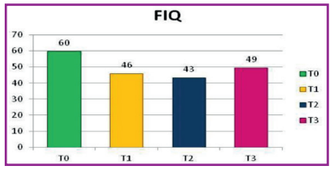
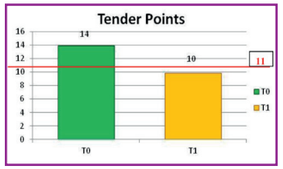
# Progetto Benessere
# I RISULTATI

Il campione: **85 pazienti con età media di 52 anni ± 10 (Deviazione Standard).** La significatività calcolata con il t-test e valore p < 0,05.

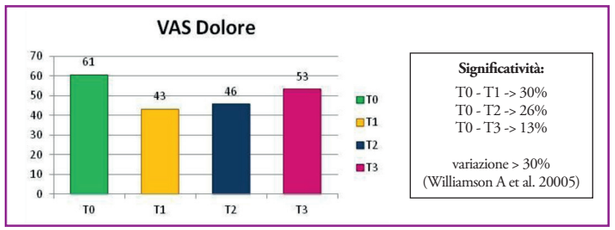
Il **FIQ (questionario specifico Fibromialgia)**, mostra variazioni significative con p < 0,001 a 2 settimane e 1 mese e p < 0,01 a 3 mesi. Il valore medio iniziale è di 60 indicava *"medio impatto sulla qualità di vita"* e dopo le attività svolte i valori rilevati indicano ***"basso impatto di malattia"***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

**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).

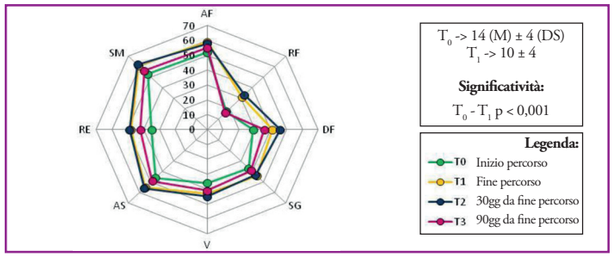



La **VAS per il dolore** mostra cambiamenti significativi a fine trattamento dove le medie passano da 61 a 43 con una variazione del 30% e P < 0,001. Nel follow-up a 30 gg i risultati positivi rimangono rilevabili - a 90gg i valori tendono a riportarsi ai valori iniziali.




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 eseguito da*
*Dr.ssa Sara Bonazza - UOC di Reumatologia - Ferrara per AMRER Onlus*
*Dr. Lucio Favaro - Resp. Centro per le malattie dell'apparato locomotore - Terme di Riolo*

**PER MAGGIORI INFORMAZIONI SUI PERCORSI CHE SARANNO ATTIVATI E SULLA POSSIBILITÀ DI PARTECIPARE AGLI STESSI È POSSIBILE CONTATTARE:**


**A.M.R.E.R. Onlus - Associazione Malati Reumatici Emilia Romagna**

Via Gandusio, 12 – 40128 - Bologna
Tel e Fax 051 24.90.45
Cell. 335 622.38.95
ass.amrer@alice.it • www.amrer.it
Codice Fiscale 80095010379

**PER ESSERE SEMPRE INFORMATI**
**Notiziario del Malato Reumatico**

TERME DI RIOLO BAGNI
*Since 1870*

www.termediriolo.it • info@termediriolo.it

emiliaromagna terra con l'anima


*Supplemento Notiziario n.45 – "Progetto Benessere 2017" - Redaz. e Amm. AMRER Onlus*
*Via Gandusio, 12 - 40128 - Bologna - Poste Italiane S.p.A. - Spedizione a.p. D.L. 353/2003*
*(conv. in L. 27/02/2004) art. 1, c. 2 e 3 Comm. Business Rimini n. 40/2007 - Dir. Resp. Guerrina Filippi*

# *Progetto* BENESSERE FIBROMIALGIA

***svolto presso Terme di Riolo Bagni***
*via Firenze 15 - 48025 - Riolo Terme (RA)*

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

***2017***

AMRER

# Progetto Benessere
# LA RICERCA

La Fibromialgia è una **condizione di dolore cronico diffuso**, presente da almeno **3 mesi**, con associati sintomi quali **astenia, rigidità, disturbi del ritmo sonno-veglia, coinvolgimento della sfera psicologica ed affettiva, ed impatto negativo sullo stato di salute e qualità di vita** del paziente. Si stima un'incidenza del 3,7 % in Italia.

