



3° Focus sulla **SINDROME FIBROMIALGICA**  
dal corretto riconoscimento alla gestione ottimale della malattia

Teatro Comunale • Corso Giacomo  
Matteotti, 26 • Riolo Terme (Ra)

6 GIUGNO 2015



**Fibromialgia  
e approccio olistico**

**L'esperienza del Progetto  
Benessere**

**Intervento eseguito da Daniele Conti**  
Area progettazione  
promozione e sviluppo AMRER Onlus

**Riolo Terme, 6 giugno 2015**

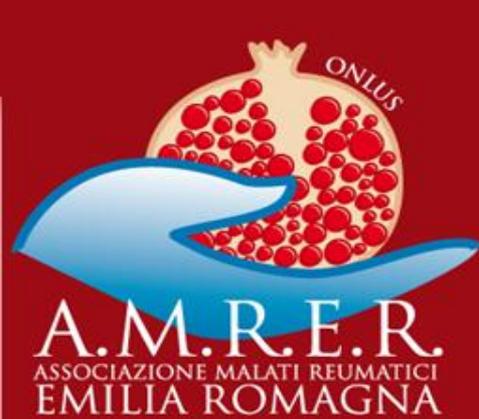
**Progetto BENESSERE  
FIBROMIALGIA**

*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*

**2015**

**AMRER**



# 3° Focus sulla SINDROME FIBROMIALGICA

dal corretto riconoscimento alla gestione ottimale della malattia

Teatro Comunale • Corso Giacomo Matteotti, 26 • Riolo Terme (Ra)



6 GIUGNO 2015

## Le terapie complementari: opportunità e criticità

- ❑ **Terapie integrate** : integrazione delle diverse forme e strumenti di terapia al fine di migliorare la qualità di vita del malato oltre alla prognosi.
- ❑ **Terapie complementari**: terapie associabili alla terapia ritenuta principale
- ❑ **Medicina non convenzionale**: termine utilizzato in politica sanitaria per definire quelle discipline in attesa di valutazione
- ❑ **Medicina naturale**: costituita dalle discipline non convenzionali
- ❑ **Medicina tradizionale**: termine definito dall'OMS per indicare l'insieme di conoscenze pratiche basate sulle credenze e tradizioni popolari ed esperienze, appartenenti a diverse culture, indipendentemente dalla loro spiegazione scientifica.
- ❑ **Medicina alternativa** : è un termine usato nel passato e nel mondo anglosassone per indicare certe pratiche fondate su principi diversi da quelli della medicina scientifica come l'olismo, la teoria dell'energia vitale... *slide Dr. Lucio Favaro*



# 3° Focus sulla SINDROME FIBROMIALGICA

dal corretto riconoscimento alla gestione ottimale della malattia

Teatro Comunale • Corso Giacomo  
Matteotti, 26 • Riolo Terme (Ra)



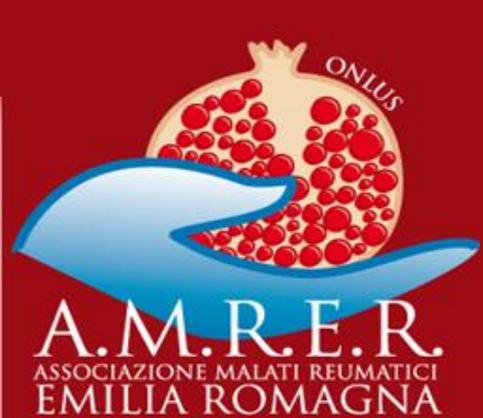
6 GIUGNO 2015

## Le terapie complementari ed alternative al trattamento farmacologico della sindrome fibromialgica

- Agopuntura-Elettroagopuntura
  - Aromaterapia
  - Balneoterapia
  - Biofeedback EMG
  - Chiroterapia
  - Crioterapia
  - Dieta
  - Esercizio fisico aerobico
  - Fangoterapia
  - Fisioterapia
  - Magnetoterapia
  - Ginnastica posturale e respiratoria
  - Massoterapia
  - Omotossicologia
  - Osteopatia
  - Riflessologia
  - Strale
  - Tecniche mente-corpo
  - Terapia cognitivo comportamentale
- .... E tante altre ancora

**Classificazione di alcune tecniche complementari ed alternative in rapporto all'efficacia nella FM**

<b>Efficaci</b>	<b>Educazione del paziente</b> <b>Attività fisica aerobica</b> <b>Approccio multidisciplinare</b> <b>Terapia multimodale</b> <b>Terapie cognitivo-comportamentale</b> <b>Agopuntura-elettroagopuntura</b> <b>Balneoterapia</b> <b>Elettroterapia</b>
<b>Efficaci per alcuni sintomi</b>	<b>Dietoterapia</b> <b>S-adenosilmetionona</b> <b>Magnesio</b> <b>Massaggio</b> <b>Osteopatia</b>
<b>Terapie positive per le quali l'evidenza è ancora insufficiente per mancanza di un adeguato numero di studi</b>	<b>Campi magnetici pulsanti</b> <b>Fangoterapia</b> <b>Biofeedback</b> <b>Tecniche spirituali</b> <b>Yoga</b>
<b>Terapie per cui non è stata provata l'efficacia</b>	<b>Qigong</b> <b>Aromaterapia</b> <b>Chiroterapia</b> <b>Omeopatia</b> <b>Melatonina</b> <b>Integratori dietetici diversi dal magnesio</b>



# 3° Focus sulla SINDROME FIBROMIALGICA

dal corretto riconoscimento alla gestione ottimale della malattia

Teatro Comunale • Corso Giacomo Matteotti, 26 • Riolo Terme (Ra)

6 GIUGNO 2015



## Sindrome Fibromialgica

"Condizione clinica caratterizzata da dolore muscolo-scheletrico cronico e diffuso, iperalgesia e allodinia".

