Ordine Provinciale dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri Via G.C. Vanini, 15 – 50129 Firenze Tel. 055 496522 Fax 055 481045 email protocollo@omceofi.it. Copyright by Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri della Provincia di Firenze



L’autunno può peggiorare i reumatismi: le contromisure secondo l’esperto

Descrizione

In questa stagione freddo e umidità causano maggiore rigidità muscolare e articolare. Ecco come comportarsi

a cura del dottor Mauro Mugnai, Specialista in malattie dell’apparato respiratorio.

Anche se è complesso stabilire una relazione causa – effetto tra il clima autunnale e il benessere delle articolazioni, è risaputo come questo legame esista. Questo non significa per forza che l’aria più fredda e umida influisca direttamente sul dolore, ma sicuramente può peggiorarlo. L’effetto che si genera è una maggiore rigidità muscolare e articolare, con un diffuso incremento della sensazione di dolore che era già presente.

Nei mesi più freddi le persone, in particolare gli anziani, tendono a muoversi meno, e questo contribuisce ad una perdita di elasticità tendineo-muscolare che sfocia in maggiore rigidità articolare. Si crea dunque un sistema di concause che alimentano la sensazione del dolore articolare.

Cosa è possibile fare, dunque, per cercare di prevenire e contrastare queste insorgenze? Il primo comportamento applicabile consiste nel coprirsi molto bene, a strati, per mantenere costantemente le articolazioni al caldo. Fondamentale, inoltre, è aumentare l’attività fisica svolta per stimolare al meglio la circolazione muscolare. In terzo luogo, ma non meno importante, è utile mantenere una corretta idratazione apportando la giusta dose di acqua e di sali minerali necessari.

Accanto a questi comportamenti è sempre consigliabile consultare il proprio medico già a partire dalle prime avvisaglie. Questo perché ognuno ha sensazioni diverse rispetto al dolore ed al suo perdurare nel tempo. Il medico può consigliare una terapia adeguata come l’uso di farmaci antinfiammatori se necessari, oppure indicare la necessità di svolgere sedute di fisioterapia.

CATEGORY

1. Attualità

Categoria

1. Attualità

Data di creazione
28/10/2025
Autore
redazione-toscana-medica
Campi meta
Nome E Cognome Autore 1 : Mauro Mugnai
Views : 821

Ordine Provinciale dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri Via G.C. Vanini, 15 – 50129 Firenze Tel. 055 496522 Fax 055 481045 email protocollo@omceofi.it. Copyright by Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri della Provincia di Firenze