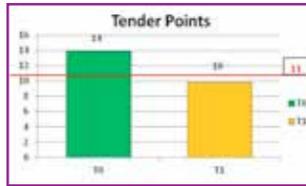


Progetto Benessere I RISULTATI

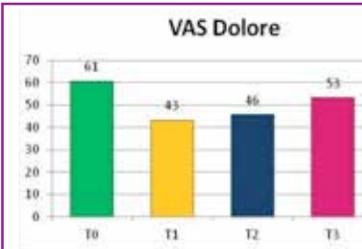
Il campione: **85 pazienti con età media di 52 anni ± 10 (Deviazione Standard)**. La significatività calcolata con il t-test e valore p < 0,05.

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).

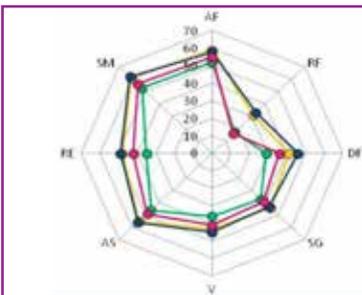


La VAS per il dolore mostra cambiamenti significativi a fine trattamento dove le medie passano da 61 a 43 con una variazione del 30% e P < 0,001. Nel follow-up a 30 gg i risultati positivi rimangono rilevabili - a 90gg i valori tendono a riportarsi ai valori iniziali.



Significatività:
 T0 - T1 -> 30%
 T0 - T2 -> 26%
 T0 - T3 -> 13%
 variazione > 30%
 (Williamson A et al. 20005)

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**.



$T_0 \rightarrow 14 (M) \pm 4 (DS)$
 $T_1 \rightarrow 10 \pm 4$

Significatività:
 $T_0 - T_1, p < 0,001$

Legenda:
 - T0 Inizio percorso
 - T1 Fine percorso
 - T2 30gg da fine percorso
 - T3 90gg da fine percorso

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:



AMRER Onlus - Associazione Malati Reumatici Emilia Romagna

Via Ca' Selvatica, 10/B • 40123 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



www.termdiriolo.it • info@termdiriolo.it



Supplemento Notiziario n.46 - "Progetto Benessere 2019" - 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

2019

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 8/10 persone** per la durata di **12 giorni** distribuiti in 2 settimane (escludendo la domenica) per un **impegno giornaliero di circa 3,30 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.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:

12 gg. - con 3,30 h. giornalieri
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:

dall'8 al 20 aprile	dal 22 aprile al 4 maggio	dal 13 al 25 maggio (matt)	dal 13 al 25 maggio (pom.)
dal 3 al 15 giugno	dal 3 al 15 giugno (pom.)	dal 9 luglio al 10 agosto	dal 12 al 24 agosto
dal 16 al 28 settembre (matt)	dal 16 al 28 settembre (pom.)	dal 30 settembre al 12 ottobre	dal 14 al 26 ottobre
dal 28 ottobre al 9 novembre		dal 18 al 30 novembre	

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

LE DATE PROPOSTE PER IL 2019:

FEBBRAIO: VEN. 22 / MARZO: VEN. 29
APRILE: VEN. 5 - VEN. 26 / OTTOBRE: VEN. 11
NOVEMBRE: VEN. 1 - VEN. 29

Calendario 2020 consultabile sul sito www.termediriolo.it

Riferimento per prenotazioni:

Sig. Piero Pavia Tel.0546/71045 - 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 3,30 ore. **Il contributo complessivo richiesto è pari a 320 €.**

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: TARIFE A PERSONA AL GIORNO IN CAMERA DOPPIA/PENSIONE COMPLETA

GRAND HOTEL TERME ****

59 € camera matrimoniale
suppl. 8 € camera singola

HOTEL VILLA DELLE FONTI ***

48 € camera matrimoniale - nessun supplemento camera singola

HOTEL CRISTALLO ***

47 € camera matrimoniale
suppl. 2 € camera doppia uso singola

HOTEL SENIO***

45 € camera matrimoniale
nessun supplemento camera singola

HOTEL SERENA***

47 € camera matrimoniale
suppl. 3 € camera doppia uso singola

ALBERGO ALMA**

40 € camera matrimoniale
suppl. 3 € camera singola

HOTEL PENSIONE FRANCA **

42 € camera matrimoniale
nessun supplemento
camera doppia uso singola

E' prevista una tassa di soggiorno che varia in base alla tipologia di struttura prescelta con un limite all'imposta per un massimo di 5 giorni.

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI
RELATIVE AL SOGGIORNO ALBERGHIERO
RIVOLGERSI A TERME DI RIOLO:
Giovanna Gherla - Annalisa Berdondini
054671045 - 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.

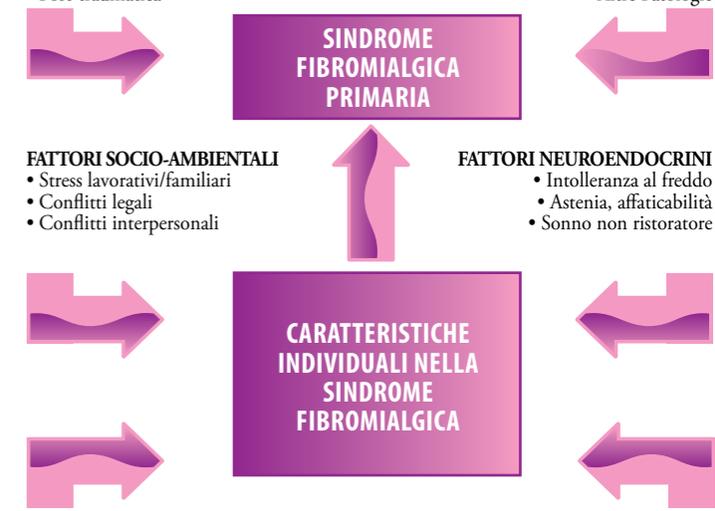
Si ipotizza che alcuni eventi stressogeni (una infezione, un lutto, un trauma fisico o psichico) possano agire da fattori scatenanti in soggetti geneticamente predisposti, portando ad alterazioni nei meccanismi deputati al controllo del dolore, dell'umore e del sonno. La SFM è caratterizzata da iperalgesia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

FM SECONDARIA

- Endocrinopatie
- Patologie infiammatorie
- Post-traumatica

FM CONCOMITANTE

- Osteoartrosi
- AR*, LES**
- Altre Patologie



FATTORI SOCIO-AMBIENTALI

- Stress lavorativi/familiari
- Conflitti legali
- Conflitti interpersonali

FATTORI NEUROENDOCRINI

- Intolleranza al freddo
- Astenia, affaticabilità
- Sonno non ristoratore

FATTORI BIOMECCANICI

- Iperlascità
- Microtraumi ripetuti
- Contrattura muscolare

FATTORI PSICOLOGICI

- Disordini della sfera affettiva e cognitiva

* Artrite Reumatoide

** Lupus Eritematoso Sistemico