom lift sul reformer l'ho inserito dalla decima lezione in poi dapprima utilizzando un numero maggiore di molle per evitare che Patrizia soffrisse di crampi agli ischi crurali, vista la sua condizione di rigidità muscolare diffusa.

Stretches esercizi da 22 a 24

Prima di eseguire gli esercizi di Stretches sui grandi attrezzi ho preferito utilizzare una theraband posizionata sulla pianta dei piedi in posizione supina e tirata dalle braccia posizionate sul mat come stretching degli ischi crurali. Inoltre, con l'ausilio della theraband, ho simulato shoulderstretch del repertorio Cadillac in posizione eretta per evitare un movimento troppo ampio e di forte impatto sull'articolazione del cingolo scapolare già compromesso dalla malattia.

Full Body Integration 1 esercizi da 25 a 28

Abbiamo iniziato studiando il Catstretch del matwork per poi proseguire con round back e flat back sul reformer e in seguito sitting forward. È stato difficile per Patrizia tenere la footbarre con le mani doloranti e soprattutto tenere le piante dei piedi in appoggio sui poggia spalle con le dita dei piedi girate verso di lei, l'esercizio inizialmente è stato eseguito con 3 massimo 5 ripetizioni, in seguito abbiamo raggiunto 6\8 ripetizioni.

Arm work esercizi da 29 a 31

Durante il lavoro su questo blocco l'attenzione e la concentrazione mentale sono stati portati sui punti prossimali degli arti (cingolo scapolo omerale) con l'obiettivo di distogliere l'attenzione da quelle zone in cui il dolore era più presente (mani e polsi). Questa strategia dopo qualche settimana si è rivelata funzionale al lavoro, Patrizia ha raggiunto l'obiettivo, riuscendo a completare correttamente gli esercizi proposti.

Leg work esercizio 32

Inizialmente l'esercizio è stato eseguito con l'ausilio di un pole al pavimento per aiutare Patrizia a mantenere la posizione corretta, il corretto appoggio dei piedi, e l'equilibrio, notevolmente migliorato dalla prima esecuzione a quelle successive.

Full Body Integration 2

Non ho proposto alcun esercizio del blocco full body integration 2 ritenendo che non fosse necessario per gli obiettivi di Patrizia.

Lateral Flexion and Rotation esercizi da 33 a 36

Durante i primi incontri abbiamo scelto gli esercizi del repertorio matwork, così da far lavorare Patrizia a catena cinetica aperta e non caricare sulle sue mani doloranti. In seguito abbiamo potuto aggiungere esercizi come marmade sul reformer avendo acquisito più sicurezza in termini di forza e stabilizzazione.

Back Extension esercizi da 37 a 40

Il lavoro di estensione toracica ha permesso a Patrizia di acquisire più libertà sul tratto toracico sia in estensione che in mobilità generale.

Secondo periodo: dalla lezione 13 alla lezione 24

Dopo le prime dodici lezioni, Patrizia si sentiva già molto meglio, meno infiammata e accusava meno rigidità alle articolazioni, percepiva l'appoggio dei piedi al pavimento con più forza e senza accusare troppo dolore.

Da questo momento l'allenamento di Patrizia sarà suddiviso in: due lezioni private singole a settimana con l'utilizzo dei grandi attrezzi e una lezione di matwork insieme ad un gruppo di cinque persone.

Le lezioni private saranno mirate al rinforzo delle articolazioni al rinforzo del trasverso dell'addome e dei muscoli pelvici, e al raggiungimento di una postura ottimale attraverso una buona consapevolezza del suo corpo.

Le lezioni di matwork aiuteranno Patrizia a lavorare da sola e ad eliminare le tensioni create dal dolore cronico dovuto dalla sua patologia. Patrizia sa già quali modifiche apportare su alcuni esercizi, per migliorarne l'efficienza e l'efficacia dell'esercizio stesso, e per evitare qualsiasi disturbo ulteriore. Es (BACK SUPPORT: appoggiare il peso sugli avambracci anziché sulle mani.)

Durante le sessioni private, molti esercizi studiati durante le dodici lezioni precedenti verranno ripresi e studiati con ancora più attenzione e consapevolezza e in alcuni casi ampliati. In queste dodici lezioni ho inserito anche l'utilizzo della Wunda Chair, per dare a Patrizia ancora un ulteriore gamma di esercizi su cui lavorare con stimoli diversi e diversi cueing che potranno aiutarla nella comprensione necessaria per il suo processo di miglioramento posturale e rinforzo muscolare pelvico.

