

LA RIFORMA DELL'ASSISTENZA TRA OSPEDALE E TERRITORIO DELLE MALATTIE REUMATOLOGICHE NELLA REGIONE TOSCANA

TAVOLA ROTONDA:

PROPOSTE DI SISTEMA INTEGRATO MULTIDISCIPLINARE TRATTAMENTO CLINICO E ASSISTENZIALE

EMILIANO CECCHERINI

Direttore UOP Riabilitazione Funzionale Area Provinciale Aretina

Dipartimento Professioni Tecnico Sanitarie, della Riabilitazione e della Prevenzione

Azienda USL Toscana sud est

La fisioterapia e la riabilitazione rivestono un ruolo fondamentale nella terapia medica, poiché aiutano i pazienti a **gestire la loro malattia**.

I fisioterapisti istruiscono infatti i pazienti sulle:

- **Strategie di protezione articolare**
- **Uso di dispositivi di assistenza**
- **Esecuzione di esercizi fisici.**

STRATEGIE DI PROTEZIONE ARTICOLARE



USO DI DISPOSITIVI DI ASSISTENZA



ESECUZIONE DI ESERCIZI FISICI

L'attività fisica non solo mantiene il peso corporeo sotto controllo, ma aiuta anche a mantenere le articolazioni flessibili. Esercizi a basso impatto, come nuoto e ciclismo sono particolarmente benefici per rinforzare le articolazioni senza sovraccargarle.

Review > [J Adv Nurs. 2021 Feb;77\(2\):506-522. doi: 10.1111/jan.14574. Epub 2020 Nov 11.](#)

The effect of physical exercise on rheumatoid arthritis: An overview of systematic reviews and meta-analysis

Huiling Hu ¹, Anqi Xu ¹, Chao Gao ², Zhenqing Wang ³, Xue Wu ^{1 4}

Affiliations + expand

PMID: 33176012 DOI: [10.1111/jan.14574](#)

.....Per i pazienti con artrite reumatoide, qualsiasi esercizio è meglio di nessun esercizio....

.....Per ottenere il massimo beneficio dai pazienti con artrite reumatoide, dovrebbero essere selezionati diversi metodi di esercizio in base ai sintomi.....

. l'esercizio fisico svolge un ruolo positivo nella riabilitazione dei pazienti con artrite reumatoide.

ESECUZIONE DI ESERCIZI FISICI

Rheumatology International (2024) 44:583–591
<https://doi.org/10.1007/s00296-023-05529-6>

Rheumatology
INTERNATIONAL

REVIEW



Rehabilitation of patients with inflammatory rheumatic diseases and comorbidities: unmet needs

Yuliya Fedorchenko¹ · Khaiyom Mahmudov² · Zhumabek Abenov^{3,4} · Olena Zimba^{5,6,7} · Marlen Yessirkepov⁸

Received: 5 October 2023 / Accepted: 25 December 2023 / Published online: 31 January 2024
© The Author(s), under exclusive licence to Springer-Verlag GmbH Germany, part of Springer Nature 2024



La riabilitazione dei pazienti con malattie reumatiche infiammatorie (IRD) con comorbidità richiede un approccio multidisciplinare per migliorare la mobilità funzionale dei pazienti e rallentare la progressione della malattia.

Gli esercizi fisici riducono:

- la gravità e l'attività della malattia nei pazienti con una qualità della vita (QoL) ridotta.
- riducono i tassi di ospedalizzazione e la mortalità

Migliorano:

- il decorso clinico.

ESECUZIONE DI ESERCIZI FISICI



Int J Environ Res Public Health. 2020 maggio; 17(10): 3634.
Pubblicato online il 21 maggio 2020. doi: [10.3390/ijerph17103634](https://doi.org/10.3390/ijerph17103634)

ID PMC: PMC7277480
PMID: [32455853](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32455853/)

L'esercizio fisico a bassa intensità migliora la catastrofizzazione del dolore e altri aspetti psicologici e fisici nelle donne con fibromialgia: uno studio randomizzato e controllato

Ruth Izquierdo-Alventosa^{1,†}, Marta Inglés^{2,*,†}, Sara Cortés-Amador¹, Lucia Gimeno-Mallench³, Javier Chirivella-Garrido⁴, Juri Kropotov⁵ e Pilar Serra-Añó¹

► Informazioni sull'autore ► Note sull'articolo ► Informazioni su copyright e licenza ► Dichiarazione di non responsabilità di PMC

.....I risultati ottenuti da questo studio mostrano che un programma combinato di PE a bassa intensità, comprendente allenamento di resistenza e coordinazione, migliora il dolore catastrofico nelle donne con FM.

..... Inoltre migliora altre variabili psicologiche (ad esempio ansia, depressione e stress), dolore percepito, qualità della vita e condizionamento fisico nelle donne con FM.

