

Angepasste Physische Aktivität

AFA

Attività Fisica Adattata

• INTRODUZIONE	2
• CRITERI DI ESCLUSIONE ALL’AFA	2
• CARATTERISTICHE DELL’ESERCIZIO FISICO PER UTENTI FIBROMIALGICI	3
• ESERCIZI	4
○ <i>L’ESERCIZIO AEROBICO</i>	4
○ <i>ESERCIZI DI MOBILITA’ E FLESSIBILITA’</i>	5
○ <i>FORZA E RESISTENZA</i>	5
○ <i>ESERCIZIO MISTO</i>	5
○ <i>GINNASTICA RESPIRATORIA e similari</i>	6
○ <i>IN ACQUA</i>	6
○ <i>ESERCIZI DI STABILITÀ E PROPRIOCEZIONE</i>	6
<i>ABBREVIAZIONI:</i>	8
<i>BIBLIOGRAFIA</i>	9

AFA - FIBROMIALGIA

L’Attività Fisica Adattata - solitamente indicata come AFA – è rappresentata da programmi di esercizi fisici non sanitari, proposti sulla base delle evidenze scientifiche e di tipologia ed intensità appositamente calibrati per le condizioni funzionali di coloro a cui è offerta. L’AFA è salute orientata, non malattia orientata, è destinata a persone adulte o anziane anche con sindromi algiche da ipomobilità o da osteoporosi, con patologie croniche clinicamente controllate e stabilizzate o con disabilità fisiche, ed è finalizzata a migliorare il livello di attività fisica, favorire la socializzazione e promuovere stili di vita più corretti, nonché di ri-condizionare una persona al termine di un ciclo riabilitativo (in questo caso la stabilità clinica e riabilitativa deve essere accertata e opportunamente

Angepasste Physische Aktivität

AFA

Attività Fisica Adattata



documentata dall'equipe medico-riabilitativa). Le attività di AFA sono consigliate dal medico specialista e sono svolte in piccoli gruppi (4-8) sotto la supervisione di istruttori adeguatamente formati.

• INTRODUZIONE

Partendo dall'assunto della rilevanza dell'attività fisica per la popolazione generale e della necessità che tutti possono praticare attività fisica, attraverso approcci che tengano conto delle diverse esigenze e inclinazioni, viene esplicitata la necessità di integrare l'attività fisica nella vita quotidiana, sottolineandone l'importanza già in gravidanza e nelle prime fasi della vita, nonché in particolari condizioni patologiche dell'infanzia e dell'età adulta e in condizioni di disabilità. Interagire con il proprio ambiente attraverso le varie forme di movimento, a tutte le età, contribuisce in modo significativo a preservare lo stato di salute inteso, nell'accezione dell'OMS, come stato di benessere fisico, psichico e sociale.

La fibromialgia è una malattia complessa caratterizzata da dolore muscoloscheletrico cronico diffuso, affaticamento, disturbi del sonno e compromissione fisica e psicologica prominente, che causa sostanziali e aumento dei costi sanitari. Colpisce approssimativamente 2-4% della popolazione generale tra i 18 e 65 anni di età in tutto il mondo. Il causale prevalente paradigma lo vede come un disturbo della regolazione del dolore associati a cambiamenti neuroendocrinologici nel sistema nervoso centrale e periferico. Sebbene non esista una cura per la fibromialgia, i trattamenti di base combinano approcci multidisciplinari tra cui farmaci, esercizio fisico, terapia cognitivo comportamentale ed educazione sanitaria.

E' ormai comunemente accettata l'influenza positiva che l'esercizio fisico ha sui sintomi della fibromialgia, sia sul piano fisico che psicologico; può, quindi, essere raccomandato nell'ambito di programmi di self management di questa condizione cronica. Al contrario, l'inattività dei soggetti fibromialgici risulta dannosa, portando ad una riduzione della forza muscolare, al decondizionamento cardio- circolatorio, alla maggiore rigidità articolare. Tali fattori aggravano la sfera psicologica, aumentando la "paura di muoversi", la depressione e la perdita di fiducia in sé stessi.