Sulla Chair affronteremo esercizi in cui l'appoggio dei piedi è fondamentale per la riuscita corretta dell'esercizio stesso e dei suoi obiettivi e focus muscolare, per cui per Patrizia, questo sarà un ulteriore step da raggiungere, appoggiare i piedi correttamente senza eccessive tensioni e con il giusto equilibrio tra parte anteriore e posteriore(circa 70% del peso sulla parte anteriore e il 30% su quella posteriore in postura eretta).

Attrezzo utilizzato	**Esercizi - Warm up:**
Mat	1) Roll down 2) Flessioni laterali (Tilt) 3) Rotazioni (Twist) 4) Estensioni toraciche (ChestExtension) 5) Pelvic Curl 6) Spine Twist Supine 7) Chest Lift/Chest Lift with rotation
Attrezzo utilizzato	**Esercizi – Foot Work:**
Reformer Cadillac Chair	8) Parallel Heels 9) Parallel Toes 10) V Position Toes 11) Open V Heels 12) Open V Toes

	13) Calf raises 14) Prances (Ref./Cad.) 15) Prehensile (Ref.) 16) Single Leg Hells 17) Single Leg Toes
Attrezzo utilizzato	**Esercizi - Abdominal work**:
Reformer Cadillac Wunda Chair	*Short Box Series*[4] 18) Round Back 19) Flat Back 20) Tilt 21) Twist W*arm Up Series* 22) Mini Roll-Ups 23) Mini Roll-Ups Oblique 24) Roll-Up Top Loaded 25) Standing Pike 26) Standing Pike Reverse
Attrezzo utilizzato	**Esercizi - Hip work:**
Reformer Cadillac	*Supine Leg Series* (intermediate) 27) Circle Down/Up 28) Extended Frog 29) Extended Frog Reverse *Basic Leg Springs* 30) Frog 31) Circle Down/Up 32) Walking 33) Bicycles/Reverse
Attrezzo utilizzato	**Esercizi - Spinal Articulation:**
Reformer	34) Bottom Lift 35) Bottom Lift With Extensions

[4] Round About e Climb-A-Tree verranno eseguiti in seguito.

Cadillac Wunda Chair	36) Short Spine 37) Tower Prep 38) Pelvic Curl
Attrezzo utilizzato	**Esercizi - Stretches:**
Reformer Cadillac	*Hamstring Stretch Series* 39) Lunge Standing 40) Shoulder Stretch
Attrezzo utilizzato	**Esercizi - Full Body Integration 1:**
Reformer Cadillac	*Knee Stretch group* 41) Scooter *Up Stretch Group* 42) Up Stretch 1 43) Elephant *Push Through Group* 44) Sitting Forward 45) Side Reach
Attrezzo utilizzato	**Esercizi – Arm Work**
Reformer Cadillac Wunda Chair	*Arms Sitting Series* 46) Chest Expansion 47) Biceps 48) Rhomboids 49) Hug-a-Tree 50) Salute *Arms Standing Series* 51) Chest Expansion 52) Hug-a-Tree 53) Circle Up 54) Circle Down 55) Punches 56) Biceps 57) Butterfly 58) Shrugs 59) Triceps

Attrezzo utilizzato	**Esercizi – Leg Work:**
Reformer Wunda Chair	60) Single leg Skating 61) Hip Opener 62) Hamstring Curl
Attrezzo utilizzato	**Esercizi - Full Body Integration 2**
Attrezzo utilizzato	**Esercizi - Lateral Flexion /Rotation:**
Cadillac Reformer Wunda Chair	63) Butterfly *Short Box Series* 64) Side Over on Box 65) Side Stretch
Attrezzo utilizzato	**Esercizi – Back Extension:**
  Reformer Wunda Chair	*Long Box Series* 66) Pulling strap 1 67) Swan Basic

<u>Note agli esercizi</u>

Warm Up esercizi da 1 a 7:

Affinchè Patrizia, prepari bene il suo corpo ad affrontare il lavoro sui grandi attrezzi, agli esercizi di Warm Up sono state apportate diverse varianti.

Alcuni esempi: Pelvic curl con chest expansion, pelvic curl con hug a tree, pelvic curl con prances, pelvic curl con articolazione del complesso caviglia piede in dorsi flex e plantar flex. Spine twist supine coordinando braccia gambe durante la rotazione. Spine twist supine allungando una gamba per volta. Chest lift e Chest lift with rotation utilizzando le braccia come un mini roll up e mini roll up with oblique.

