

MUOVIAMOCI!

Suggerimenti di attività fisica per persone che vivono con dolore cronico

PERCHÈ È IMPORTANTE

L'attività fisica può aiutare a ridurre il tuo dolore, migliorare la tua qualità di vita e ridurre il rischio di patologie a lungo termine (ad esempio: patologie cardiache, diabete)

EVERY
JOURNEY
NEEDS A
→FIRST←
STEP

European Pain Federation EFIC®
"On the Move"



Pensa positivo, puoi farcela!

- Iniziare è spesso la parte più difficile
- Cerca di porti un obiettivo e inizia con uno semplice
- Scegli un'attività fisica con la quale nel passato ti sei divertito ad esempio: passeggiare, ballare

SUGGERIMENTI IMPORTANTI

- Rivedi regolarmente gli obiettivi
- Tieni un diario scritto o usa un'app per seguire i progressi della tua attività fisica

Non sei solo!

- Informati sui luoghi di aggregazione del tuo quartiere (parrocchie, associazioni, palestre) in cui si pratica attività fisica di gruppo e come puoi entrarne a far parte.
- Preferisci fare attività fisica da solo o in compagnia? Potresti coinvolgere un amico per rafforzare la tua motivazione!

SUGGERIMENTI IMPORTANTI

Condividi i tuoi successi. Organizza un Gruppo WhatsApp o qualsiasi gruppo di messaggistica e fai sapere agli altri i traguardi raggiunti nella tua attività fisica



Ascolta te stesso Ci possono essere giornate spiacevoli

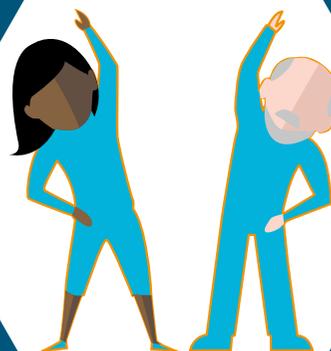
Basta bilanciare attività fisica e riposo

SUGGERIMENTI IMPORTANTI

- Il movimento e l'attività fisica possono ridurre il tuo dolore
- Stai avendo una brutta giornata o settimana? Non soffermarti su questo - pensa come ripartire con l'attività fisica.
- Non essere severo con te stesso

RICORDA

Se hai qualche dubbio, contatta il tuo personal trainer o il tuo fisioterapista per un consiglio sull'inizio o sull'avanzamento del tuo programma di attività fisica



Bibliografia

- Geneen, L. J., Moore, R. A., Clarke, C., Martin, D., Colvin, L. A. & Smith, B. H. 2017. Physical activity and exercise for chronic pain in adults: an overview of Cochrane Reviews. Cochrane Database Syst Rev, 4, Cd011279.
- Salbach, N.M., Barclay, R., Webber, S.C., Jones, C.A., Mayo, N.E., Lix, L.M., Ripat, J., Grännt, T., Van Ineveld, C., Chillbeck, P.D. 2019. A theory-based, task-oriented, outdoor walking programme for older adult with difficulty walking outdoors: protocol for the Getting Older Adults Outdoors (GO-OUT) randomised controlled trial. BMJ Open. 20:9(4):e029393
- Louassaloi, I., Salini, K., Kankaanpää, A., Hirvensalo, M., Palomäki, S., Tolvanen, A., Yang, X., Tammelin, T.H. 2019. Distinct trajectories of physical activity and related factors during the life course in the general population: a systematic review. BMC Public Health. 6:19(1):27
- Silverstein, R.P., Vanders, M., Welch, H., Long, A., Kabore, C.D., Hootman, J.M. 2015-2017. Self-Directed Walk With Ease Workplace Wellness Program - Montana. MMWR Morb Mortal Wkly Rep. 2018 23;67(46):1295-1299.
- Hanson, S., Jones, A. 2015. Is there evidence that walking groups have health benefits? A systematic review and meta-analysis. Br J Sports Med. 49(11):710-5
- Exercise is medicine Australia, 2014. Chronic Pain and exercise. <http://exercisemedicine.com.au/>

Poca attività è meglio di nessuna attività

RICORDA



L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda di fare un'attività fisica moderata per 30 minuti 5 volte alla settimana (per esempio passeggiare veloci o corsa leggera) oppure 10,000 passi al giorno. Inizia la tua attività fisica lentamente e poi aumentala



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 Capoltri 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