## Alcuni approcci terapeutici

Quale approccio adottare?  
Come devo muovermi e cosa scegliere?



### Educazione del paziente:

Spiegare la malattia al paziente  
Discutere e valutare insieme le possibili modalità del trattamento

### Terapia farmacologica:

Monoterapia  
Terapia combinata

### Trattamento non farmacologico:

Esercizio fisico (camminate, stretching...)  
Trattamento cognitivo-comportamentale/biofeedback  
Psicoterapia

### Terapie complementari (le più usate dai pazienti)

Agopuntura-elettroagopuntura  
Terapie con mezzi fisici  
Massoterapia  
Terapie termali  
Terapia manuale (chiroterapia, osteopatia...)



# 3° Focus sulla SINDROME FIBROMIALGICA

dal corretto riconoscimento alla gestione ottimale della malattia

Teatro Comunale • Corso Giacomo  
Matteotti, 26 • Riolo Terme (Ra)

6 GIUGNO 2015



## Progetto Benessere

percorso multidisciplinare rivolto  
a pazienti fibromialgici

obiettivo sviluppare protocolli per  
migliorare la sintomatologia dolorosa

Il progetto Benessere rappresenta un'attività promossa dall'Associazione AMRER in collaborazione con Cattedra di Reumatologia dell'Univ. Di Ferrara e Terme di Riolo Bagni srl per **favorire protocolli e percorsi di educazione motoria** per pazienti fibromialgici con l'**obiettivo di verificare e misurare l'impatto sulla sintomatologia dolorosa** loro percepita e fornire dati sulla patologia.

Un pannello di attività, sviluppate in ambiente termale, che prevedono esercizi di **ginnastica in acqua, stretching, tecniche di rilassamento, respirazione e postura, massaggi miorilassanti, trattamenti osteopatici** e si arricchisce il tutto 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 ore.**



# 3° Focus sulla SINDROME FIBROMIALGICA

dal corretto riconoscimento alla gestione ottimale della malattia

Teatro Comunale • Corso Giacomo Matteotti, 26 • Riolo Terme (Ra)



## 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 libere	
n.2+1 Massaggi manuali totali e parziali	30'-16'
n.4 Ginnastiche in acqua di gruppo	60'
n.2 Conferenze di approfondimento	30'
n.2+2 Controlli Medici/Osteopatici	20'

# AMREER

## OBIETTIVI

migliorare la sintomatologia algica di pazienti affetti da sindrome fibromialgica mediante terapia fisica in ambiente termale

Sperimentare, creare e promuovere modelli, successivamente trasferibili per il benessere complessivo delle persone seguite dalla rete dei servizi socio-sanitari

Validare l'efficacia di tale terapia tramite valutazioni mediche e somministrazione di questionari, all'inizio e alla fine del programma dopo 1 e 3 mesi dalla sua fine



# 3° Focus sulla SINDROME FIBROMIALGICA

dal corretto riconoscimento alla gestione ottimale della malattia

Teatro Comunale • Corso Giacomo  
Matteotti, 26 • Riolo Terme (Ra)

6 GIUGNO 2015



## QUESTIONARI

... valutazione **outcomes primari**

- ✓ Tender Points dolenti
- ✓ VAS per il dolore

... valutazione **outcome secondari**

- ✓ FIQ
- ✓ FACIT-fatigue
- ✓ SF-36

## TEMPI SOMMINISTRAZIONE:

- ✓ inizio trattamento (T0)
- ✓ fine trattamento (T1)

dal 2010 al 2012 → 85 pazienti  
età media 52 anni / deviazione di 10 anni

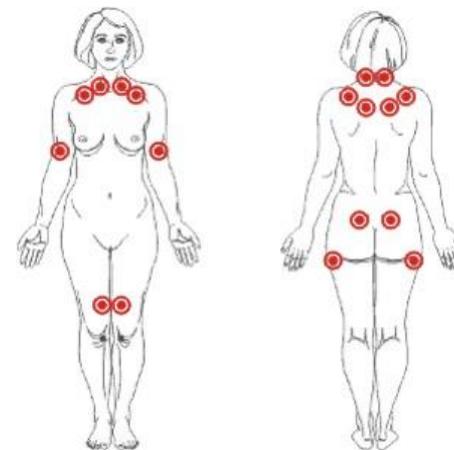
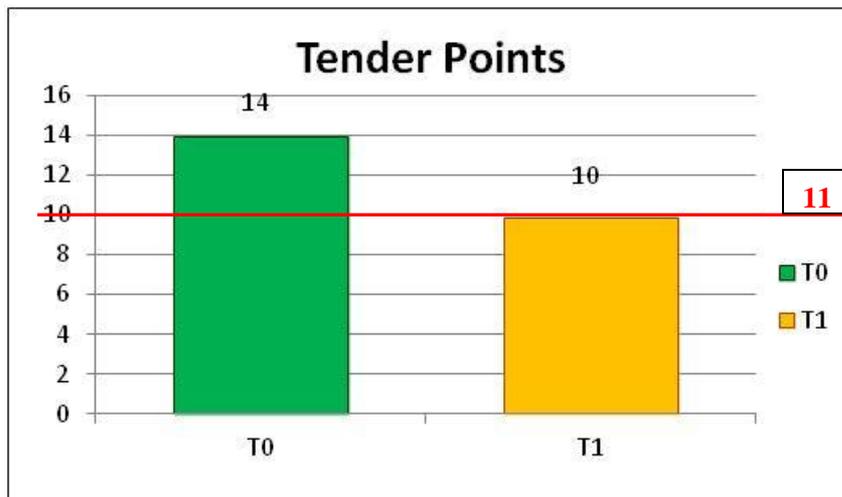


