



Percorso

Idrokinesiterapia per fibromialgia in Area Metropolitana di Bologna

***Protocollo AFA per Fibromialgia
“Linee di indirizzo per diagnosi e trattamento della Fibromialgia”
Regione Emilia Romagna***

2023



**Promotore e Segreteria organizzativa corsi
per informazioni e prenotazioni**

AMRER OdV – Organizzazione di Volontariato

Associazione Malati Reumatici Emilia Romagna - Via Ca' Selvatica, 10/B • 40123 Bologna

Tel. 051.249045 • Fax. 051.0420251 • Cell 349.5800852 • segreteria.amrer@gmail.com • www.amrer.it

Orario segreteria: lunedì 9.30-16.30 • mercoledì - giovedì - venerdì 9.30-12.30

Percorso di Idrokinesiterapia per fibromialgia in Area Metropolitana di Bologna

Attività Fisica Adattata su protocollo Regionale Emilia Romagna “Linee di indirizzo per diagnosi e trattamento della Fibromialgia”

Il Percorso IDROKINESITERAPIA per Fibromialgia

Il “Percorso di Idrokinesiterapia per Fibromialgia” rappresenta un’attività promossa dall’Ass. AMRER per favorire lo sviluppo di Attività Fisica Adattata in piscina riscaldata con l’obiettivo di **migliorare la sintomatologia dolorosa**.

Il percorso prevede l’organizzazione di **24 accessi in 12 settimane** dove coloro che aderiranno potranno svolgere specifiche tecniche di attività motoria in acqua riscaldata a 33/34°, assistiti da personale esperto e qualificato.

Saranno resi disponibili materiali educazionali per migliorare la conoscenza individuale sulla patologia.

Il percorso proposto recepisce il protocollo di terapie non farmacologiche inserito all’interno delle “**Linee di indirizzo per diagnosi e trattamento della Fibromialgia - 2018**” emanato dalla Regione Emilia Romagna sulla base della sperimentazione svolta dall’Ausl di Bologna, che ha sviluppato dei protocolli per i pazienti con Fibromialgia. I risultati ottenuti sono stati molto positivi in termini di impatto sulla **qualità della vita, diminuzione dei tender points e sensibile riduzione del dolore**, con effetti perduranti in maniera rilevante su un arco temporale di 60 gg. dal termine del percorso.

Tutto il programma sarà **costantemente monitorato** al fine di verificare il valore dei modelli messi in pratica ed apportare correzioni ed aggiustamenti per rendere sempre più efficace l’attività offerta ai pazienti con Fibromialgia.

Luogo di realizzazione

Le attività si terranno presso la **PISCINA XXV APRILE** in **Via de’ Carracci, 36 - Croce di Casalecchio**, gestita dall’**Associazione Sportiva Dilettantistica “Polisportiva Giovanni Masi”**, che ci mette a disposizione personale esperto che seguirà costantemente le persone che prenderanno parte al percorso.

Periodi di frequenza previsti:

MERCOLEDÌ – VENERDÌ dalle **13:00 alle 14:00** • istruttrice ALICE PASQUINI
Partenza 25/01/2023 ↪ Termine 14/04/2023 – totale 24 lezioni

MARTEDÌ – VENERDÌ dalle **19:30 alle 20:30** • istruttrice MARTA COLUCCIO
Partenza 24/01/2023 ↪ Termine 14/04/2023 – totale 24 lezioni

*_*_*_*_*

I corsi sono di gruppo (max 10 persone) e partono al raggiungimento del numero minimo di 6 persone

Le attività sono realizzate nel pieno rispetto delle direttive precauzionali rispetto al COVID

Recuperi delle lezioni perse/non fruite: **NON SONO PREVISTI I RECUPERI delle LEZIONI NON FRUITE**. Sarà possibile nel periodo del trimestre di attività recuperare negli altri turni a disposizione **SOLO SE DISPONIBILI POSTI LIBERI**. Quanto non fruito al termine del corso verrà perso.

Le Attività Previste

n°	Trattamenti	Durata
24	Accessi di ginnastica AFA Fibromialgia in acqua 33/34° con operatore a bordo vasca • seduta di gruppo	60'

Le attività si svolgeranno con **2 appuntamenti settimanali** (da completarsi in **12 settimane** e possono essere **ripetibili**).

Gli accessi non fruiti nel calendario previsto non possono essere recuperati o compensati con altra attività.

La durata della seduta è di **60 minuti** comprensivi delle fasi di “preparazione” e “defaticamento / rilassamento” secondo le indicazioni previste nel protocollo regionale. Le attività sono **sviluppate in gruppi** con un minimo di 6 e massimo 10 persone per seduta in base alle dimensioni della struttura a disposizione (piscina).

