



con il patrocinio di:



# FOCUS SULLA FIBROMIALGIA

**DAL CORRETTO RICONOSCIMENTO  
ALLA GESTIONE OTTIMALE DELLA MALATTIA**

**SABATO 30 MARZO 2019** ore 9.30/16.30

**Sala Murri • Grand Hotel Terme di Riolo • Via Firenze, 15 • RIOLO TERME**

In collaborazione con



**Percorsi non farmacologici in ambiente termale.  
Accordo COTER e le esperienze di IdroTerapia presso Riolo Terme**

**Dott. Lucio Favaro**

***Responsabile del Centro per le Malattie dell'Apparato Locomotore***



# FOCUS SULLA FIBROMIALGIA

DAL CORRETTO RICONOSCIMENTO  
ALLA GESTIONE OTTIMALE DELLA MALATTIA



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna



Regione Emilia Romagna

In collaborazione con



## L'APPROCCIO CORRETTO AL PAZIENTE CON FIBROMIALGIA

**DOVREBBE PREVEDERE:**

**EDUCAZIONE AL PAZIENTE**

**TRATTAMENTO NON FARMACOLOGICO**

**TRATTAMENTO FARMACOLOGICO**

**GRADUALMENTE APPLICATO**

- DAPPRIMA L'EDUCAZIONE DEL PAZIENTE,
- **SE INSUFFICIENTE** INTEGRAZIONE CON TRATTAMENTI NON FARMACOLOGICI (IN PRIMIS ATTIVITÀ FISICA),
- **SE ANCORA INSUFFICIENTE**, INTEGRAZIONE ANCHE CON IL TRATTAMENTO FARMACOLOGICO.

# FOCUS SULLA FIBROMIALGIA

DAL CORRETTO RICONOSCIMENTO ALLA GESTIONE OTTIMALE DELLA MALATTIA



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE EMILIA-ROMAGNA Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna



Regione Emilia Romagna

In collaborazione con



## Classificazione di alcune tecniche complementari ed alternative in rapporto all'efficacia nella Fibromialgia nel panorama generale

Efficaci	Efficaci per alcuni sintomi
Educazione del paziente Esercizio Fisico Terapie cognitivo-comportamentali Agopuntura Balneoterapia / Talassoterapia	Dietoterapia S-adenosilmetionina Magnesio Massaggio
Terapie per le quali l'evidenza è <b>insufficiente</b>	Terapie per le quali <b>NON</b> è stata provata efficacia
Campi magnetici pulsanti Fangoterapia Biofeedback-EMG Yoga	Aromaterapia Chiroterapia Omeopatia Melatonina / Integratori dietetici ≠ dal magnesio

# FOCUS SULLA FIBROMIALGIA

DAL CORRETTO RICONOSCIMENTO  
ALLA GESTIONE OTTIMALE DELLA MALATTIA



con il patrocinio di:



In collaborazione con



## Linee di indirizzo Regione Emilia Romagna

### Trattamento **NON FARMACOLOGICO** della Fibromialgia

*I trattamenti non farmacologici sono importanti nella gestione iniziale della persona affetta da fibromialgia, e in alcuni pazienti possono evitare il ricorso al trattamento farmacologico*

### I trattamenti presi in esame sono:

**Attività fisica**

**Terapia \Approccio cognitivo-comportamentale**

**Agopuntura**

**Nutrizione**

**Terapia Iperbarica**

**Altri trattamenti** (tecniche di meditazione, tai chi, yoga)

**Riscontro Efficacia**

●●●●●

●●●●●

●●●

*studi insufficienti*

*studi insufficienti*

*studi insufficienti*

# FOCUS SULLA FIBROMIALGIA

DAL CORRETTO RICONOSCIMENTO  
ALLA GESTIONE OTTIMALE DELLA MALATTIA



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna



Regione Emilia Romagna

In collaborazione con



con il patrocinio di:

## **Attività Fisica**

*L'attività fisica, secondo le indicazioni internazionali è il **trattamento di prima scelta** la cui efficacia nel miglioramento della sintomatologia è largamente documentata*

- Migliora la performance personale**
- Rende il muscolo meno vulnerabile a stimoli esterni ambientali**
- Migliora la tolleranza allo sforzo**
- Migliora la ricezione (o percezione) centrale del dolore**
- Aumenta il rilascio di endorfine che inibiscono il dolore**

## **Criticità**

*All'inizio del programma è frequente un peggioramento dei sintomi dolorosi e dell'astenia con conseguente abbandono del programma di esercizio fisico – per cui è necessaria appropriata educazione del paziente sui principi, metodi ed effetti del programma*

# FOCUS SULLA FIBROMIALGIA

DAL CORRETTO RICONOSCIMENTO  
ALLA GESTIONE OTTIMALE DELLA MALATTIA



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna



Regione Emilia Romagna

In collaborazione con



## ***Attività Fisica***

**Il trattamento in palestra con esercizi effettuati al tappeto con carico gravitazionale spesso NON soddisfano le persone e portano a riacutizzazioni del quadro clinico...**

... pertanto si sono sviluppate **attività in acqua termale (34°)** che hanno portato ad un miglioramento del quadro funzionale.

