

Allegato A

PROTOCOLLO AFA PER LA FIBROMIALGIA



INTRODUZIONE

La fibromialgia è una sindrome complessa caratterizzata da dolore multi distrettuale, astenia e disturbi del sonno, che può associarsi ad ansia, depressione, sindrome del colon e della vescica irritabile e cefalea tensiva. Ha una prevalenza del 2/4% nella popolazione generale.

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 se stessi.

CARATTERISTICHE DELL'ESERCIZIO FISICO

Ad oggi, la letteratura e le linee guida disponibili concordano sull'utilità di programmi di allenamento aerobico, in palestra o in acqua. L'esercizio da eseguire è quello aerobico a intensità tale da essere capaci di poter parlare senza difficoltà e interruzioni durante lo svolgimento delle attività. Si raccomanda di lavorare sempre sotto la soglia del dolore percepito; l'aumento del dolore e della stanchezza, possibili inizialmente, diminuiscono con il proseguo dello stesso e possono essere evitati introducendo pause nella singola seduta.

Alla fine dell'esercizio il paziente deve sentirsi come "se avesse potuto fare di più" ovvero non deve arrivare alla sensazione di "esaurimento" delle proprie energie. Quindi, il lavoro proposto NON deve richiedere un dispendio energetico eccessivo ed occorre adattare il ritmo dell'attività alle capacità evidenziate dal soggetto. Gli esercizi devono sempre essere eseguiti in sicurezza al fine di prevenire incidenti o disagi durante la lezione, anche di ordine psicologico.

Gli esercizi devono essere sempre descritti anche dal punto di vista funzionale, con una spiegazione facile e comprensibile dall'utente, allo scopo di far capire il significato di movimenti apparentemente banali. Le proposte devono essere motivanti e coinvolgenti al fine di stimolare una risposta motoria attiva e partecipativa.

E' possibile sottolineare, inoltre, l'importanza del dedicare alcuni momenti al rilassamento nella quotidianità, magari in ambiente adeguatamente preparato con penombra, musica d'ambiente, temperatura 18 - 20°, abbigliamento comodo e all'attività aerobica cogliendo ogni occasione per muoversi e mantenersi attivi (cammino, cyclette, nuoto ecc..)

IL RUOLO DELL'ISTRUTTORE AFA

La conduzione di tutta l'attività motoria e lo svolgimento di ogni lezione dipendono dall'istruttore. Il suo ruolo è complesso, perché è al contempo un "tecnico competente", professionalmente preparato, ed un "animatore" capace di trasmettere entusiasmo, coinvolgendo il soggetto in tutte le attività motorie proposte anche quando non dovesse sentirsi adeguato. Attento al singolo e al gruppo, l'istruttore deve ricercare un rapporto empatico e dare attenzione ai feedback che il gruppo gli trasmette. Deve parlare a voce alta e ben scandita, usando una terminologia facile ma corretta, dettando i tempi degli esercizi . E' sempre utile spiegare le finalità degli esercizi e stimolare l'autocorrezione.

Il lavoro in acqua (temperatura ottimale di 30°) consente di ridurre il peso corporeo, di diminuire il lavoro antigravitazionale dei muscoli e di associare a questo l'effetto miorilassante e analgesico.

L'uso della musica e del ritmo è consigliabile per rendere più piacevole il training, più vario e per aiutare nell'esecuzione di alcuni esercizi associati ad una respirazione ritmata.

CRITERI DI ACCESSO

Persona con diagnosi di Fibromialgia, inviata dal Reumatologo, Fisiatra, Algologo, Fisioterapista, MMG

Valutazione di accesso come previsto dalla normativa regionale toscana DGR 903/17, DGRT 1418/16 e DGR 650/16:

- ✓ Tipologia Utenza: riconducibile ad AFA A (soggetti con autonomia funzionale conservata, dolore moderato SPPB compreso fra 9 e 12) o ad AFA C (soggetti con ridotta competenza funzionale , SPPB ≤5 , 6MWT > 110mt).
- ✓ Corsi di 45-60 min; nel caso dei corsi in vasca, acqua a 30°
- ✓ Massimo utenti per corso: 20 per i corsi in palestra 10 per i corsi in acqua