Termini di partecipazione a chi è rivolto: pazienti con fibromialgia primaria e secondaria**Criteri di inclusione:**

- età compresa tra i 18 e i 70 anni (*superiore ai 70 anni saranno inclusi solo se idonei alle attività di gruppo*)
- diagnosi accertata di Fibromialgia primaria o Fibromialgia secondaria se valutate compatibili dallo specialista reumatologo o dal Medico di Medicina Generale

Criteri di esclusione: gravi comorbidità non compatibili con l'immersione in acqua calda (neoplasie in atto, IMA recente, infezioni acute, reumatismi infiammatori cronici, Connettiviti, IBD in fase attiva, grave insufficienza venosa cronica, tromboflebiti recenti, gravi insufficienze respiratorie, IRC severa).

In presenza di criteri di esclusione sarà comunque possibile chiedere una valutazione per l'accesso al percorso di Idrokinesiterapia per Fibromialgia **senza costi a carico per la persona.**

Procedura di iscrizione

Il progetto non costituisce alcuna offerta al pubblico e prevedendo delle attività presso la struttura del Centro Convenzionato ha necessariamente un costo per le prestazioni vive erogate.

Dopo aver letto il programma per partecipare all'iniziativa **è necessario seguire le seguenti indicazioni:**

- Contattare **Segreteria AMRER al numero 051.249045 – orario ufficio (lunedì 9.30/16.30 • mercoledì - giovedì - venerdì dalle 9.30/12.30)** – per indicare il periodo / struttura prescelti e prenotare il turno
- Fare versamento pari ad Euro **288,00** con causale "contributo per percorso IDROKINESI + nome centro 'MASI'" [+ quota di iscrizione ad AMRER - se non soci - pari ad € 20/anno / anche in unico versamento specificando in causale **Iscrizione + quota Idrokinesiterapia**] in una delle modalità indicate in fondo al documento di progetto.
- Riempire in modo leggibile il **modulo di iscrizione** e il **modulo della privacy** che trovate allegato e inviarlo in una delle seguenti modalità: **Whatsapp** al n. **3495800852** – oppure al n. di **fax 051.0420251** – oppure alla **mail segreteria.amrer@gmail.com** assieme a copia del versamento **C.A. Percorso IDROKINESI 2022 + nome centro "Masi"**

Domande e specifiche sulle attività del percorso Idrokinesiterapia per Fibromialgia**Recuperi per lezioni non fruite**

Non è possibile eseguire recuperi delle lezioni non fruite in altro periodo se non nel trimestre di attività del corso in altri gruppi se attivi e se disponibili posti liberi, previo accordo con le terme. **Quanto non fruito NON verrà rimborsato.**

Detraibilità delle attività

Il contributo versato **NON è detraibile dalle spese sanitarie**, ne costituisce una donazione e quindi **NON E' DEDUCIBILE.**

Emissione di ricevute per contributo versato

Le ricevute per i contributi versati saranno emesse e inviate entro 3 mesi dalla fine delle attività.

Segnaliamo normativa sul congedo per cure per gli invalidi

Decreto Legislativo 18 luglio 2011, n. 119 - Art. 7

Congedo per cure per gli invalidi

Per lo svolgimento del percorso di **Idrokinesiterapia** è possibile fruire del congedo per cure (30 gg frazionabili – retribuiti) in presenza del riconoscimento di invalidità uguale o superiore al 51%.

Per informazioni e dettagli è possibile richiedere alla segreteria AMRER Onlus il materiale di approfondimento.

NB. Il congedo non incide nel computo dei giorni di malattia e non va a scalare ferie e/o permessi.

Protocollo di trattamento

AFA Fibromialgia in acqua a 33/34°

Protocollo AFA Fibromialgia in acqua (da svolgersi con il supporto di un fisioterapista / personale esperto)

Il lavoro in acqua calda 33/34°C consente di ridurre il peso corporeo, di sopprimere il lavoro antigravitazionale dei muscoli e di combinare l'effetto miorilassante e analgesico.

Il trattamento prevede un'ora di attività in acqua calda 33/34°C, divisa in quattro fasi.

Ndr. Dopo le prime sedute può verificarsi una temporanea riacutizzazione del dolore; se l'attività diviene continuativa e costante si rileva un progressivo miglioramento della sintomatologia dolorosa. A tal proposito è necessario informare il paziente per evitare l'abbandono dopo le prime sedute.