Benefici dell'attività in ***acqua termale a 34°*** sono ***ridurre il peso corporeo, il dolore, alleviare lo spasmo muscolare e migliorare la forza muscolare e la mobilità con un lavoro antigravitazionale dei muscoli***

**Nascono così protocolli di IDROTERAPIA applicati a Fibromialgia in Regione ER sono state sviluppate 2 esperienze specifiche**

# FOCUS SULLA FIBROMIALGIA

DAL CORRETTO RICONOSCIMENTO  
ALLA GESTIONE OTTIMALE DELLA MALATTIA



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna



Regione Emilia-Romagna

In collaborazione con



## Protocollo di Idro-Terapia per la Fibromialgia (Attività Fisica Adattata in ambiente termale)

### Percorso di Idro-Fibromialgia in acqua termale 34°

**Il lavoro in acqua termale** consente di ridurre il peso corporeo, di sopprimere il lavoro antigravitazionale dei muscoli e di combinare l'effetto miorilassante e analgesico proprio delle acque termali

Il trattamento prevede **un'ora** di attività in acqua termale, divisa in quattro fasi.

**Fase 1. Preparatoria (15 min)**

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

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

**Fase 4. Defaticamento/Rilassamento (15 min)**

**Organizzazione del percorso:**

**1 ora di attività con professionista / 2 volte a settimana**



Percorsi di IDRO-Fibromialgia  
Attività Fisica Adattata per Fibromialgia in ambiente termale

# FOCUS SULLA FIBROMIALGIA

DAL CORRETTO RICONOSCIMENTO  
ALLA GESTIONE OTTIMALE DELLA MALATTIA



con il patrocinio di:

In collaborazione con

## Percorso di Idro-Fibromialgia in **acqua termale 34°** 60 minuti di attività /2 volte a settimana - 4 fasi standardizzate

### 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 articolazioni 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

**Percorsi continuativi tutto l'anno solare**

**L'attività è organizzata da AMRER Onlus in collaborazione con i centri termali della regione Emilia Romagna**



# FOCUS SULLA FIBROMIALGIA

DAL CORRETTO RICONOSCIMENTO  
ALLA GESTIONE OTTIMALE DELLA MALATTIA

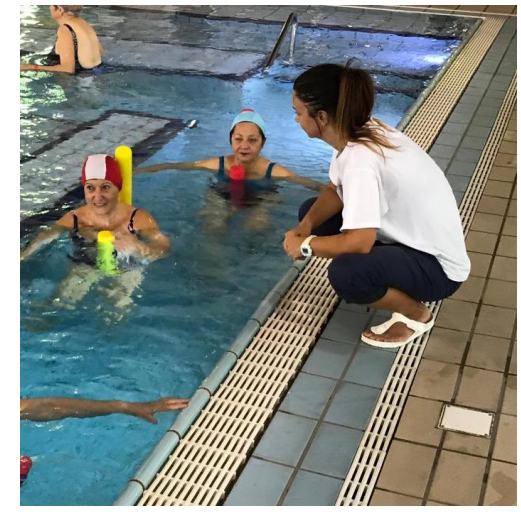


SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna



Regione Emilia Romagna

In collaborazione con



# FOCUS SULLA FIBROMIALGIA

DAL CORRETTO RICONOSCIMENTO  
ALLA GESTIONE OTTIMALE DELLA MALATTIA



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna



Regione Emilia Romagna

In collaborazione con



con il patrocinio di:

## Protocollo Progetto Benessere Fibromialgia - AMRER (Percorso di educazione motoria con approccio multidisciplinare in ambiente termale)

### Percorso Progetto Benessere Fibromialgia – c/o Terme di Riolo

**Percorso di educazione motoria** per pazienti fibromialgici con l'obiettivo migliorare la sintomatologia **dolorosa** propria della patologia Fibromialgica.

