



# Progetto **BENESSERE** **FIBROMIALGIA**

Info e prenotazioni  
Tel. 051.249045 - Cell. 349.5800852  
www.amrer.it - ass.amrer@alice.it

*Percorsi di educazione motoria e tecniche di rilassamento in ambiente termale per pazienti con Fibromialgia*

## La Fibromialgia

La Fibromialgia o Sindrome Fibromialgica (SFM) è una malattia complessa che si manifesta prevalentemente con **dolore muscoloscheletrico cronico diffuso ed astenia (stanchezza)**. Tali sintomi ed altri disturbi funzionali associati (cefalea, colite, sonno disturbato, problemi cognitivi, ecc.) possono compromettere la qualità di vita di chi ne è affetto.

**La SFM è definita primaria se non associata ad altre patologie. La SFM secondaria al contrario si presenta nel contesto di altre malattie.**

Si ipotizza che alcuni eventi stressogeni (una infezione, un lutto, un trauma fisico o psichico) possano agire da fattori scatenanti in soggetti geneticamente predisposti, portando ad alterazioni nei meccanismi deputati al controllo del dolore, dell'umore e del sonno.

La SFM è caratterizzata da iperalgesia (percezione di dolore molto intenso in risposta a stimoli dolorosi lievi) e da allodinia (percezione di dolore in risposta a stimoli che normalmente non sono dolorosi).

## Il Progetto Benessere

Il "Progetto Benessere AMRER" rappresenta un percorso multidisciplinare rivolto a pazienti fibromialgici, avente l'obiettivo di migliorare la sintomatologia dolorosa propria della patologia e, di conseguenza, la qualità della vita.

Il percorso, frutto della collaborazione tra AMRER Onlus - Associazione Pazienti, TERME DI RIOLO, Cattedra e Unità Operativa Complessa di Reumatologia di Ferrara, si propone di integrare i protocolli farmacologici esistenti, con l'obiettivo di ottenere una migliore gestione della patologia.

Le attività, sviluppate in ambiente termale, prevedono esercizi di ginnastica in acqua, stretching, tecniche di rilassamento, respirazione e postura, massaggi miorilassanti seguiti da personale esperto e qualificato e si arricchiscono con momenti educazionali per approfondire e consolidare la conoscenza della patologia con il reumatologo.

Le attività si svolgono presso la struttura delle Terme di Riolo, in **gruppi di 8 persone** per la durata di **12 giorni** distribuiti in 2 settimane (escludendo la domenica) per un **impegno giornaliero di circa 3,30 ore**.

La prevalenza della malattia nella popolazione generale si stima tra il 2-4% e colpisce soprattutto il sesso femminile (con un rapporto uomo-donna di 1:8).

## Progetto Benessere: attività previste

n.4	Ginnastica Posturale (STRALE)	30'
n.2	Massaggi con oli essenziali (fiori di Bach)	55'
n.6	Piscine Termali - Accesso a fasce orarie	
n.3	Massaggi manuali totali	36'
n.6	Ginnastiche AFA di gruppo in piscina termale	60'
n.2	Ginnastiche AFA di gruppo in palestra	60'
n.12	Fanghi distrettuali	20'
n.2	Conferenze di approfondimento	30'
n.2+2	Controlli Medici/Osteopatici	20'

**DURATA DEL PERCORSO:** Il primo lunedì alle ore 13.30 - gli altri giorni dalle ore 8.30 alle 13.00 (turni mattutini) - dalle 14.00 alle 18.00 (turni pomeridiani)

**LUOGO DI REALIZZAZIONE:** Terme di Riolo Bagni via Firenze 15 - 48025 Riolo Terme (RA)

### I PERIODI DEI TURNI DISPONIBILI SONO:

11 - 23 aprile	25 aprile - 7 maggio	16 - 28 maggio (matt. e pom.)	6 - 18 giugno (matt. e pom.)
20 giugno - 2 luglio	25 luglio - 6 agosto (matt. e pom.)	8 - 20 agosto	22 agosto - 3 settembre
12 - 24 settembre (matt. e pom.)	26 settembre - 8 ottobre (matt. e pom.)	10 - 22 ottobre	24 ottobre - 5 novembre
14 - 26 novembre			

Le attività previste in progetto hanno una durata di **12 giorni** distribuiti in 2 settimane (escludendo la domenica) per un impegno giornaliero di **3,30 ore**. **Il contributo complessivo è pari a 340 €**. Sarà possibile recarsi quotidianamente al Centro Termale oppure usufruire delle **convenzioni presso gli alberghi di Riolo** per tutta la durata del progetto con pacchetti a pensione completa a partire da 47 € a persona/giorno.