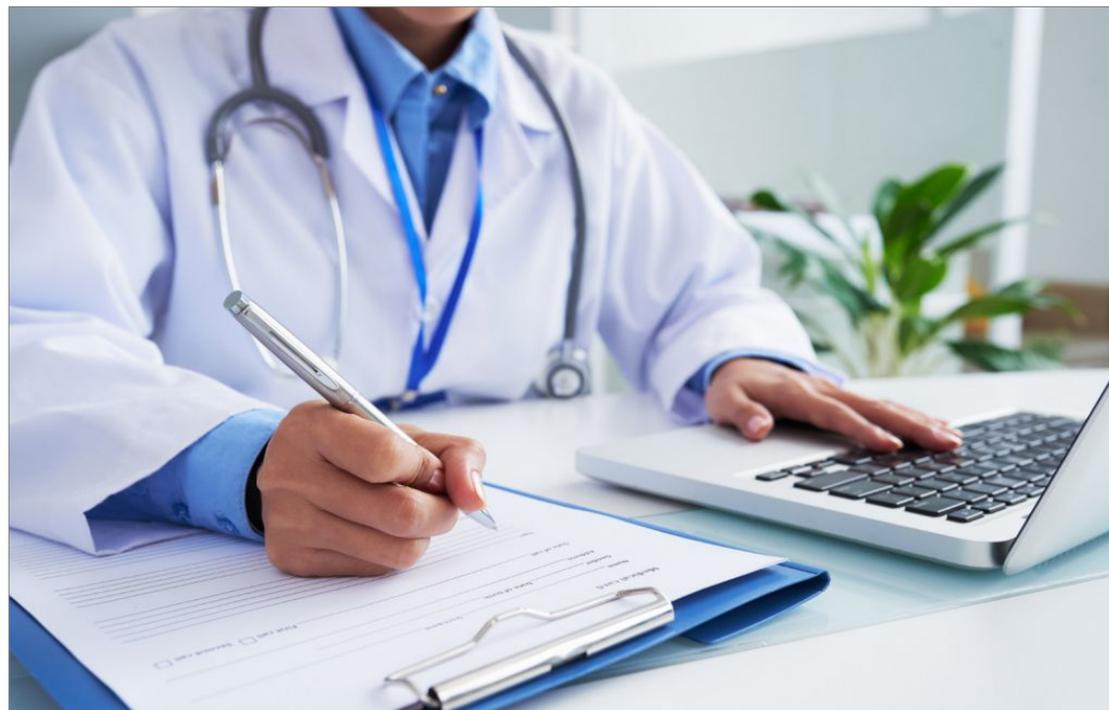


16 sessioni, eseguite due volte a settimana (60 minuti ciascuna) per otto settimane
Ogni sessione è stata divisa in tre parti: riscaldamento, allenamento e defaticamento.

AFA MALATI REUMATICI E FIBROMIALGIA



Occorre che il Reumatologo faccia la segnalazione alla Fisioterapia



Allegato B

Al /alla sig./sig.ra

Sulla base delle Sue condizioni cliniche e fisiche Le consiglio di partecipare ad un corso di Attività Fisica Adattata (AFA).

I fisioterapisti della USL Le faranno una valutazione funzionale per poter al meglio verificare quale percorso AFA è più adatto a Lei. La valutazione è del tutto gratuita.

La partecipazione ai corsi invece è subordinata al pagamento di una quota di iscrizione a carico del partecipante. Mediamente i costi mensili variano da 20/25 euro a 30/35 euro a seconda della tipologia di AFA. Maggiori informazioni le potrà ricevere dal coordinamento operativo dopo la definizione della tipologia di percorso più idoneo per Lei

La invito pertanto a contattare il Coordinamento Operativo AFA della sua zona; le verrà dato nel giro di pochi giorni un appuntamento per effettuare la valutazione funzionale.

I numeri di telefono dei coordinamenti operativi sono riportati qui di seguito.

Centri di coordinamento zonali

Provincia di Arezzo	Provincia di Grosseto	Provincia di Siena
Zona Aretina 0575 255874	Zona Grossetana 0564 485506/485508	Zona Senese 0577 536983
Zona Casentino 0575 568734	Zona Amiata Grossetana 0564 914607	Zona Amiata Val d'Orcia 0577 782318
Zona Valdarno 055 9106354	Zona Colline dell'Albegna 0564 869407	Zona Alta Valdelsa 0577 994813
Zona Valdichiana Aretina 0575 837093	Zona Colline Metallifere 0566 59509	Zona Valdichiana Senese 0578 713012
Zona Val Tiberina 0575 757733		

Il medico proponente:

Timbro e firma _____

Data _____



GRUPPO DI ASSEGNAZIONE	TEST UTILIZZATI E CRITERI	
Gruppo persone con autonomia funzionale conservata	AFA A problematiche fisiche croniche FIBROMIALGIA	SPPB = 8-12 dolore = da assente a moderato
	AFA B rischio cadute	SPPB = 6-10 storia di cadute o di rischio instabilità
Gruppo persone con ridotta competenza funzionale	AFA C ridotte competenze	SPPB = ≤ 5 dolore = da assente a moderato 6MWT= completamento del test (con o senza ausili per la deambulazione ma senza aiuto di altra persona)