STRUTTURA DELLA SESSIONE

Prevedere sempre le seguenti 3 fasi:

- 1) Riscaldamento: 10-15 minuti di riscaldamento con movimenti a bassa intensità coinvolgenti prevalentemente le grandi masse muscolari (arti inferiori) per aumentare la temperatura corporea e muscolare
- 2) Attività aerobica: 20-30 minuti di esercizio aerobico con esercizi a corpo libero secondo la modalità continuous training a bassa intensità o interval training - circuit training a intensità più elevata. Scopo di questa sessione è la mobilitazione attiva/rinforzo degli arti superiori, inferiori e del tronco.
- 3) Stretching e Rilassamento: 10-15 minuti di raffreddamento con movimenti a bassa intensità (come quelli di riscaldamento) finalizzati a riportare la frequenza cardiaca al suo ritmo fisiologico in maniera graduale.

PROPOSTA DI ATTIVITA' IN ACQUA

RISCALDAMENTO

N. esercizio	Descrizione esercizi	Durata	Materiale
1	Ambientamento graduale, percorso vascolare, cammino o "bicicletta" al bordo	2-3 minuti	Acqua bassa alle parallele
2	Mobilizzazione delle articolazioni della caviglia (flesso-estensione, circonduzione), del ginocchio e dell'anca (flesso-estensione, ab-adduzione, circonduzione) Mobilizzazione delle spalle (flesso-estensione, ab-adduzione, circonduzione), del gomito e polso (flesso-estensione, circonduzione)	7-8 minuti	Acqua bassa alle parallele
3	Mobilizzazione del rachide lombare e cervico-dorsale, bacino	2 minuti	Acqua bassa alle parallele
4	Esercizi di respirazione e percezione corporea	2 minuti	Acqua bassa alle parallele

ATTIVITA' AEROBICA: ARTI SUPERIORI

N. esercizio	Descrizione esercizi	Durata	Materiale
5	Esercizi attivi per il cingolo scapolare: pettorali, gran dorsale, romboidi	3 minuti	Acqua alta, galleggianti
6	Esercizi attivi muscoli scapolo-omerale: gran rotondo, sovra e sottospinato, sottoscapolare e deltoide	4 minuti	Acqua alta, galleggianti
7	Esercizi attivi per il gomito: bicipite e tricipite brachiale	2 minuti	Acqua alta, galleggianti
8	Esercizi attivi per l'avambraccio e mano: prono-supinazione dell'avambraccio, apertura e chiusura delle dita	2 minuti	Acqua alta, galleggianti
9	Stretching arti superiori	2 minuti	Acqua alta
10	Esercizi di recupero e di rilassamento eseguendo spostamenti laterali con entrambi gli arti superiori	2 minuti	Acqua alta, tavolette

ATTIVITA' AEROBICA: ARTI INFERIORI

N. esercizio	Descrizione esercizi	Durata	Materiale
11	Esercizi attivi di flesso-estensione ed abduzione d'anca, con attenzione alla tenuta degli addominali	4 minuti	Acqua medio alta, galleggianti
12	Esercizi di rinforzo del tricipite surale, del quadricipite femorale, degli ischiocrurali	4 minuti	Acqua medio alta, galleggianti
13	Esercizi propriocettivi ginocchio e caviglia	3 minuti	Acqua medio alta, galleggianti
14	Cammino con andature varie	3 minuti	Acqua medio alta
15	Stretching arti inferiori	1 minuto	Acqua medio alta

RILASSAMENTO

N. esercizio	Descrizione esercizi	Durata	Materiale
16	Tecniche di rilassamento abbinato alla respirazione, auto-massaggio dei principali tender points, idromassaggio	7-8 minuti	Acqua medio alta, a coppie, tubi, galleggianti
17	Tecniche di rilassamento e percezione del corpo tramite il galleggiamento (anche assistito) Graduale emersione per evitare sgradevoli effetti "rebound" dovuti al cambio di temperatura	6-7 minuti	Acqua medio alta, a coppie, tubi, galleggianti