- ✓ dopo 1 mese (T2)
- ✓ dopo 3 mesi (T3)

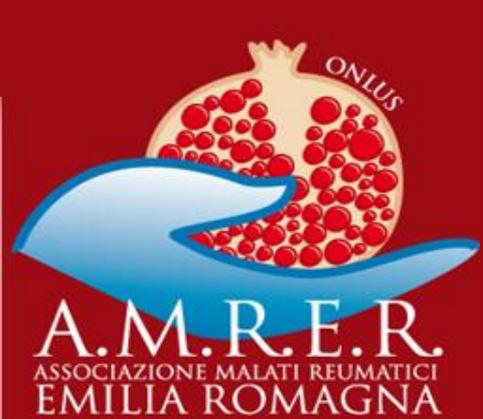


## I risultati

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



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



# 3° Focus sulla SINDROME FIBROMIALGICA

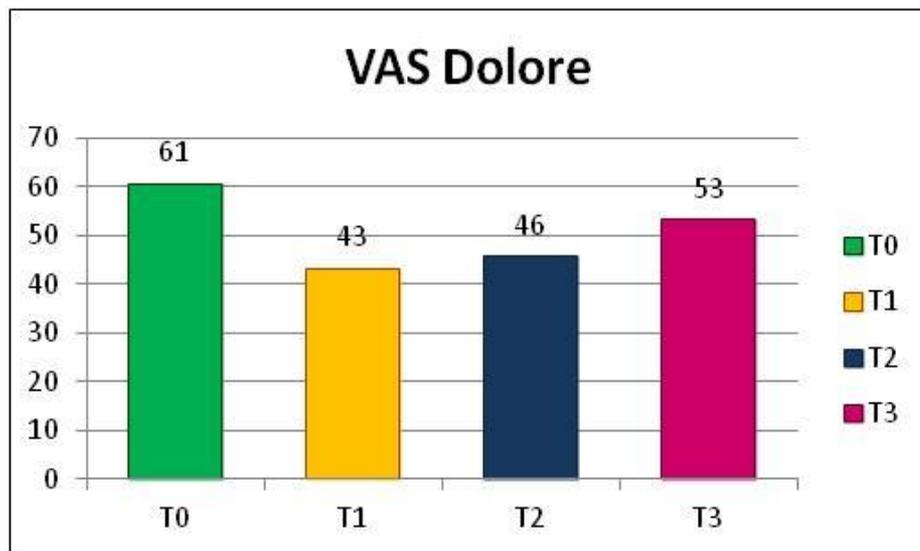
dal corretto riconoscimento alla gestione ottimale della malattia

Teatro Comunale • Corso Giacomo Matteotti, 26 • Riolo Terme (Ra)

6 GIUGNO 2015



**VAS dolore**  $T_0 \rightarrow 61 (M) \pm 24 (DS)$   
 $T_1 \rightarrow 43 \pm 24 \quad p < 0,001$   
 $T_2 \rightarrow 46 \pm 26 \quad p < 0,01$   
 $T_3 \rightarrow 53 \pm 26$



Significatività:

$T_0 - T_1 \rightarrow 30\%$

$T_0 - T_2 \rightarrow 26\%$

$T_0 - T_3 \rightarrow 13\%$

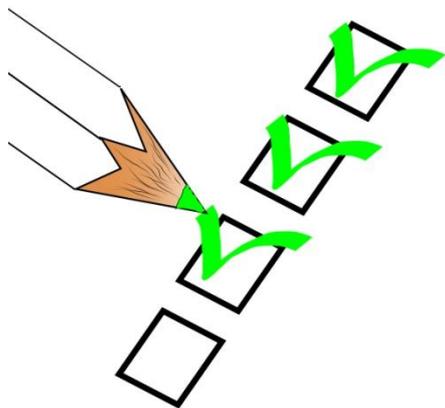
variazione > 30%  
 (Williamson A et al. 2005)



## Questionario FIQ -Fibromyalgia Impact Questionnaire-

Nel corso dell'ultima settimana è stata in grado di svolgere le seguenti attività?

	Sempre	Quasi sempre	A volte	Mai
	0	1	2	3
1. Fare la spesa				
2. Fare il bucato, stenderlo?				
3. Preparare la colazione al mattino?				
4. Lavare i piatti o preparare la lavastoviglie?				
5. Sbattere un tappeto?				
6. Rifare i letti?				
7. passeggiare per lunghi tratti?				
8. Andare a far visita a parenti e amici?				
9. Lavorare in un cantiere?				
10. Guidare l'auto?				
11. Salire le scale?				
12. Dei 7 giorni precedenti, quanti ti sentivi bene? 0 1 2 3 4 5 6 7 (cerchia un numero)				
13. Quante volte nella scorsa settimana hai lasciato il lavoro o non ha fatto I lavori a casa, a causa della Fibromialgia? 0 1 2 3 4 5 6 7 (cerchia un numero)				





3° Focus sulla **SINDROME FIBROMIALGICA**  
dal corretto riconoscimento alla gestione ottimale della malattia

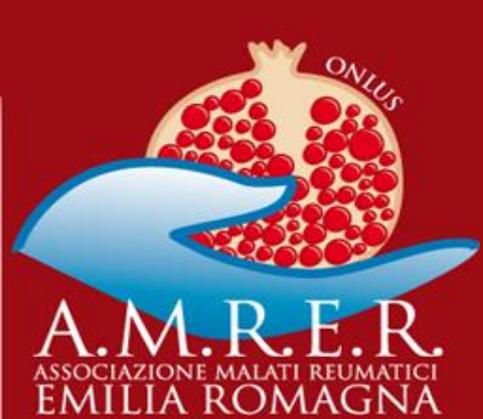
Teatro Comunale • Corso Giacomo  
Matteotti, 26 • Riolo Terme (Ra)