Foot work esercizi da 8 a 17:

Sulla Chair: Single Leg Heels e Single Leg Toes, sono stati eseguiti con la gamba libera a novanta gradi e le braccia al bicipite femorale, per agevolare

Patrizia e rendere il lavoro sul bacino e sulla gamba che lavorava più efficiente ed efficace al tempo stesso.

Abdominal work esercizi da 18 a 26 - Short Box Series sul Reformer:

Non tutti gli esercizi della serie sono stati eseguiti, ho preferito al momento evitare Round About e Climb-a-Tree, perché ritengo che non sono ancora adeguati al suo livello di preparazione, entrambi necessitano di una forza, di un controllo e di una coordinazione che ancora Patrizia deve raggiungere.

L'esecuzione di Standing Pike e Standing Pike Reverse ha richiesto molta attenzione e tanto studio, l'attenzione di Patrizia veniva distolta dal dolore ai polsi, si perdeva così il focus muscolare e l'obiettivo degli esercizi. Abbiamo quindi deciso di alleggerire la tensione delle molle (carico), portando il più possibile l'attenzione mentale all'obiettivo dell'esercizio.

Hip Work esercizi da 27 a 33:

Supine Leg Series Intermadiate:

Tutta la serie richiede grande controllo sul complesso anca/ginocchio/ caviglia che ha messo a dura prova le capacità di Patrizia.

Spinal Articulation esercizi da 34 a 38:

Particolare attenzione l'abbiamo dedicata all'articolazione completa della colonna senza tralasciare nessuna vertebra, soprattutto nell'articolazione tra il tratto lombare e toracico.

Stretches esercizi da 39 a 40:

Shoulder Stretch:

È un esercizio che Patrizia predilige, nonostante accusi dolore, al termine dell'esecuzione, il cingolo scapolo omerale risulta più libero e la sua mobilità aumenta.

Full Body Integration esercizi da 41 a 45:

Sono esercizi in appoggio sulle mani, per cui per Patrizia più difficili da eseguire. Ho preferito sollevare la foot bar e in alcuni casi utilizzare la Jump Board per darle un appoggio sulle mani più alto e diminuire cosi il dolore.

Arm work esercizi da 46 a 59:

Shoulder Push:

È stato eseguito inizialmente posizionando una soft ball tra ischi e talloni, per evitare troppo carico sui quadricipiti e far concentrare Patrizia sugli obiettivi principali richiesti: -forza sugli estensori del gomito, stabilizzazione del tronco e controllo della scapola. Questo esercizio lavora i punti più dolorosi e rigidi della mia allieva e quindi che l'ho utilizzato per cercare più rinforzo e controllo

possibile, ovviamente inizialmente ho ridotto il carico della molla e man mano l'ho aumentato.

Arm Standing Series: Butterfly è stato suddiviso in singoli tilt destra e sinistra e poi in seguito aggiungendo la rotazione.

Leg work esercizi da 60 a 62:

Single leg skating: la difficoltà maggiore è stata l'appoggio del piede sulla gamba ferma, inizialmente abbiamo usato un bastone come assist per aiutarla nell'equilibrio, quando Patrizia si è sentita più sicura, abbiamo eseguito l'esercizio secondo repertorio.

Lateral Flexion and Rotation esercizi da 63 a 65:

Side over on box: eseguito inizialmente con il mio supporto durante la flessione laterale; ho posizionato la mia mano sulla caviglia aggangiata alla cinghia per dare a Patrizia un supporto fisico e psicologico durante la massima flessione laterale del tronco.

Back extension esercizi 66 e 67:

Alla fine della sessione Patrizia presenta sempre un certo grado di stanchezza e sempre minore resistenza soprattutto ad utilizzare le bracccia e l'appoggio sulle mani, ma ho notato dei notevoli miglioramenti verso le ultime lezioni di questa seconda sessione sia come resistenza e stanchezza che come appoggio sulle mani e loro utilizzo.

***

Terzo periodo: dalla lezione 25 alla lezione 37.

Patrizia è ormai abbastanza in grado di affrontare una lezione di livello intermedio, il suo impegno, la sua grande forza di volontà e la sua costanza l'hanno aiutata e premiata al punto tale che alla visita di controllo con il medico specialista reumatologo, le sono stati tolti i famaci più forti lasciando solo degli integratori, questo perché dalle analisi effettuate hanno riscontrato che il livello di infiammazione nel sangue e nelle articolazioni erano notevolmente diminuiti.