Causa le incertezze sulla reale eziologia e l'assenza di segni obiettivi su cui basare la diagnosi, i pazienti arrivano spesso a conoscenza della patologia dopo anni di indagini. Allo scopo di formulare proposte terapeutiche non farmacologiche efficaci, da affiancare al trattamento farmacologico individuale, a cui indirizzare il paziente fibromialgico, è nato il Progetto Benessere, dall'azione congiunta di **AMRER Onlus (Associazione Malati Reumatici Emilia Romagna), Cattedra e UO di Reumatologia dell'Università di Ferrara, Terme di Riolo Bagni** con il sostegno della Regione Emilia Romagna.

Gli scopi del *Progetto Benessere*: "sperimentare, creare e promuovere modelli, successivamente trasferibili per il benessere complessivo delle persone seguite dalla rete dei servizi sociali e sanitari" e **"validare l'efficacia di tale terapia tramite valutazioni mediche e somministrazione di questionari, eseguite prima e dopo il programma terapeutico, dopo 1 e 3 mesi dalla sua fine".**

Sono stati inseriti nel *Progetto Benessere* pazienti affetti da **Fibromialgia primaria** diagnosticata in accordo ai **criteri forniti dell'American College of Rheumatology**, di età tra i **18 e i 70 anni** e assenza di patologie controindicate al trattamento termale. Si proponeva un programma di 2 settimane, 10 giornate di attività e 3 ore di trattamento effettivo al giorno, comprendente: 6 bagni in acque termali, 4 cicli di esercizi in acqua, 4 sedute individuali di esercizi, 5 massaggi, 2 trattamenti osteopatici.

Gli effetti del trattamento sono indagati somministrando il **FIQ (questionario specifico)** e l'**SF-36 (generico)** per lo stato di salute e la qualità, la **VAS per il dolore, la valutazione dei Tender Points** e la **FACIT per la fatica**. Solo i **Tender points venivano valutati dal medico reumatologo, all'inizio e alla fine del trattamento. I questionari venivano compilati prima del trattamento, alla fine, a 1 mese e a 3 mesi.**

*I dati presentanti sono estratti dall'elaborato eseguito da*
*Dr.ssa Sara Bonazza - UOC di Reumatologia - Ferrara per AMRER Onlus*
*Dr. Lucio Favaro - Resp. Centro per le malattie dell'apparato locomotore - Terme di Riolo*

