

MUOVIAMOCI!

Suggerimenti per tutti i professionisti sanitari su tipologia e modalità di attività fisica da raccomandare per il paziente con dolore cronico

PERCHÈ È IMPORTANTE

L'attività fisica è sicura per tutti i pazienti con dolore cronico

EVERY JOURNEY NEEDS A FIRST STEP

European Pain Federation EFIC®
"On the Move"



Molte persone con dolore (cronico) non praticano attività fisica: come puoi aiutarle a cambiare?



Diversi tipi di attività fisica sono appropriati

Condividi con il paziente la scelta dell'attività fisica e organizzala in base alle sue necessità



Raccomandazioni per l'attività fisica:

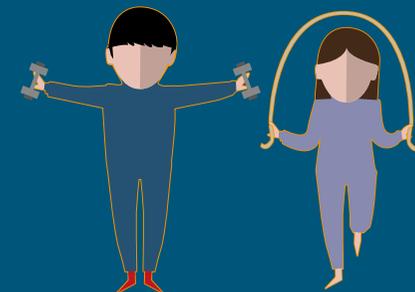
- **Frequenza:** Almeno cinque volte a settimana
- **Intensità:** Moderata. Questo significa, per esempio, lavorare intensamente, ma essere ancora in grado di conversare
- **Durata:** 20-60 minuti di attività continua o con pause più brevi, intervallata da esercizi di rinforzo muscolare (ad esempio, sollevamento di un peso leggero)
- **Tipo:** Esercizi aerobici continui e ritmici coinvolgenti i maggiori gruppi muscolari, senza peggiorare il dolore (ad esempio, passeggiare, correre, nuotare, danzare)
- **Progressione:** Aumentare il tempo dell'esercizio e successivamente la sua intensità. Ad esempio: quando cammini sul tapis roulant ad un determinato ritmo, aumenta prima la durata, poi la velocità e infine la pendenza

Prima di raccomandare l'attività fisica:

- Effettua una valutazione biopsicosociale e definisci gli obiettivi (funzionali).
- Individua e gestisci gli ostacoli personali e ambientali
- Rendila personalizzata, piacevole e mirata agli obiettivi e ai desideri del paziente per migliorarne l'aderenza.
- Informa il paziente su:
 - Impatto dell'attività fisica sulle limitazioni algofunzionali
 - Strategie di self-coping, incluso l'abbandono di comportamenti errati per paura del dolore.
 - Come strutturare un programma di attività fisica

Bibliografia

- Kroll, H. R. 2015. Exercise therapy for chronic pain. *Phys Med Rehabil Clin N Am*, 26, 263-81.
- Booth, J., Moseley, G. L., Schiltenswolf, M., Cashin, A., Davies, M. & Hubscher, M. 2017. Exercise for chronic musculoskeletal pain: A biopsychosocial approach. *Musculoskeletal Care*. 15(4):413-421
- Jordan, J. L., Holden, M. A., Mason, E. E. & Foster, N. E. 2010. Interventions to improve adherence to exercise for chronic musculoskeletal pain in adults. *Cochrane Database Syst Rev*, Cd005956.
- Meeus, M., Niggas, J., Van Wilgen, P., Noten, S., Goubert, D., Huijgen, I. 2016. Moving on to Movement in Patients with Chronic Joint Pain. *Pain Clinical Updates*. www.iasp-pain.org
- Bidonde, J., Busch, A. J., Schachter, C. L., Overend, T. J., Kim, S. Y., Goes, S. M., Boden, C. & Foulds, H. J. 2017. Aerobic exercise training for adults with fibromyalgia. *Cochrane Database Syst Rev*, 6, Cd012700.
- Brito, R. G., Rasmussen, L. A. & Sluka, K. A. 2000. Regular physical activity prevents development of chronic muscle pain through modulation of supraspinal opioid and serotonergic mechanisms. *Pain Rep*. 21;2(5):e618



L'EFIC® On the move

"On The Move" è la prima campagna presidenziale dell'EFIC (Federazione Europea del Dolore) lanciata nel 2018. La campagna intende accrescere la consapevolezza dell'importanza dell'attività fisica nel prevenire e gestire il dolore. Per saperne di più per favore visita il nostro sito web e segui la nostra campagna #EFIConthemove su Facebook, Twitter e LinkedIn. La campagna infografica "On The Move" è stata sviluppata in collaborazione con la Regione Europea della Confederazione Mondiale di Fisioterapia



La Federazione Europea del Dolore EFIC

La Federazione Europea del Dolore EFIC è un'organizzazione multidisciplinare professionale nel campo della ricerca del dolore ed dei farmaci, composta dai 37 Capitoli Europei dell'Associazione Internazionale per lo Studio del Dolore (IASP) e rappresentata da circa 20,000 medici, infermieri, ricercatori, psicologi, fisioterapisti, ed altri professionisti dell'assistenza sanitaria coinvolti nella medicina del dolore



L'ER-WCPT

La European Region of the World Confederation for Physiotherapy (ER-WCPT) rappresenta le Associazioni Nazionali di Fisioterapia di 38 paesi Europei, includendo tutti gli Stati Membri. Il nostro impegno attivo è di contribuire con l'Unione Europea, allo scopo di unificare l'accesso e la qualità dell'assistenza sanitaria. La fisioterapia è la professione sanitaria con competenza nel movimento e nell'indicazione dell'esercizio terapeutico per la salute dell'individuo. La Fisioterapia coinvolge specifici interventi rivolti ai singoli ed alle popolazioni dove il movimento e la funzione sono, o potrebbero essere, danneggiati da malattie, invecchiamento, traumi, dolore, e sui quali influiscono fattori personali e ambientali. Questi interventi sono progettati e indicati per sviluppare, ripristinare e mantenere uno stato di salute ottimale