• CRITERI DI ESCLUSIONE ALL'AFA

Fibromialgia	
Intensità Attività fisica prescritta	MET'S 2-4
Controindicazioni assolute	Non tutti possono partecipare ai corsi AFA

Angepasste Physische Aktivität

AFA

Attività Fisica Adattata

	<p>Sono stati adottati i seguenti criteri per l'esclusione dal programma di attività fisica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • decadimento cognitivo grave • condizioni cliniche acute o di riacutizzazione flogistiche articolari • incapacità di deambulazione autonoma • incapacità di interazione e collaborazione con il gruppo • impossibilità di raggiungere la piscina in modo autonoma o con supporto familiare • condizioni cardiologiche, pneumologiche e sistemiche che non consentano un'attività fisica lieve (MET 2-4) • persone affette di malattie neoplastiche (controindicazione relativa ai trattamenti in acqua termale)
Criteri di esclusione specifici	<p>Persone che nel corso dell'ultima settimana non sono state in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> • camminare per qualche isolato • guidare l'automobile • svolgere il proprio lavoro, comprese le faccende domestiche (preparare i pasti, lavare i piatti,...)
Invio da parte degli specialisti: fisiatristi e reumatologi	Invio tramite modulo specifico, compilato in tutte le sue parti

• CARATTERISTICHE DELL'ESERCIZIO FISICO PER UTENTI FIBROMIALGICI

Le persone con fibromialgia spesso evitano l'esercizio a causa della loro percezione che l'esercizio potrebbe aumentare i sintomi.

La quantità e l'intensità dell'esercizio dovrebbero essere adattati al livello di forma fisica individuale. I pazienti devono iniziare a livelli appena al di sotto della loro capacità e aumentare gradualmente la durata e l'intensità fino a quando non esercitano i livelli di AF raccomandati dall'OMS.

La scelta del tipo di esercizio dovrebbe essere lasciata alle preferenze e possibilità del paziente e alle offerte locali di Attività Fisica. I pazienti dovrebbero essere istruiti sul fatto che possono avere alcuni tollerabili aumenti a breve termine del dolore e della fatica ma, se si esercitano a un'intensità appropriata, questi

Angepasste Physische Aktivität

AFA

Attività Fisica Adattata



sintomi dovrebbero tornare ai livelli basali entro le prime settimane di esercizio. I pazienti dovrebbero essere motivati a continuare l'esercizio se percepiscono una riduzione dei sintomi dopo il programma.

In ognuna delle tipologie di attività proponibili ad un utente FM risulta importante adottare un approccio adatto alla tipologia di utenza, ovvero che favorisca l'allungamento, il rilassamento, il miglioramento della percezione corporea, il ricondizionamento fisico a carico progressivo sottosoglia del dolore o di eccessivo affaticamento, l'educazione posturale.

Risulta inoltre fondamentale proporre un intervento specifico e adattato alla condizione individuale di ogni singola persona, organizzando il lavoro in forma 1:1 o con piccoli gruppi di massimo otto persone 1:8. Nel caso del lavoro in gruppi si consiglia di suddividere i gruppi per fasce d'età cercando la massima omogeneità del gruppo possibile.

L'intensità di lavoro deve mantenersi bassa-moderata per tutte le tipologie di attività e deve rimanere entro i 2-4 METs*
Tutte le sedute devono prevedere una fase di preparazione/riscaldamento, una fase centrale e una fase di defaticamento.

I periodi di attività devono essere quanto più costanti e continuativi nel tempo, pretendendo cicli di minimo 8 sedute. La durata del lavoro può variare in base alla condizione individuale del soggetto o del gruppo, mirando a raggiungere i livelli di AF come da raccomandazioni OMS.

I criteri di inclusione ed esclusione all'attività devono essere soddisfatti come da indicazione medica dettata nello stesso protocollo.