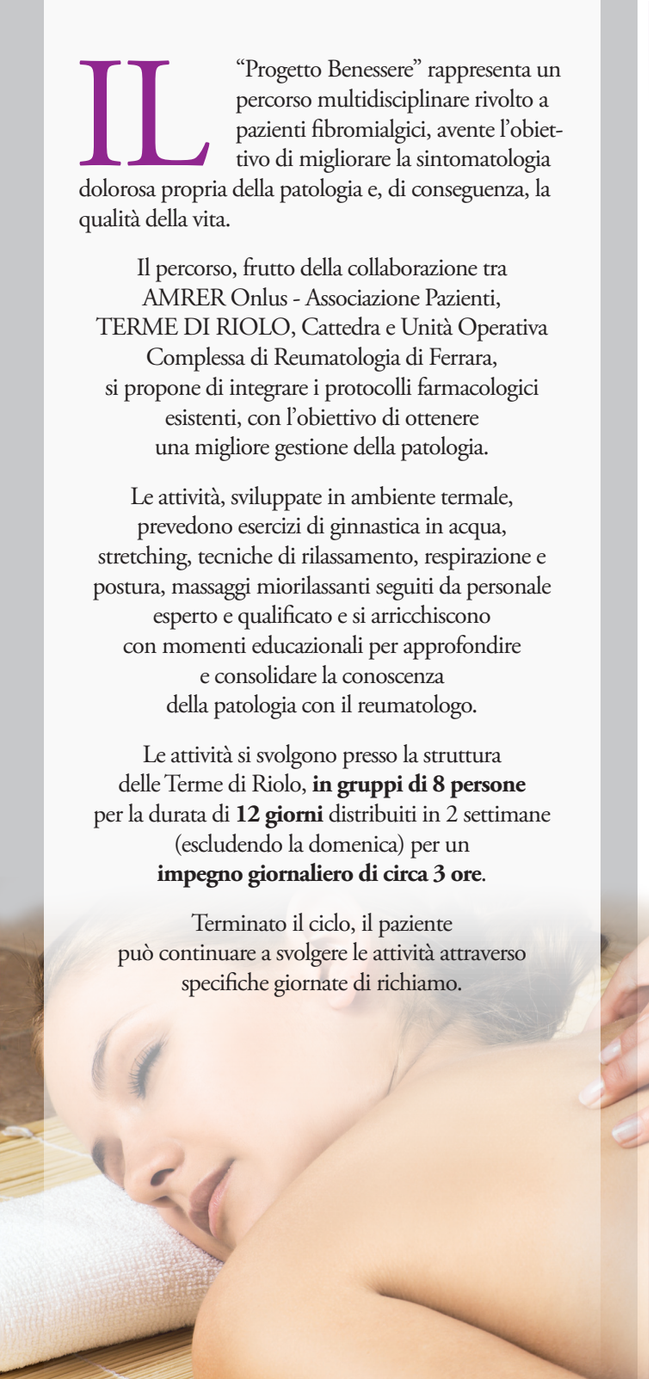
IL "Progetto Benessere" rappresenta un percorso multidisciplinare rivolto a pazienti fibromialgici, avente l'obiettivo di migliorare la sintomatologia dolorosa propria della patologia e, di conseguenza, la qualità della vita.

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 ore**.

Terminato il ciclo, il paziente può continuare a svolgere le attività attraverso specifiche giornate di richiamo.



# Progetto Benessere ATTIVITÀ PREVISTE

**IL PERCORSO STUDIATO PREVEDE LE SEGUENTI ATTIVITÀ:**

| | | |
|---|---|---|
| n.4 | Ginnastica Posturale (STRALE) | 30' |
| n.2 | Massaggi con oli essenziali (fiori di Bach) | 55' |
| n.6 | Piscine Termali - Libere | |
| n.2+1 | Massaggi manuali totali e parziali | 30'-16' |
| n.4 | Ginnastiche di gruppo in piscina termale | 60' |
| n.2 | Conferenze di approfondimento | 30' |
| n.2+2 | Controlli Medici/Osteopatici | 20' |

**DURATA DEL PERCORSO:**
12 gg. - con 3 h. giornaliere
Il primo lunedì alle ore 14.00 - gli altri giorni dalle ore 8.30 alle 13.00

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

**I PERIODI DEI TURNI DISPONIBILI SONO:**
3 - 14 aprile • 24 aprile al 5 maggio
15 - 26 maggio (turno pomeridiano dalle ore 14.00 alle 18.00)
5 - 16 giugno • 31 luglio al 11 agosto • 14 - 26 agosto
18 - 29 settembre • 2 - 13 ottobre • 16 - 27 ottobre
30 ottobre al 10 novembre • 13 - 24 novembre

Sarà possibile prenotare anche giornate di richiamo per mantenere più a lungo il benessere psico-fisico della persona.