PROPOSTA DI ATTIVITA' IN PALESTRA

RISCALDAMENTO

N. esercizio	Descrizione esercizi	Durata	Materiale
1	Cammino a vario ritmo e direzione oppure marcia sul posto	2-3 minuti	Sedie idonee, parallele o spalliere/sbarra per sostenersi
2	Mobilizzazione delle articolazioni della caviglia (flesso-estensione, circonduzione), del ginocchio e dell'anca (flesso-estensione, ab-adduzione, circonduzione) Mobilizzazione delle spalle (flesso-estensione, ab-adduzione, circonduzione), del gomito e polso (flesso-estensione, circonduzione)	7-8 minuti	Sedie idonee, parallele o spalliere/sbarra per sostenersi
3	Mobilizzazione del rachide lombare e cervico-dorsale, bacino	2 minuti	Sedie idonee, tappetini
4	Esercizi di respirazione e percezione corporea	2 minuti	Sedie idonee, tappetini

ATTIVITA' AEROBICA: ARTI SUPERIORI

N. esercizio	Descrizione esercizi	Durata	Materiale
5	Esercizi attivi per il cingolo scapolare: pettorali, gran dorsale, romboidi	3 minuti	Fasce elastiche, pesi/cavigliere, bastoni
6	Esercizi attivi muscoli scapolo-omerale: gran rotondo, sovra e sottospinato, sottoscapolare e deltoide	4 minuti	Fasce elastiche, pesi/cavigliere, bastoni
7	Esercizi attivi per il gomito: bicipite e tricipite brachiale	2 minuti	Fasce elastiche, pesi/cavigliere, bastoni

8	Esercizi attivi per l'avambraccio e mano: prono-supinazione dell'avambraccio, apertura e chiusura delle dita	2 minuti	Fasce elastiche, pesi/cavigliere, bastoni
9	Stretching arti superiori	2 minuti	Sedie idonee, tappetini

ATTIVITA' AEROBICA: ARTI INFERIORI

N. esercizio	Descrizione esercizi	Durata	Materiale
10	Esercizi attivi di flesso-estensione ed abduzione d'anca, con attenzione alla tenuta degli addominali	4 minuti	Fasce elastiche, cavigliere
11	Esercizi di rinforzo del tricipite surale, del quadricipite femorale, degli ischiocrurali	4 minuti	Fasce elastiche, cavigliere, palle
12	Esercizi propriocettivi ginocchio e caviglia	3 minuti	Fasce elastiche, cavigliere, palle
13	Cammino con andature varie	3 minuti	
14	Stretching arti inferiori	1 minuto	Sedie idonee, tappetini

RILASSAMENTO

N. esercizio	Descrizione esercizi	Durata	Materiale
15	Tecniche di rilassamento abbinato alla respirazione, auto-massaggio dei principali tender points	7-8 minuti	Sedie idonee, tappetini
16	Auto-correzione della postura con tecniche di percezione del corpo	6-7 minuti	Sedie idonee, tappetini

BIBLIOGRAFIA

- 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.
- Langhorst J, Musial F, Klose P, et al.: Efficacy of hydrotherapy in fibromyalgia syndrome—a meta-analysis of randomized controlled clinical trials. *Rheumatology (Oxford)* 2009;48:1155–9.
- Bernardy K, Fuber N, Kollner V, et al.: Efficacy of cognitive-behavioral therapies in fibromyalgia syndrome —a systematic review and metaanalysis of randomized controlled trials. *J Rheumatol* 2010;37:1991–2005.
- Luciano JV, D'Amico F, Cerdà-Lafont M, Peñarrubia-María MT, Knapp M, Cuesta-Vargas AI, Serrano-Blanco A, García-Campayo J: Cost-utility of cognitive behavioral therapy versus U.S. Food and Drug Administration recommended drugs and usual care in the treatment of patients with fibromyalgia: an economic evaluation alongside a 6-month randomized controlled trial.. *Arthritis Res Ther.* 2014 Oct 1;16(5):451. doi: 10.1186/s13075-014-0451-y.