Le attività prevedono esercizi di **ginnastica in acqua, a secco (stretching), tecniche di rilassamento, respirazione e postura, massaggi miorilassanti, fanghi distrettuali, trattamenti Osteopatici** che 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 10 persone per la durata di 12 giorni distribuiti in 2 settimane** (escludendo la domenica) per un **impegno giornaliero di circa 3.30 ore.**

Progetto **BENESSERE FIBROMIALGIA**

2019



# FOCUS SULLA FIBROMIALGIA

DAL CORRETTO RICONOSCIMENTO  
ALLA GESTIONE OTTIMALE DELLA MALATTIA



In collaborazione con



con il patrocinio di:

## Protocollo Progetto Benessere Fibromialgia - AMRER (Percorso di educazione motoria con approccio multidisciplinare in ambiente termale)

### Progetto Benessere: attività previste

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. giornaliera

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)

### 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	

### LUOGO DI REALIZZAZIONE:

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

# FOCUS SULLA FIBROMIALGIA

DAL CORRETTO RICONOSCIMENTO ALLA GESTIONE OTTIMALE DELLA MALATTIA



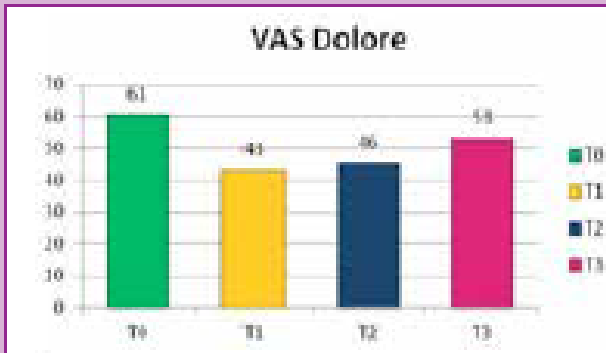
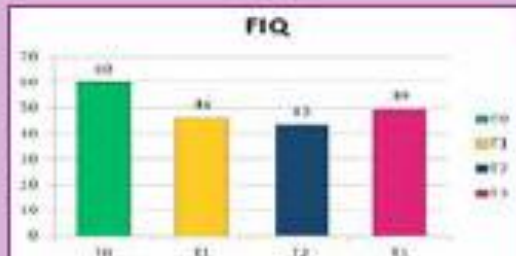
In collaborazione con



con il patrocinio di:

## 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  $p < 0,05$ ).

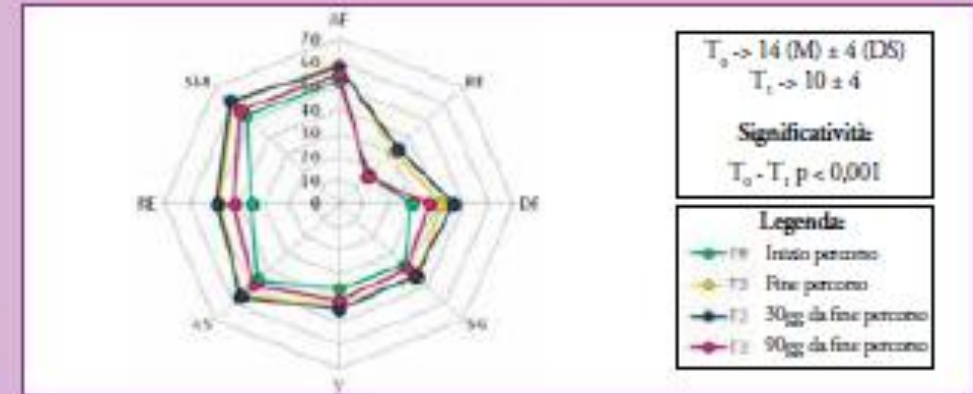


**Significatività:**  
 T0 - T1  $\rightarrow$  30%  
 T0 - T2  $\rightarrow$  26%  
 T0 - T3  $\rightarrow$  13%  
 variazione > 30%  
 (Williamson A et al. 2000s)

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).

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 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

# FOCUS SULLA FIBROMIALGIA

DAL CORRETTO RICONOSCIMENTO ALLA GESTIONE OTTIMALE DELLA MALATTIA



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna



Regione Emilia Romagna

In collaborazione con



con il patrocinio di:



Progetto **BENESSERE FIBROMIALGIA**



# FOCUS SULLA FIBROMIALGIA

DAL CORRETTO RICONOSCIMENTO ALLA GESTIONE OTTIMALE DELLA MALATTIA



con il patrocinio di:



In collaborazione con



# FOCUS SULLA FIBROMIALGIA

DAL CORRETTO RICONOSCIMENTO ALLA GESTIONE OTTIMALE DELLA MALATTIA



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna



Regione Emilia Romagna

In collaborazione con



con il patrocinio di:

**Dietro tutto questo c'è il valore aggiunto della squadra di professionisti!!**