I dolori di Patrizia si sono attenuati e si manifestano solo la mattina appena sveglia e la sera. Adesso riesce a svolgere la sua vita senza particolari dolori e tensioni muscolari che la costringevano a fermarsi.

Per quanto riguarda lo svolgimento delle lezioni, Patrizia oggi è perfettamente integrata in un gruppo Matwork di livello intermedio e inoltre due volte lavora da sola con i grandi attrezzi.

Da questo momento inserirò un Warm Up avanzato, aggiungendo ai grandi attrezzi lo Step Barrel per aiutarla ad articolare in profondità la colonna

vertebrale soprattutto sul tratto lombare e sacrale, dove presenta una leggera rettilineizzazione del rachide.

Utilizzerò lo Step Barrel per stimolare ancora di più Patrizia al controllo di bacino e colonna vertebrale, senza tralasciare uno degli obiettivi principali la mobilizzazione e il rinforzo muscolare.

Attrezzo utilizzato	**Esercizi - Warm up:**
Mat	1) Respirazione intercostale laterale 2) Roll down 3) Pelvic Curl 4) Shoulder Bridge prep 5) Spine Twist Supine 6) Double Leg Stretch 7) Single Leg Stretch 8) Criss Cross
Attrezzo utilizzato	**Esercizi – Foot Work:**
Reformer Cadillac Chair Step Barrell	9) Parallel Heels 10) Parallel Toes 11) V Position Toes 12) Open V Heels (Ref. Cad. Chair) 13) Open V Toes (Ref. Cad. Chair) 14) Prances (Ref, Cad, Step barrel) 15) Prehensile (Ref.) 16) Single Leg Heels 17) Single Leg Toes
Attrezzo utilizzato	**Esercizi - Abdominal work**:
Reformer	*Short Box Series* 18) Round Back 19) Flat Back 20) Tilt 21) Twist 22) Round About 23) Climb-a-Tree

Reformer Cadillac Step Barrel Wunda Chair	*Abdominals Legs in Straps* 24) Double Leg 25) Double Leg with Rotation 26) Breathing with P.T.B. 27) Bottom lift with R.U.B. 28) Chest Lift 29) Reach 30) Torso Press Sit
Attrezzo utilizzato	**Esercizi - Hip work:**
Reformer Cadillac Step Barrel	*Supine Leg Series* (intermediate) 31) Circle Down/Up 32) Extended Frog 33) Extended Frog Reverse *Single Leg Side Series* 34) Changes 35) Scissors 36) Circle Forward/Back *Supine Leg Series* 37) Openings 38) Scissors 39) Helicopter 40) Bicycles/Reverse
Attrezzo utilizzato	**Esercizi - Spinal Articulation:**
Reformer Step Barrel Cadillac	41) Long-Spine 42) Semi-Circle 43) Roll Over 44) Tower
Attrezzo utilizzato	**Esercizi - Stretches:**
Reformer Step Barrel	*Hamstring Stretch Series* 45) Kneeling Lunge 46) Shoulder Stretch Line Side

Attrezzo utilizzato	**Esercizi - Full body integration:**
Reformer Cadillac	47) Down Stretch *Up Stretch Group* 48) Up stretch 2 49) Thigh Stretch whit R.U.B. 50) Kneeling Cat Stretch
Attrezzo utilizzato	**Esercizi – Arm Work:**
Reformer Wunda Chair Ped A Pull	*Arm Kneeling series* 51) Chest Expansion 52) Up Circles 53) Down Circles 54) Triceps 55) Biceps 56) Triceps Prone *Arm standing Series* 57) Extension 58) Adduction 59) Circle Up 60) Circle Down 61) Triceps
Attrezzo utilizzato	**Esercizi – Leg Work:**
Reformer Wunda Chair	*Long Box Series* 62) Humstring Curl 63) Leg Press Standing
Attrezzo utilizzato	**Esercizi - Full Body Integration 2**
Attrezzo utilizzato	**Esercizi - Lateral Flexion and Rotation:**
Wunda Chair Step Barrel	64) Side Kneeling stretch 65) Side Lift
Attrezzo utilizzato	**Esercizi - Back extension:**

Reformer	*Long Box Series*
	66) Breaststrock Prep
Wunda Chair	67) Swan On Floor
Step Barrel	68) Swan Prep

Note agli esercizi.