6 GIUGNO 2015

## Questionario FIQ -Fibromyalgia Impact Questionnaire-

- |   |                        |
|---|------------------------|
| 14. Quando lavoravi, anche lavori domestici, quanto il dolore influiva sulla capacità di compiere al meglio i lavori? | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 15. Quanto acuto ti è sembrato il dolore?   | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 16. Quanto stanco ti sentivi?   | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 17. Come ti sentivi al mattino, appena alzato   | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 18. Quanto era la tua rigidità mattutina?   | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 19. Quanto eri teas, ansiosa o irritabile?  | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 20. Quanto depressa o di cattivo umore?   | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |



# 3° Focus sulla SINDROME FIBROMIALGICA

dal corretto riconoscimento alla gestione ottimale della malattia

Teatro Comunale • Corso Giacomo Matteotti, 26 • Riolo Terme (Ra)

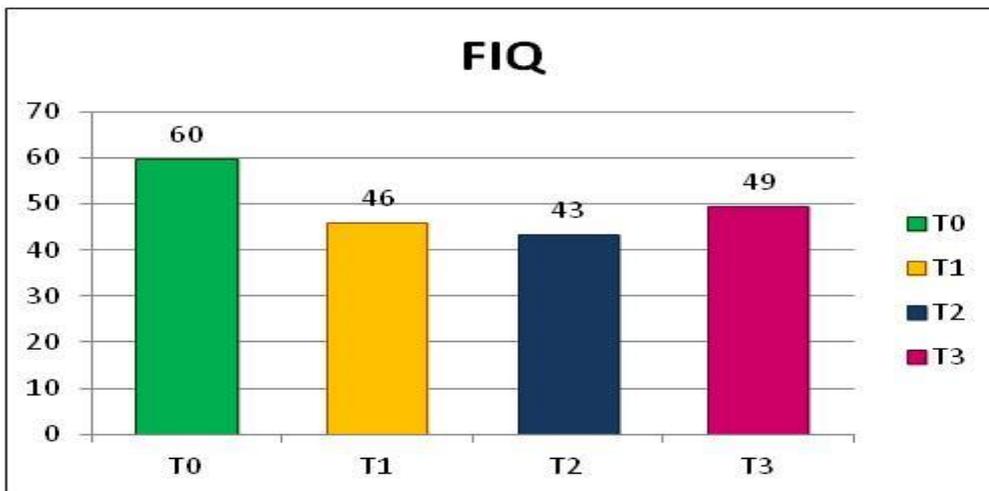
6 GIUGNO 2015



## IL PROGETTO BENESSERE

### RISULTATI -FIQ-

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).



$T_0 \rightarrow 60 (M) \pm 16 (DS)$   
 $T_1 \rightarrow 46 \pm 18 \quad p < 0,001$   
 $T_2 \rightarrow 43 \pm 18 \quad p < 0,001$   
 $T_3 \rightarrow 49 \pm 16 \quad p < 0,01$



# 3° Focus sulla SINDROME FIBROMIALGICA

dal corretto riconoscimento alla gestione ottimale della malattia

Teatro Comunale • Corso Giacomo Matteotti, 26 • Riolo Terme (Ra)

6 GIUGNO 2015



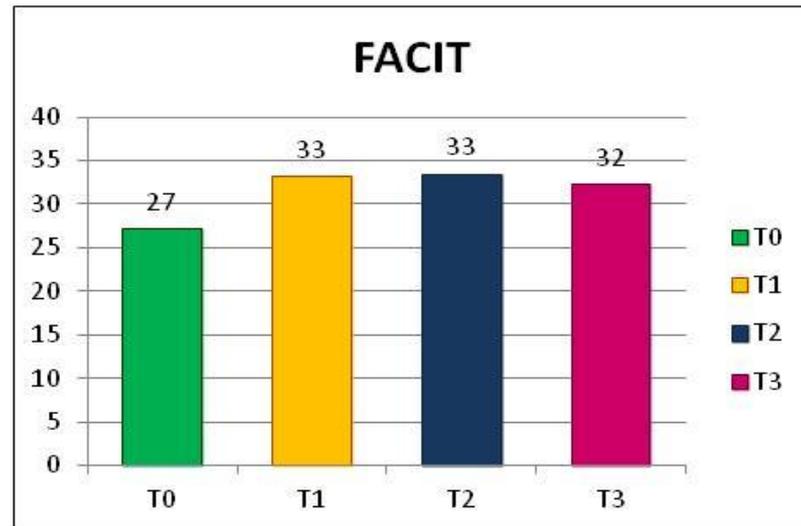
## Scala dell'affaticamento FACIT (versione 4)

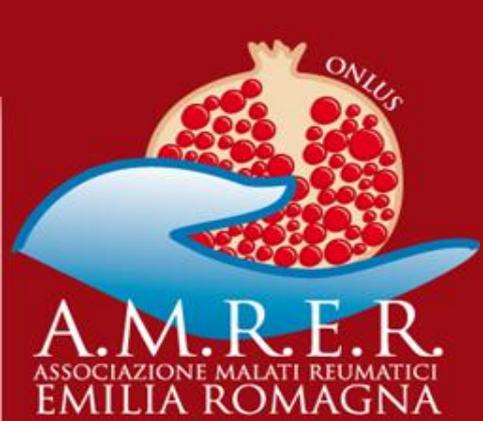
Sotto abbiamo elencato delle affermazioni ritenute importanti da persone con la sua stessa malattia. La preghiamo di cerchiare o contrassegnare un solo numero per riga per indicare la sua risposta in riferimento agli ultimi 7 giorni.