La sequenza sotto riportata è raggiungibile dopo un periodo di allenamento progressivo e personalizzato. Il rispetto del dolore e della sensazione di affaticamento muscolare debbono necessariamente rappresentare il discrimine nelle sequenze proposte e nella loro durata. Il raggiungimento dell'ora di attività deve essere graduale per garantire a ciascuno un incremento compatibile con la sintomatologia soggettiva sono quindi possibili pause tra le fasi.

Fase 1. Preparatoria (15 min)

N. esercizio	Descrizione esercizio	durata	Materiale
1	Cammino e ambientamento graduale	3 minuti	Acqua bassa alle parallele
2	Esercizi attivi di mobilizzazione delle articolazione della caviglia, del ginocchio, dell'anca, degli arti superiori con movimenti di flessione-estensione, abduzione e adduzione e di intra ed extrarotazione	9 min	Acqua bassa alle parallele
3	Esercizi di mobilizzazione del rachide basso e alto, con interessamento dei muscoli lombari, dorsali e addominali	1 min	Acqua bassa alle parallele
4	Esercizi di allungamento dei muscoli della catena posteriore	1 min	Acqua bassa alle parallele
5	Esercizi di respirazione e percezione corporea	1 min	Acqua bassa alle parallele

Fase 2. Esercizi per gli arti superiori (15 min)

N. esercizio	Descrizione esercizio	durata	Materiale
6	Esercizi di mobilizzazione attiva di spalla, gomito e polso	2 min	Acqua alta
7	Esercizi di adduzione dei muscoli pettorali, gran dorsale, grande rotondo e sottoscapolare	5 min	Acqua alta, galleggianti
8	Esercizi di abduzione di spalla	2 min	Acqua alta, galleggianti
9	Esercizi di flessione e supinazione dell'avambraccio sul braccio, movimenti di flessione del braccio sulla spalla	2 min	Acqua alta, galleggianti
10	Stretching arti superiori	2 min	Acqua alta
11	Esercizi di recupero e di rilassamento eseguendo spostamenti laterali con entrambi gli arti superiori	2 min	Acqua alta, tavolette

Fase 3. Esercizi per gli arti inferiori (15 min)

N. esercizio	Descrizione esercizio	durata	Materiale
12	Esercizi di mobilizzazione attiva di caviglie, ginocchia e anche	2 min	Acqua medio alta
13	Esercizi di rinforzo del tricipite surale, del quadricipite femorale, del bicipite femorale, dei glutei, degli adduttori dell'anca	3 min	Acqua medio alta, galleggianti
14	Esercizi propriocettivi ginocchio e caviglia	3 min	Acqua medio alta
15	Cammino con andature varie	3 min	Acqua medio alta
16	Esercizi di flessione ed estensione sul bacino, di intra-extrarotazione, di abduzione e adduzione, di traslazione	3 min	Acqua medio alta
17	Stretching arti inferiori	1 min	Acqua medio alta

Fase 4. Defaticamento/Rilassamento (15 min)

N. esercizio	Descrizione esercizio	durata	Materiale
18	Tecniche di scivolamento, in avanti e all'indietro, prese specifiche delle spalle e/o del capo con allungamento ed estensione del rachide	7 min	Acqua medio alta, a coppie, tubi, galleggianti, collari
19	Spostamenti laterali alternati, con rilassamento della colonna vertebrale ed altri distretti corporei	8 min	Acqua medio alta, a coppie, tubi, galleggianti, collari

Scheda di Iscrizione

Inviare compilata al n. di fax 0510420251 oppure segreteria.amrer@gmail.com
Oppure WhatsApp al n. di cell. 349.5800852

Il/La sottoscritto/a.....
nome cognome

nato/a a..... il.....

Residente Via..... CAP..... Prov.
città

Telefono..... - Cellulare.....
Obbligatorio uno dei due dati (Telefono fisso o Cellulare)

E_mail.....

Medico di Base Specialista Inviante.....

CHIEDE DI ISCRIVERSI**Idrokinesiterapia per fibromialgia**

c/o presso la PISCINA XXV APRILE • Via de' Carracci, 36 • Croce di Casalecchio

nel periodo di: **(barrare caselle corrispondenti)**

 **Periodo gennaio / aprile** **Periodo aprile / luglio** **Periodo settembre / dicembre**
la partenza del singolo gruppo varia in base all'attività del centro e al raggiungimento del numero minimo – sarà preliminarmente comunicata

Nel corso

Mercoledì - Venerdì dalle 13:00 alle 14:00 • istruttrice ALICE PASQUINI
Partenza 25/01/23 ↪ Termine 14/04/23 – totale 24 lezioni

Martedì – Venerdì dalle 19:30 alle 20:30 • istruttrice MARTA COLUCCIO
Partenza 24/01/23 ↪ Termine 14/04/23 – totale 24 lezioni

**Segnaliamo che i corsi sono di gruppo (max 10 persone/turno)
e partono al raggiungimento del numero minimo di 6 persone
Le attività sono realizzate nel pieno rispetto delle direttive precauzionali per il COVID
Non sono previsti i RECUPERI delle LEZIONI NON FRUITE**

Note e comunicazioni:

Data:.....