Warm up esercizi da 1 a 8:

Abbiamo dato particolare attenzione, allo Shoulder Bridge prep, in quanto Patrizia ha uno scompenso tra il lato destro e sinistro in Pelvic Curl su una gamba. Ho apportato alcune modifiche all'esercizio per rendere graduale il livello di difficoltà.

Foot work esercizi da 9 a 17:

Molto interessante è stato il foot work sullo Step Barrel, ho sostituito F2 system con l'utilizzo di una theraband posizionata sotto lo step Barrell. Ovviamente dato la Patologia di Patrizia il lavoro si è concentrato molto sul giusto posizionamento dei piedi e sull'equilibrio soprattutto in Parallel Toes, V Posistion Toes e Single Leg nei quali ho aiutato Patrizia a mantenere la postura stabile poggiando le mie mani sul suo bacino e dandole sicurezza. Al di là della buona riuscita dell'esercizio ho trovato tutta la serie molto interessante da un punto di vista psicologico, perché man mano che lo ripetevamo Patrizia acquistava sicurezza e un miglior approccio nell'affrontare l'esercizio che richiede un certo grado di stabilità ed equilibrio.

Abdominal work esercizi da 18 a 30:

Alla serie short Box che abbiamo iniziato nelle sessioni precedenti abbiamo aggiunto Round About e Climb-a-Tree, due esercizi a mio avviso molto difficili. Patrizia ha dimostrato grande interesse nel voler fare del suo meglio. Anche qui sono state apportate alcune modifiche per rendere eseguibile l'esercizio senza però perdere focus muscolare e obiettivi.

Double Leg in Straps: dapprima l'abbiamo eseguito senza le straps con una sola gamba per volta, poi con due gambe insieme ed infine aggiungendo le straps.

Chest Lift sullo Step Barrel: l'ho trovato molto interessante per il rinforzo degli estensori spinali che Patrizia presenta abbastanza deboli.

Torso Press Sit inizialmente l'abbiamo eseguito con le gambe sopra la fit ball.

Hip work esercizi da 31 a 40:

In tutti gli esercizi di Hip work affrontati la difficoltà che abbiamo avuto è stata mantenere la stabilità del bacino. Per cui spesso ho posizionato una thera band sopra il bacino mentre Patrizia la trazionava con le mani, per avere un ulteriore feedback. Ho riscontrato maggiore instabilità nella supine leg series sul Reformer e nel single leg side series su Cadillac.

Spinal articulation esercizi da 41 a 44:

La prima difficoltà che ho riscontrato è la completa articolazione della colonna soprattutto sul tratto toracico dove Patrizia tende a baipassare qualche vertebra. Un'altra difficoltà dovuta però alla patologia è la tenuta delle mani e dei piedi soprattutto durante Semi-Circle e Tower.

Long Spine è stato eseguito con 2 molle rosse per darle più supporto.

Su Step Barrel ha eseguito il Roll over ma solo la prima fase.

Stretches esercizi 45-46:

Come nelle sessioni precedenti, gli esercizi di streches le danno grande sollievo.

Full body integration 1 esercizi da 47 a 50:

Tutti gli esercizi proposti hanno messo a dura prova la resistenza di Patrizia perché il più delle volte erano esercizi in cui le articolazioni di polsi gomiti e spalle subivano forti sollecitazioni, quindi ho cercato di creare quelle modifiche adatte al suo corpo alle sue capacità senza stravolgere l'essenza del lavoro.

Arm work esercizi da 51 a 61:

Arm Kneeling Series: nonostante la posizione di instabilità Patrizia ha acquisito controllo di tutto il corpo, lavora sull'articolazione delle spalle con più sicurezza, non perde il focus muscolare e porta a termine gli esercizi, rispettando gli obiettivi richiesti.

Leg work esercizi 62 e 63:

In questa fase di lavoro ho proposto a Patrizia esercizi del repertorio Chair, tra questi Leg Press Standing. Pur essendo un esercizio Fundamental presenta a mio avviso un alto grado di difficoltà in particolar modo per un soggetto con le sue caratteristiche. Qui, fondamentale importanza ha l'appoggio stabile del corpo sul complesso anca-ginocchio-caviglia durante la fase di spinta e di resistenza alle molle ed il conseguente imprescindibile equilibrio e allineamento.

Full body integration 2:

Non ho proposto alcun esercizio di questo blocco perché non l'ho ritenuto necessario.

Lateral flexion and rotation esercizi 64 e 65:

In tutti gli esercizi Patrizia presenta più forza più capacita di mantenere la posizione sia statica che dinamica.