		Per niente	Un po'	Abbastanza	Molto	Moltissimo
Set	Mi sento affaticato/a.....	0	1	2	3	4
Set	Mi sento molto indebolito/a.....	0	1	2	3	4
Set	Mi sento svegliato/a.....	0	1	2	3	4
Set	Mi sento stanco/a.....	0	1	2	3	4
Set	Sono così stanco/a che ho difficoltà a <u>iniziare</u> qualunque cosa.....	0	1	2	3	4
Set	Sono così stanco/a che ho difficoltà a <u>finire</u> quello che ho cominciato.....	0	1	2	3	4
Set	Ho energia.....	0	1	2	3	4
Set	Sono in grado di svolgere le mie attività abituali (lavorare, andare a scuola, fare la spesa, svolgere attività durante il tempo libero, ecc.).....	0	1	2	3	4
Set	Ho bisogno di dormire durante il giorno.....	0	1	2	3	4
Set	Mi sento troppo stanco/a per mangiare.....	0	1	2	3	4
Set	Ho bisogno di aiuto per svolgere le mie attività abituali.....	0	1	2	3	4
Set	Mi deprime essere troppo stanco/a per fare le cose che desidero fare.....	0	1	2	3	4
Set	Devo limitare la mia vita sociale perché sono stanco/a.....	0	1	2	3	4

## FACIT- fatigue scale Progetto Benessere - Risultati

$T_0 \rightarrow 27 (M) \pm 8 (DS)$   
 $T_1 \rightarrow 33 \pm 9 \quad p < 0,001$   
 $T_2 \rightarrow 33 \pm 9 \quad p < 0,001$   
 $T_3 \rightarrow 32 \pm 9 \quad p < 0,01$





# 3° Focus sulla SINDROME FIBROMIALGICA

dal corretto riconoscimento alla gestione ottimale della malattia

Teatro Comunale • Corso Giacomo Matteotti, 26 • Riolo Terme (Ra)



6 GIUGNO 2015

## SF – 36

### Qualità di vita e stato di salute

- Attività fisica
- Limitazioni ruolo emotivo
- Dolore fisico
- Salute generale
- Vitalità
- Attività sociali
- Limitazioni ruolo fisico
- Salute mentale

QUESTIONARIO SULLO STATO DI SALUTE SF-36

3. Le seguenti domande riguardano alcune attività che potrebbe svolgere nel corso di una giornata normale. La **colonna 1** indica la **frequenza** con cui svolge le attività e la **colonna 2** indica il grado di difficoltà per ogni domanda (scelte 1, 2, o 3).

	1	2	3
	sempre	spesso	mai
a. Attività di lavoro o occupazione, come lavorare, scrivere, leggere, parlare, guidare un'automobile			
b. Attività di svago, tempo libero, come giocare con i bambini, usare il computer, guardare la televisione, fare un'attività sportiva			
c. Attività di cura personale, come lavarsi, vestirsi, pettinarsi, tagliarsi le unghie			
d. Attività di casa, come cucinare, pulire, riparare, usare gli attrezzi			
e. Attività di trasporto, come guidare un'automobile o un'autostrada			
f. Attività di lavoro o occupazione, come lavorare, scrivere, leggere, parlare, guidare un'automobile			
g. Attività di svago, tempo libero, come giocare con i bambini, usare il computer, guardare la televisione, fare un'attività sportiva			
h. Attività di cura personale, come lavarsi, vestirsi, pettinarsi, tagliarsi le unghie			
i. Attività di casa, come cucinare, pulire, riparare, usare gli attrezzi			
j. Attività di trasporto, come guidare un'automobile o un'autostrada			

4. **Attività di svago, tempo libero, come giocare con i bambini, usare il computer, guardare la televisione, fare un'attività sportiva.** In che misura le sue attività sono limitate da questi problemi? (scelte 1, 2, o 3)

	1	2	3
	nessuna limitazione	limitazione moderata	limitazione grave
a. In generale, attività che fa da tempo			
b. In generale, attività che fa da tempo			
c. In generale, attività che fa da tempo			
d. In generale, attività che fa da tempo			
e. In generale, attività che fa da tempo			
f. In generale, attività che fa da tempo			
g. In generale, attività che fa da tempo			
h. In generale, attività che fa da tempo			
i. In generale, attività che fa da tempo			
j. In generale, attività che fa da tempo			

5. **Attività di svago, tempo libero, come giocare con i bambini, usare il computer, guardare la televisione, fare un'attività sportiva.** In che misura le sue attività sono limitate da questi problemi? (scelte 1, 2, o 3)

	1	2	3
	nessuna limitazione	limitazione moderata	limitazione grave
a. In generale, attività che fa da tempo			
b. In generale, attività che fa da tempo			
c. In generale, attività che fa da tempo			
d. In generale, attività che fa da tempo			
e. In generale, attività che fa da tempo			
f. In generale, attività che fa da tempo			
g. In generale, attività che fa da tempo			
h. In generale, attività che fa da tempo			
i. In generale, attività che fa da tempo			
j. In generale, attività che fa da tempo			

6. **Attività di svago, tempo libero, come giocare con i bambini, usare il computer, guardare la televisione, fare un'attività sportiva.** In che misura le sue attività sono limitate da questi problemi? (scelte 1, 2, o 3)

	1	2	3
	nessuna limitazione	limitazione moderata	limitazione grave
a. In generale, attività che fa da tempo			
b. In generale, attività che fa da tempo			
c. In generale, attività che fa da tempo			
d. In generale, attività che fa da tempo			
e. In generale, attività che fa da tempo			
f. In generale, attività che fa da tempo			
g. In generale, attività che fa da tempo			
h. In generale, attività che fa da tempo			
i. In generale, attività che fa da tempo			
j. In generale, attività che fa da tempo			

7. **Attività di svago, tempo libero, come giocare con i bambini, usare il computer, guardare la televisione, fare un'attività sportiva.** In che misura le sue attività sono limitate da questi problemi? (scelte 1, 2, o 3)