- **ESERCIZI**

I protocolli di lavoro per utenti fibromialgici possono prevedere diverse tipologie di esercizio che può essere svolto sia a terra che in acqua, quali:

- *L'ESERCIZIO AEROBICO*

L'esercizio aerobico può assumere molte forme, quindi i pazienti affetti da FM possono cercare l'attività che meglio si adatta al loro stile di vita ed è meno probabile che si traduca in una riacutizzazione dei sintomi. Camminare è l'attività aerobica più comunemente scelta per la sua natura a basso impatto e per la facilità con cui le persone possono inserirla nella vita quotidiana. Anche le attività acquatiche sono popolari tra i pazienti affetti da FM. La facilità di movimento in acqua e il calore dell'acqua rendono il nuoto e / o la ginnastica in acqua la scelta principale. Sul nostro territorio alcune strutture offrono corsi

Angepasste Physische Aktivität

AFA

Attività Fisica Adattata



di attività in acqua e a terra specifici per le persone con problemi articolari e / o muscolari. Tali classi non solo forniscono un'opportunità di attività, ma danno anche sostegno e incoraggiamento sociale ai pazienti affetti da FM.

○ *ESERCIZI DI MOBILITA' E FLESSIBILITA'*

Poiché la rigidità articolare è un fattore comune alle persone che soffrono di FM, l'allungamento muscolare (stretching) e la mobilizzazione articolare possono rappresentare una valida proposta di attività. Gli esercizi di stretching e di mobilità articolare, definiti anche esercizi ROM (Range Of Motion), possono essere eseguiti su base giornaliera e non devono essere necessariamente legati ad un tempo di allenamento specifico. Lo stretching dovrebbe essere eseguito nella sua forma statica, mantenendo la posizione di allungamento per almeno 30 secondi, facendo percepire una leggera tensione. Lo stretching viene proposto per i muscoli degli arti superiori, inferiori e del tronco ma sempre evitando di produrre dolore durante l'esecuzione.

Gli esercizi di mobilizzazione articolare mantengono le articolazioni mobili, inducendo un effetto benefico sulla modulazione del sintomo doloroso.

Anche la mobilità articolare, associata ad una corretta respirazione può considerarsi una pratica utile al rilassamento muscolare e generale.

○ *FORZA E RESISTENZA*

Sviluppare e mantenere una buona forza muscolare è importante per la salute generale e per svolgere le attività della vita quotidiana, tuttavia le persone affette da FM devono fare attenzione a non creare un eccessivo sovraccarico. Esistono diversi approcci di allenamento della forza (utilizzo di piccoli attrezzi, bande elastiche, ma anche il corpo libero); è opportuno quindi trovare la modalità più idonea per l'individuo.

Siccome è molto complesso individuare i carichi di lavoro corretti per un utente FM, è consigliabile allenare la tipologia di FORZA RESISTENTE che prevede l'utilizzo di una resistenza minima per serie di 15-20 ripetizioni, senza mai trascurare la qualità del movimento.

○ *ESERCIZIO MISTO*

Anche gli interventi di ESERCIZIO MISTO possono essere efficaci per le persone con fibromialgia. Interventi di esercizi misti includono molteplici forme di esercizio (ad es. Aerobico, resistenza e flessibilità) così come componenti non di esercizio (ad es. formazione).

THAI CHI e discipline similari di carattere senso percettivo e meditativo (p. es Qi-Gong, Feldenkrais, Hata Yoga)

Angepasste Physische Aktivität

AFA

Attività Fisica Adattata

- *GINNASTICA RESPIRATORIA* e similari

- *IN ACQUA*

L'attività è da preferirsi in acqua calda (30-33°). Nel lavoro in acqua bisogna in ogni caso considerare che il lavoro muscolare è generalizzato e risulterà esservi una minore capacità di controllo del movimento e percezione della soglia di dolore durante l'esercizio. In questo ambiente si richiede dunque una particolare attenzione alle intensità di lavoro, come ritmo e velocità di esecuzione degli esercizi ciclici e continuativi. Quando è possibile è da preferire una quasi totale immersione del corpo come p.es nel lavoro in galleggiamento.