**LE DATE PROPOSTE PER IL 2017:**
FEBBRAIO: VEN. 3 - GIOV. 16 - VEN. 17
MARZO: VEN.10 - GIOV. 23
OTTOBRE: VEN. 13 - GIOV. 26
NOVEMBRE: GIOV. 16
DICEMBRE: VEN. 8

Calendario 2018 consultabile sul sito www.termediriolo.it

*Riferimento per prenotazioni:*
Sig. Piero Pavia Tel.0546/71045 -
email p.pavia@termediriolo.it

**PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI SUL PERCORSO DEL PROGETTO BENESSERE:**
**Segreteria AMRER Onlus - Tel. 051 24.90.45**
**ass.amrer@alice.it - www.amrer.it**
**Per urgenze Daniele Conti: 349 580.08.52**

# Progetto Benessere CONVENZIONI

Le attività previste in progetto hanno una durata di 12 giorni distribuiti in 2 settimane (escludendo la domenica) per un impegno giornaliero di 3 ore. **Il contributo complessivo richiesto è pari a 280 €.**

Sarà possibile recarsi quotidianamente al Centro Termale o prenotare un pacchetto convenzionato presso gli alberghi di Riolo per tutta la durata del progetto.

**AMRER HA OTTENUTO LE SEGUENTI CONVENZIONI:**
**TARIFFE A PERSONA AL GIORNO**
**IN CAMERA DOPPIA/PENSIONE COMPLETA**

**GRAND HOTEL TERME** ****
59 € camera matrimoniale
suppl. 8 € camera singola

**HOTEL GOLF TERME** ***S**
45 € camera matrimoniale
nessun supplemento camera singola

**HOTEL VILLA DELLE FONTI** ***
48 € camera matrimoniale
suppl. 5 € camera singola

**HOTEL CRISTALLO** ***
45 € camera matrimoniale
nessun supplemento camera singola

**HOTEL SENIO**
45 € camera matrimoniale
nessun supplemento camera singola

**HOTEL SERENA**
43 € camera matrimoniale
suppl. 3 € camera singola

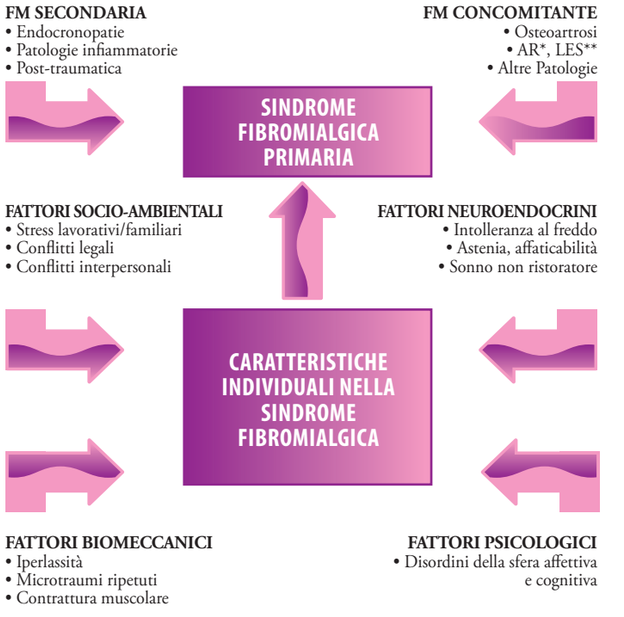
**ALBERGO ALMA****
40 € camera matrimoniale
suppl. 3 € camera singola

**HOTEL PENSIONE FRANCA** **
40 € camera matrimoniale
suppl. 2 € camera singola

**PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI RELATIVE AL SOGGIORNO ALBERGHIERO RIVOLGERSI A TERME DI RIOLO:**
**Giovanna Gherla - Annalisa Berdondini**
**0546/71045 - g.gherla@termediriolo.it - info@termediriolo.it**

# La Sindrome Fibromialgica

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




** Artrite Reumatoide*
*** Lupus Eritematoso Sistemico*