	1	2	3
	nessuna limitazione	limitazione moderata	limitazione grave
a. In generale, attività che fa da tempo			
b. In generale, attività che fa da tempo			
c. In generale, attività che fa da tempo			
d. In generale, attività che fa da tempo			
e. In generale, attività che fa da tempo			
f. In generale, attività che fa da tempo			
g. In generale, attività che fa da tempo			
h. In generale, attività che fa da tempo			
i. In generale, attività che fa da tempo			
j. In generale, attività che fa da tempo			

8. **Attività di svago, tempo libero, come giocare con i bambini, usare il computer, guardare la televisione, fare un'attività sportiva.** In che misura le sue attività sono limitate da questi problemi? (scelte 1, 2, o 3)

	1	2	3
	nessuna limitazione	limitazione moderata	limitazione grave
a. In generale, attività che fa da tempo			
b. In generale, attività che fa da tempo			
c. In generale, attività che fa da tempo			
d. In generale, attività che fa da tempo			
e. In generale, attività che fa da tempo			
f. In generale, attività che fa da tempo			
g. In generale, attività che fa da tempo			
h. In generale, attività che fa da tempo			
i. In generale, attività che fa da tempo			
j. In generale, attività che fa da tempo			

9. **Attività di svago, tempo libero, come giocare con i bambini, usare il computer, guardare la televisione, fare un'attività sportiva.** In che misura le sue attività sono limitate da questi problemi? (scelte 1, 2, o 3)

	1	2	3
	nessuna limitazione	limitazione moderata	limitazione grave
a. In generale, attività che fa da tempo			
b. In generale, attività che fa da tempo			
c. In generale, attività che fa da tempo			
d. In generale, attività che fa da tempo			
e. In generale, attività che fa da tempo			
f. In generale, attività che fa da tempo			
g. In generale, attività che fa da tempo			
h. In generale, attività che fa da tempo			
i. In generale, attività che fa da tempo			
j. In generale, attività che fa da tempo			

10. **Attività di svago, tempo libero, come giocare con i bambini, usare il computer, guardare la televisione, fare un'attività sportiva.** In che misura le sue attività sono limitate da questi problemi? (scelte 1, 2, o 3)

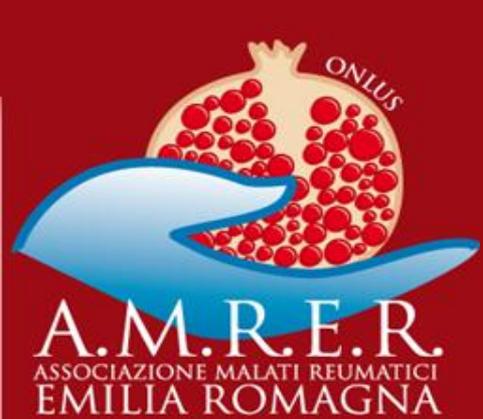
	1	2	3
	nessuna limitazione	limitazione moderata	limitazione grave
a. In generale, attività che fa da tempo			
b. In generale, attività che fa da tempo			
c. In generale, attività che fa da tempo			
d. In generale, attività che fa da tempo			
e. In generale, attività che fa da tempo			
f. In generale, attività che fa da tempo			
g. In generale, attività che fa da tempo			
h. In generale, attività che fa da tempo			
i. In generale, attività che fa da tempo			
j. In generale, attività che fa da tempo			

11. **Attività di svago, tempo libero, come giocare con i bambini, usare il computer, guardare la televisione, fare un'attività sportiva.** In che misura le sue attività sono limitate da questi problemi? (scelte 1, 2, o 3)

	1	2	3
	nessuna limitazione	limitazione moderata	limitazione grave
a. In generale, attività che fa da tempo			
b. In generale, attività che fa da tempo			
c. In generale, attività che fa da tempo			
d. In generale, attività che fa da tempo			
e. In generale, attività che fa da tempo			
f. In generale, attività che fa da tempo			
g. In generale, attività che fa da tempo			
h. In generale, attività che fa da tempo			
i. In generale, attività che fa da tempo			
j. In generale, attività che fa da tempo			

12. **Attività di svago, tempo libero, come giocare con i bambini, usare il computer, guardare la televisione, fare un'attività sportiva.** In che misura le sue attività sono limitate da questi problemi? (scelte 1, 2, o 3)

	1	2	3
	nessuna limitazione	limitazione moderata	limitazione grave
a. In generale, attività che fa da tempo			
b. In generale, attività che fa da tempo			
c. In generale, attività che fa da tempo			
d. In generale, attività che fa da tempo			
e. In generale, attività che fa da tempo			
f. In generale, attività che fa da tempo			
g. In generale, attività che fa da tempo			
h. In generale, attività che fa da tempo			
i. In generale, attività che fa da tempo			
j. In generale, attività che fa da tempo			



# 3° Focus sulla SINDROME FIBROMIALGICA

dal corretto riconoscimento alla gestione ottimale della malattia

Teatro Comunale • Corso Giacomo Matteotti, 26 • Riolo Terme (Ra)