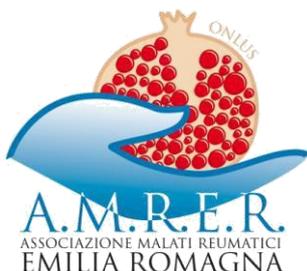
Firma..... 

Autorizzazione al trattamento dei dati secondo la DLgs 196/03 e ss. (legge sulla “privacy”) – Reg UE n.679/2016 (“GDPR”): il sottoscritto autorizza, ai sensi della legge, il trattamento delle informazioni che vengono o che ci verranno fornite in tempi successivi per le finalità legate alla realizzazione del presente progetto e per quanto lo Statuto AMRER assegna all’Ass. Malati Reumatici Emilia Romagna ODV - Via Ca’ Selvatica 10/B – 40123 Bologna – CF 80095010379 – segreteria.amrer@gmail.com. Si autorizza inoltre AMRER ODV al trasferimento e gestione da parte di società terze dei relativi dati e documenti legati al presente progetto.

Durante il corso saranno eseguite interviste, rilevazioni di gradimento e realizzato materiale foto/video che sarà utilizzato esclusivamente per attività istituzionale per documentare le attività e darne notizia tramite i canali dell’Associazione (periodico/siti internet e social media). **Firmando la presente si autorizza AMRER ODV e le Società collegate e coinvolte nella presente attività all’utilizzo di quanto sopra descritto.** Per eventuali modifiche e cancellazione di questa autorizzazione potete scrivere all’attenzione del Presidente AMRER Onlus alla mail segreteria.amrer@gmail.com manifestando le vostre intenzioni.

Data:.....

Firma..... 



Modalità di versamento ad AMRER Onlus

AMRER Onlus - Associazione Malati Reumatici Emilia Romagna

Sede Legale/Regionale: Via Ca' Selvatica, 10/B • 40123 Bologna • CF 80095010379

Tel. 051.249045 • Fax. 051.0420251 - Cell. 335.6223895 (cell presidente Guerrina Filippi)

www.amrer.it – segreteria.amrer@gmail.com

Orari Ufficio: Sig.ra Erica (Lun. 9.00-17.00 / Merc. Giov. Ven. ore 9.00 – 13.00)

Coordinatore attività - Daniele Conti - 349.5800852

Sede Gruppo Operativo Cesena • Via Serraglio, 18 - 47521 Cesena

Tel. 0547.611624 (lun. 16.00/18.00) • Referente: Edoardo Rossi cell. 335.1044856

Le donazioni/versamenti all'associazione sono eseguibili in una di queste modalità:

CONTO CORRENTE BANCARIO c/o UNICREDIT BANCA

intestato ad: **ASSOCIAZIONE MALATI REUMATICI EMILIA ROMAGNA**

Bonifico bancario / Giroconto:

c/c n. **2971809** - CIN L - CAB 02416 - ABI 02008 - Codice BIC Swift: UNICRITM1MP5

IBAN IT 72 L 02008 02416 000002971809

CAUSALE: contributo per percorso IDROKINESI + nome centro 'MASI'

/ oppure /

CONTO CORRENTE POSTALE

c.c.p. n. 12172409 (con classico bollettino postale / o postagiuro dal altro ccp.)

oppure **bonifico IBAN IT70 L076 0102 4000 00012172409**

intestato ad **A.M.R.E.R. Onlus - Via Ca' Selvatica, 10/B - 40123 Bologna**

CAUSALE: contributo per percorso IDROKINESI + nome centro 'MASI'

Ricordarsi sempre di specificare il **nome e cognome corrispondente alla persona che effettua il versamento e di inviare riscontro del versamento stesso via mail segreteria.amrer@gmail.com o fax n. 051.0420251 / wapp cell. 3495800852**

Certificazione del contributo versato per attività Progetto Idrokinesi terapia per Fibromialgia

Si informa che provvederemo a emettere regolare ricevuta di versamento contributo del progetto Idrokinesi terapia per Fibromialgia entro 3 mesi dalla fine delle attività. Specifichiamo che, trattandosi di un contributo alle spese e non di una donazione, tale ricevuta non è fiscalmente detraibile in fase di dichiarazione dei redditi.