Back extension esercizi da 66 a 68:

Swan on Floor su Chair, esercizio di livello intermedio, lo abbiamo eseguito gradualmente segmentando i movimenti per interiorizzare la coreografia evitare stress eccessivi alle articolazioni delle spalle e alla colonna e rendere così pian piano più semplice e corretta l'esecuzione.

***

RIFLESSIONI PERSONALI:

Tutti gli esercizi proposti fino a questo punto, hanno contribuito in maniera profonda al compimento del lavoro su Patrizia, è da intendersi che il lavoro su sé stessi non ha una fine.

Riacquisire una postura eretta, corretta, ha aiutato sia in termini funzionali fisici che emotivi. La sensazione di un torace più ampio, di una colonna più stabile, di un addome più tonico e di gambe e braccia più forti., si riflette positivamente nella vita di ogni giorno e si manifesta nei rapporti quotidiani con gli altri.

CONCLUSIONI

Questo lavoro si è posto come obiettivo generale, quello di indagare sugli effetti e l'efficacia del metodo Basi Pilates in allievi con malattie reumatologiche autoimmuni, e nello specifico attraverso le lezioni svolte con Patrizia nostra allieva con artrite reumatoide.

Tali malattie sono caratterizzate da un disfunzionamento dei meccanismi del Sistema Immunitario, che come mostrano le ricerche è coinvolto nelle relazioni di stress.

Inoltre sono malattie croniche e degenerative, e tali caratteristiche minano e continuano a mantenere ed alimentare condizioni che allontanano sempre di più da uno stato di benessere.

I risultati ottenuti con Patrizia si sono rivelati efficaci sia nella riduzione della condizione di stress e dolore creato dalla malattia che da un punto di vista di benessere fisico articolare e muscolare globale, in paricolar modo sugli arti compromessi dalla malattia stessa.

È inoltre interessante notare, attraverso l'osservazione degli esami che Patrizia fa periodicamente, il miglioramento rilevato dai parametri che misurano lo stato di infiammazione e l'attività anticorpale del sistema immunitario.

Grazie a questo notevole miglioramento, Patrizia ha potuto diminuire, e in alcuni casi, eliminare la terapia farmacologica che le dava non pochi effetti collaterali, tra cui nausea, spossatezza e malumore.

Il mio interesse maggiore con questa tesi, lo voglio porgere sulla necessità di guardare alla persona come un unico complesso integrato, in cui il sistema mente-corpo funzioni sinergicamente.

Il movimento corretto, personalizzato e attenzionato in cui la connessione mente-corpo, la concentrazione, e la consapevolezza, aiutano la persona a ritrovare Benessere e migliorare la convivenza con la propria patologia.

Ringrazio immensamente Patrizia, per essersi affidata totalmente a me e a noi come studio per il suo percorso di Benessere, la ringrazio per averci dato fiducia e per essere stata costante e caparbia nell'affrontare esercizi spesso molto complessi e dolorosi a causa della sua patologia. Oggi Patrizia ha fatto del Pilates la sua disciplina per eccellenza, anzi mi sento in grado di poter affermare che oggi il Pilates ha un ruolo centrale per la sua vita e per il suo Benessere.

BIBLIOGRAFIA:

- Study Guide Comprehensive Course (Body Art and Science International) Basi Pilates Rael Isacowitz
- Pilates for Injuries & Pathologies (Basi Pilates) Samantha Wood
- Rispoli L. (2009), Esperienze di Base e Sviluppo del Sé, Franco Angeli
- Rispoli L. (1993), Psicologia Funzionale del Sé, Astrolabio Roma
- Rispoli L., Di Nuovo S., Genta E. (2000), Misurare lo Stress, F. Angeli\linea Test, Milano
- Stress Cronico e Malattie Reumatologiche: Un Protocollo Anti-Stress Sperimentale Zaira Sardella Palermo
- https://www.issalute.it/index.php/saluteaz-saz/a/582-artrite-reumatoide
- https://www.burlo.trieste.it/content/patologie-reumatiche-gravidanza-artrite-reumatoide-ar
- https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/tools-della-salute/glossario-delle-malattie/artrite-reumatoide
- http://www.ospedalebambinogesu.it/artrite-idiopatica-giovanile-aig-#.XvxdPS1aau4
- https://www.auxologico.it/approfondimenti/farmaci-biologici-trattamento-dellartrite-reumatoide