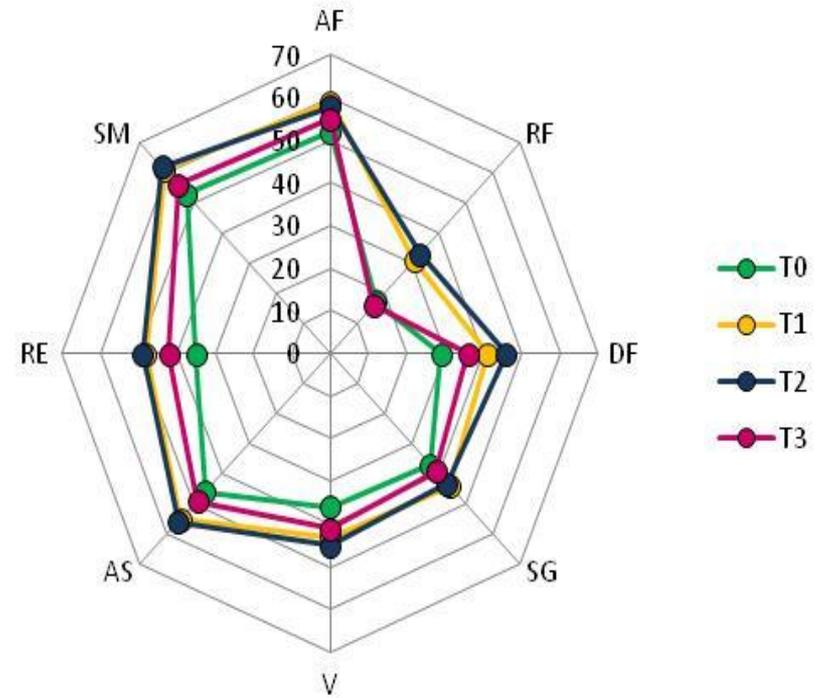
6 GIUGNO 2015

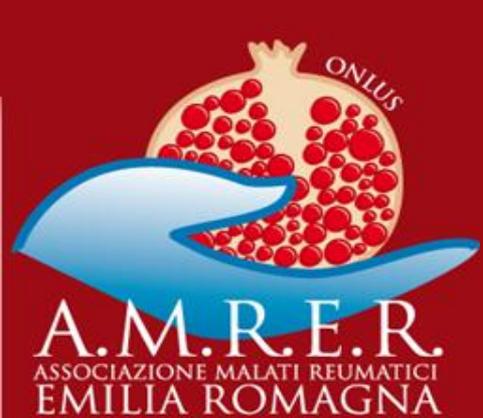


## SF – 36 / Qualità di vita e stato di salute

Variazioni significative nei domini di:

- Ruolo Fisico ( $p < 0,05$ )
- Dolore Fisico ( $p < 0,01$ )
- Attività Sociali ( $p < 0,01$ )
- Ruolo Emotivo ( $p < 0,01$ )





3° Focus sulla **SINDROME FIBROMIALGICA**  
 dal corretto riconoscimento alla gestione ottimale della malattia

Teatro Comunale • Corso Giacomo Matteotti, 26 • Riolo Terme (Ra)

6 GIUGNO 2015



# SF – 36

## Qualità di vita e stato di salute

### Risultati Pr Benessere

Variazioni significative nei domini di:

- Ruolo Fisico ( $p < 0,05$ )
- Dolore Fisico ( $p < 0,01$ )

	Attività Fisica	Ruolo Fisico	Dolore Fisico	Salute Generale	Vitalità	Attività Sociali	Ruolo Emotivo	Salute Mentale
<b>T0</b>	52	17	29	37	36	46	35	53
<b>T1</b>	59	<b>31</b> ( $p < 0,05$ )	<b>41</b> ( $p < 0,01$ )	44	43	<b>55</b> ( $p < 0,05$ )	<b>48</b> ( $p < 0,05$ )	61
<b>T2</b>	58	<b>33</b> ( $p < 0,05$ )	<b>46</b> ( $p < 0,01$ )	43	45	<b>56</b> ( $p < 0,01$ )	<b>49</b> ( $p < 0,01$ )	62
<b>T3</b>	55	16	<b>36</b> ( $p < 0,05$ )	39	41	49	42	56



## **IL PROGETTO BENESSERE • CONCLUSIONI**

- ✓ I risultati dello studio riportano valori di significatività su tutti gli aspetti indagati, ma con effetti che tendono a diminuire nell'arco dei 90 gg, sia per ciò che riguarda l'impatto sulla qualità di vita, lo stato di salute generale e la sintomatologia dolorosa
- ✓ La letteratura è a supporto dell'approccio termale, quale alternativa valida e con bassissima incidenza di effetti avversi, da affiancare al tradizionale trattamento farmacologico, per la gestione del paziente fibromialgico.

**ONLUS**

# 3° Focus sulla SINDROME FIBROMIALGICA

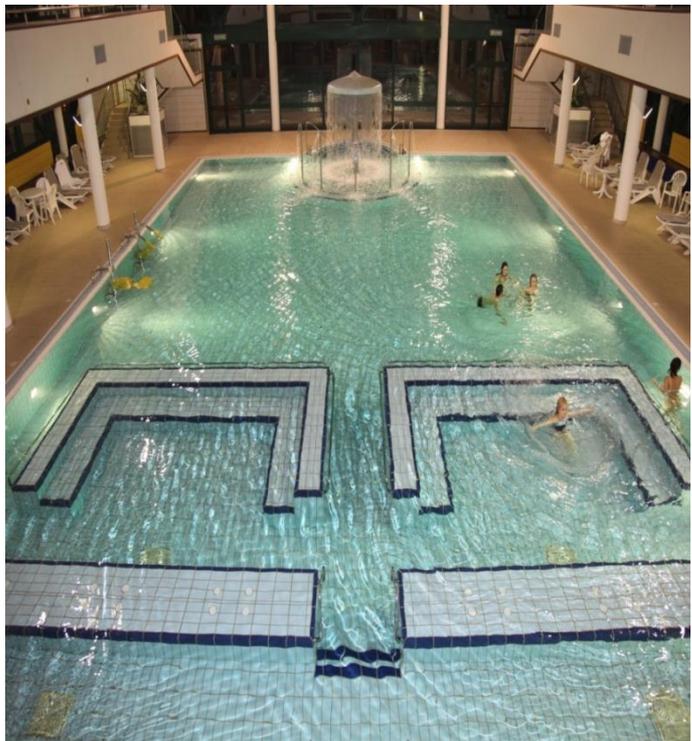
dal corretto riconoscimento alla gestione ottimale della malattia