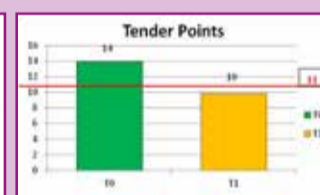
Promotore:



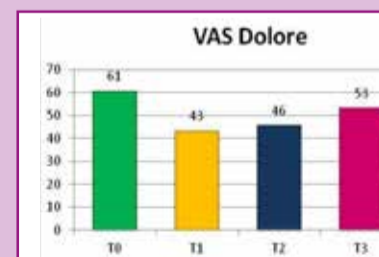
PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI  
SUL PERCORSO DEL PROGETTO BENESSERE:  
SEGRETERIA AMRER ONLUS  
TEL. 051 24.90.45 / CELL. 349.5800852  
ass.amrer@alice.it - www.amrer.it

## RISULTATI SIGNIFICATIVI

Su un campione di 85 pazienti con età media di 52 anni  $\pm$  10 (Deviazione Standard) il valore delle attività hanno portato un beneficio evidente significatività calcolata con il t-test e valore  $p < 0,05$ .



Il FIQ (questionario specifico Fibromialgia), mostra variazioni significative con  $p < 0,001$  a 2 settimane e 1 mese e  $p < 0,01$  a 3 mesi. Il valore medio iniziale di 60 indicava "medio impatto sulla qualità di vita" e dopo le attività svolte i valori rilevati indicano "basso impatto di malattia" (46, 43, 49 nei follow-up successivi).



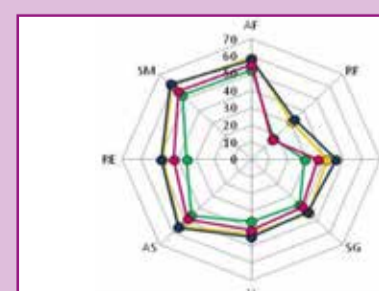
### Significatività:

T0 - T1  $\rightarrow$  30%  
T0 - T2  $\rightarrow$  26%  
T0 - T3  $\rightarrow$  13%

variazione  $> 30\%$   
(Williamson A et al. 2005)

**Importante la diminuzione del numero di Tender Points dolenti** da inizio a fine trattamento - da una media di 14/18 a 10/18, con  $p < 0,001$ . Risultati positivi anche per il livello di astenia (da una media di 27/52 a 33/52 a fine trattamento e valori che si mantengono nei successivi follow-up).

La VAS per il dolore mostra cambiamenti significativi a fine trattamento dove le medie passano da 61 a 43 con una variazione del 30% e  $p < 0,001$ . Nel follow-up a 30 gg i risultati positivi rimangono rilevabili - a 90gg i valori tendono a riportarsi ai valori iniziali.



T0  $\rightarrow$  14 (M)  $\pm$  4 (DS)

T1  $\rightarrow$  10  $\pm$  4

Significatività:

T0 - T1  $p < 0,001$

Legenda:

T0 - Inizio percorso

T1 - Fine percorso

T2 - 30gg da fine percorso

T3 - 90gg da fine percorso

Significativi incrementi anche sulle componenti fisiche e psicologiche indagate con il questionario generico SF-36 negli ambiti di Ruolo Fisico, Dolore Fisico, Attività Sociali e Ruolo emotivo.

I dati presentanti sono estratti dall'elaborato a cura di:  
Dr.ssa Sara Bonazza - UOC di Reumatologia - Ferrara  
Dr. Lucio Favaro - Resp. Centro per le malattie dell'apparato locomotore - Terme di Riolo

Con la collaborazione di:



www.termediriolo.it • info@termediriolo.it