Da porre attenzione agli atteggiamenti di rigidità muscolare, comuni nelle persone neofite o con poca confidenza con l'ambiente acqua.

- *ESERCIZI DI STABILITÀ E PROPRIOCEZIONE*

La proposta motoria all'utente con fibromialgia deve inoltre prevedere un generale miglioramento della "performance motoria", intesa come incremento del controllo motorio e della stabilità statica e dinamica con conseguente diminuzione del rischio di caduta. Le esercitazioni verranno proposte in ambito di massima sicurezza per l'utente.

CARATTERISTICHE GENERALI DELLA SEDUTA DI ALLENAMENTO Durata complessiva 60min			
	obiettivo	tipologie di attività	note
RISCALDAMENTO	preparazione alla fase centrale	Cammino a vario ritmo e direzione, mobilizzazione articolare, Mobilizzazione del rachide e del bacino, Esercizi di respirazione e percezione corporea IN ACQUA Ambientamento graduale, percorso vascolare, cammino o "bicicletta" al bordo,	durata variabile in base alla tipologia di attività praticata, totale 10-15 min

Angepasste Physische Aktivität

AFA

Attività Fisica Adattata

CARATTERISTICHE GENERALI DELLA SEDUTA DI ALLENAMENTO Durata complessiva 60min

	obiettivo	tipologie di attività	note
FASE CENTRALE	fase di stimolo specifico che si concentra sull'obiettivo fisiologico della seduta di allenamento	esercizi di stretching globale, esercizi di educazione posturale, esercizi aerobici ad intensità intervallate, cammino con andature, esercizi di propriocezione, esercizi di rinforzo, meditazione e senso-percezione specifica	durata variabile in base alla tipologia di attività praticata, totale 20-40 min
DEFATICAMENTO	fase di ritorno graduale ai valori fisiologici pre esercizio	<p>Tecniche di rilassamento abbinato alla respirazione, auto-massaggio dei principali tender points, Auto-correzione della postura con tecniche di percezione del corpo, esercizi di allungamento e di respirazione con accento al diaframma,</p> <p>IN ACQUA idromassaggio, tecniche di rilassamento e percezione del corpo tramite il galleggiamento, Graduale emersione per evitare sgradevoli effetti "rebound" dovuti al cambio di temperatura</p>	durata variabile in base alla tipologia di attività praticata, totale 10-20 min

*METS:

MET'S sta per Metabolic Equivalents (= 1 kcal/kg/hour uguale alla energia che serve per stare seduti in silenzio) ed è un metodo utile, conveniente e standardizzato per confrontare il dispendio energetico di una persona durante diverse attività: Le attività fisiche di intensità leggera sono definite come 2,0-2,9 MET, moderate 3,0-5,9 MET, e intense 6,0 MET. Poiché il dispendio energetico varia da individuo a individuo, confrontare le attività utilizzando l'equivalente metabolico è adatto solo per il confronto relativo del dispendio energetico di una persona.

Alcuni esempi (La lista completa, vedasi bibliografia):