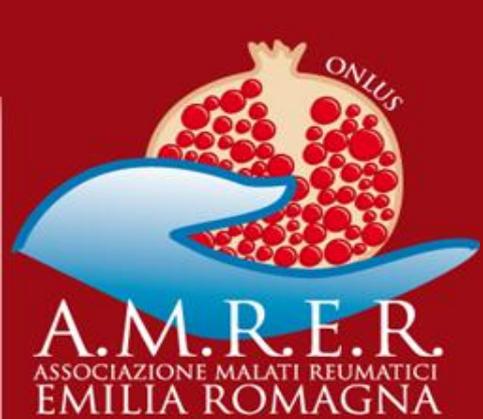
Teatro Comunale • Corso Giacomo Matteotti, 26 • Riolo Terme (Ra)

**A.M.R.E.R.**  
ASSOCIAZIONE MALATI REUMATICI  
EMILIA ROMAGNA

6 GIUGNO 2015

**Sicuramente l'ambiente ha aiutato a favorire il rilassamento...**





# 3° Focus sulla SINDROME FIBROMIALGICA

dal corretto riconoscimento alla gestione ottimale della malattia

Teatro Comunale • Corso Giacomo Matteotti, 26 • Riolo Terme (Ra)

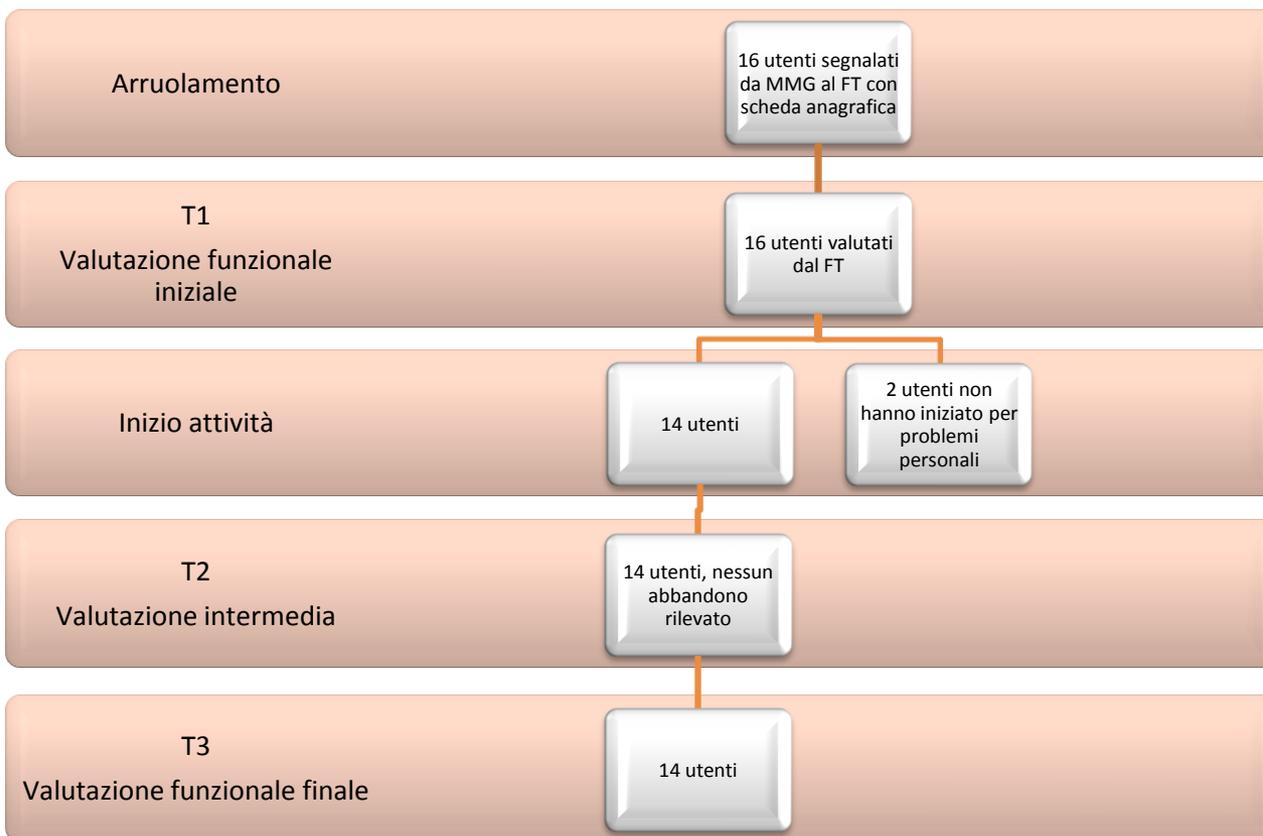
6 GIUGNO 2015



## Progetto Benessere: i primi effetti collaterali....

### Tra il 2012 e il 2013

Il Servizio Distrettuale dell'assessorato Salute in Emilia Romagna ha proposto all'interno del progetto ministeriale di sperimentazione sull'Attività Fisica Adattata un pilota dedicato per la gestione della Fibromialgia i cui risultati sono ora stati presentati in ministero...





## L'esperienza AFA all'interno dell'AUSL di Bologna

**Il Programma proposto nel protocollo: 2 volte a settimana / per 7 mesi / 1 h di attività**

- Programma di esercizi specifici elaborato dal ft referente e supportato da formazione strutturata agli istruttori
- Attività fisica lieve
- Suddivisa in 3 parti (riscaldamento, lavoro, defaticamento)
- Criteri di applicazione definiti:
  - Evitare sovraccarichi di lavoro
  - