

### Zielgruppe Angepasste Physische Aktivität: chronische Erkrankungen des motorischen Systems und des Bewegungsapparates:

- Personen nach Abschluss der rehabilitativen Leistungen, als Erhalt der erreichten Funktionalität
- Personen mit **chronischen Erkrankungen des Muskel- und Bewegungsapparates** \* in einer stabilen Phase **und Personen mit Erkrankungen für welche krankheitsspezifische Protokolle erstellt wurden** \*\*, die eine leichte bis moderate körperliche Aktivität zulassen (Intensität der vorgeschlagenen Bewegung von 2-4 \*METs)
- Fehlen von Ausschlusskriterien

### Ausschlusskriterien

*Die folgenden Kriterien wurden für den Ausschluss aus dem Bewegungsprogramm festgelegt, da nicht für alle Patienten ein Bewegungsprogramm AFA geeignet ist:*

- a) Für das allgemeine Bewegungsangebot gelten folgende Ausschlusskriterien:
- kognitive, sensorische und psychische Veränderungen, welche es nicht ermöglichen, Übungen zu verstehen und durchzuführen und die es unmöglich machen die Handlungs- und Eigenverantwortlichkeit zu übernehmen
  - akute klinische Beschwerden oder Gelenkentzündungsschübe
  - Unfähigkeit, mit der Gruppe zu interagieren und zusammenzuarbeiten
  - Unfähigkeit, autonom zu Gehen
  - kardiologische, pulmonale und systemische Erkrankungen, die keine leichte körperliche Aktivität zulassen (METs 2-4)
- b) Für das Bewegungsangebot im Wasser gelten folgende Ausschlusskriterien:
- Unfähigkeit selbstständig das Schwimmbad zu betreten
  - offene Hautverletzungen und Wunden
  - entzündliche Krankheiten der Haut, Augen und Ohren
  - rezente Beinvenenthrombosen
  - akute systemische Erkrankungen (Fieber, u.ä.)
  - Inkontinenz
  - Lungenembolie
  - Synkopen
  - kardiologische, pulmonale und systemische Erkrankungen, die keine leichte körperliche Aktivität zulassen (METs 2-4)

### Gruppo target per Attività Fisica Adatta: malattie croniche del sistema motorio e dell'apparato muscolo-scheletrico

- Persone al completamento del percorso riabilitativo, come mantenimento della funzionalità
- Persone con patologie croniche in generale in una **fase stabile\*** e **persone con patologie, per le quali sono redatti dei protocolli specifici\*\***, che consentono un'attività fisica da leggera a moderata (intensità di esercizio suggerita di 2-4 \*METs).
- Assenza delle controindicazioni

#### Criteri di esclusione

*I seguenti criteri sono stati stabiliti per l'esclusione dal programma di attività fisica, poiché un programma di attività fisica AFA non è indicato per tutti i pazienti:*

- a) Criteri di esclusione per il programma di esercizio generale:
- cambiamenti cognitivi, sensoriali e psicologici che non permettono al paziente di comprendere ed eseguire gli esercizi e rendono impossibile l'assunzione di responsabilità dell'azione e dell'autosufficienza
  - disturbi clinici acuti o episodi di infiammazione articolare
  - incapacità di interagire e cooperare con il gruppo
  - incapacità di camminare autonomamente
  - condizioni cardiache, polmonari e sistemiche che non permettono un'attività fisica leggera (METs 2-4)
- b) Criteri di esclusione per l'attività in acqua:
- incapacità di entrare in piscina in modo autonomo
  - lesioni e ferite cutanee aperte
  - malattie infiammatorie della pelle, degli occhi e delle orecchie
  - recente trombosi venosa profonda
  - malattie sistemiche acute (febbre, ecc.)
  - incontinenza
  - embolia polmonare
  - sincope
  - malattie cardiologiche, polmonari e sistemiche che non permettono un'attività fisica leggera (METs 2-4)