METs	Descrizione delle attività
------	----------------------------

Angepasste Physische Aktivität

AFA

Attività Fisica Adattata

2.0	Cammino leggero fino a 3 km/h
2.3	Wii Fit- Videogioco per Sport e Fitness con intensità leggera: esercizio per l'equilibrio, Yoga
2.3	Stretching leggero
2.3	Mestieri domestici (pulire lentamente, spazzare, spolverare e stirare, mettere la biancheria nella lavatrice/asciugatrice, mettere via la biancheria) tutto con intensità leggera
2.5	Yoga con intensità leggere (es. Hatha)
2.5	Preparare il mangiare in piedi e camminando
2.5	Vestirsi e svestirsi da seduto o in piedi
2.5	Camminata leggera in acqua
2.8	Esercizio libero per gli addominali e situps con intensità leggera
2.8	Esercizi terapeutici con la palla di fitness
2.8	Esercizi per gli arti superiori con l'ergometro
3.0	Pilates in generale
3.0	Tai chi e qi gong in generale
3.0	lavorare in giardino con intensità leggera
3.5	Nuoto, calpestare in acqua con intensità moderata
3.5	Andare in bicicletta per tempo libero fino a >10 km/h o ciclette fino da 30- 50 Watt
3.5	Cammino con intensità media fino a 5 km/h
3.8	Wii Fit- Videogioco per Sport e Fitness con intensità media: aerobica, resistenza)
4.0	Andare in bicicletta per tempo libero fino a >16 km/h
4.0	lavorare in giardino con intensità media
4.0	Fare le scale con ritmo lento

ABBREVIAZIONI:

AFA: Attività Fisica Adattata

AF: Attività Fisica

OMS: Organizzazione Mondiale della salute

METs: Metabolic Equivalents

FM: Fibromialgia

ROM: Range of Motion

Angepasste Physische Aktivität

AFA

Attività Fisica Adattata



BIBLIOGRAFIA

1. Ministero della Salute, Direzione Generale della Prevenzione Sanitaria: Linee di indirizzo sull'attività fisica per le differenti fasce d'età e con riferimento a situazioni fisiologiche e fisiopatologiche e a sottogruppi specifici di popolazione. Linee guida approvate in Conferenza Stato-Regioni il 7 marzo 2019. http://www.salute.gov.it/portale/documentazione/p6_2_2_1.jsp?lingua=italiano&id=2828
2. Chenchen Wang, Christopher H Schmid, Roger A Fielding: Effect of tai chi versus aerobic exercise for fibromyalgia: comparative effectiveness randomized controlled trial. *BMJ* 2018;360:k851 | doi: 10.1136/bmj.k851
3. Hauser W, Klose P, Langhorst J, et al.: Efficacy of different types of aerobic exercise in fibromyalgia syndrome: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Arthritis Res Ther* 2010;12:R79.
4. Servizio Sanitario della Toscana: Protocollo AFA per la fibromialgia, Allegato A
5. Bidonde J, Busch AJ, Schachter CL, Webber SC, Musselman KE, Overend TJ, Góes SM, Dal Bello-Haas V, Boden C. Mixed exercise training for adults with fibromyalgia. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2019, Issue 5. Art. No.: CD013340. DOI: 10.1002/14651858.CD013340.
6. Dixie L. Thompson, Ph.D., FACSM: Fibromyalgia and Exercise Brought to you by the American College of Sports Medicine. *ACSM's HEALTH & FITNESS JOURNAL* VOL. 11/ NO. 6. 2007 www.acsm.org.
7. Bidonde J, Busch AJ, Schachter CL, Overend TJ, Kim SY, Góes SM, Boden C, Foulds HJA. Aerobic exercise training for adults with fibromyalgia. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2017, Issue 6. Art. No.: CD012700. DOI: 10.1002/14651858.CD012700.
8. Kim SY, Busch AJ, Overend TJ, Schachter CL, van der Spuy I, Boden C, Góes SM, Foulds HJA, Bidonde J. Flexibility exercise training for adults with fibromyalgia. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2019, Issue 9. Art. No.: CD013419. DOI: 10.1002/14651858.CD013419.
9. Ana Assumpção, Luciana A. Matsutani, Susan L. Yuan, Adriana S. Santo, Juliana Sauer, Pamela Mango, Amelia P. Marques: Muscle stretching exercises and resistance training in fibromyalgia: which is better? A three-arm randomized controlled trial. *European Journal of Physical and Rehabilitation Medicine* 2018 October;54(5):663-70. DOI: 10.23736/S1973-9087.17.04876-6
10. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription, Chapter 1 10th Edition
11. Stephen Herrmann, Feb 3, 2014, 2011 Compendium Tracking Guide_.pdf (532k),