

# Sommario

<b>Capitolo 1 L'artrosi</b> .....	1
Definizione .....	2
Distribuzione .....	2
Tipologia .....	4
Diagnosi.....	5
Come è fatta un'articolazione .....	5
Stadiazione.....	6
<b>Capitolo 2 Interazione con altre malattie</b> .....	9
Sovrappeso e obesità .....	9
Diabete.....	11
Artrite.....	12
<b>Capitolo 3 Impatto negativo dell'artrosi sulle capacità motorie</b> .....	15
Test di autovalutazione per l'artrosi.....	18
<b>Capitolo 4 L'esercizio fisico più adeguato</b> .....	21
Isometrica .....	21
Isotonica .....	22
Isokinetica .....	23
Ginnastica aerobica .....	24
Range di movimento o scorrimento articolare .....	25
Rinforzo muscolare .....	27
<b>Capitolo 5 Impostazione del lavoro in palestra</b> .....	37
Gli attrezzi .....	38
Il personal trainer .....	41
Pilates.....	42
Gli esercizi al domicilio .....	44
<b>Capitolo 6 Esercizi specifici per ogni articolazione</b> .....	51
Gli esercizi da fare in piscina .....	61
Lo stretching .....	70

<b>Capitolo 7 Gli sport per curare l'artrosi</b> .....	73
Nuoto.....	73
Ciclismo .....	74
Camminata e corsa.....	75
<b>Capitolo 8 Tecniche di esercizio mente-corpo</b> .....	79
Tai chi e qi-gong.....	79
Yoga .....	80
<b>Capitolo 9 Ballare con l'artrosi</b> .....	83
<b>Capitolo 10 Giardinaggio e attività all'aperto</b> .....	87
<b>Capitolo 11 Le terme</b> .....	93
<b>Capitolo 12 Il movimento in casa di riposo</b> .....	95
<b>Capitolo 13 Alimentazione e artrosi</b> .....	97
Gli integratori alimentari .....	98
<b>Capitolo 14 Ergonomia e artrosi</b> .....	101
<b>Capitolo 15 Casi clinici</b> .....	107
1 E.S. - 65 anni - casalinga.....	107
2 M.R. - 58 anni - impiegato .....	109
3 L.T. - 46 anni - parrucchiera .....	110
4 R.M. - 45 anni - insegnante .....	111
<b>Capitolo 16 Programma individuale di ginnastica e attività fisica anti-artrosi</b> .....	115
Una impostazione efficace e innovativa.....	115
Diagnosi e cura .....	116
I nostri campi di attività.....	118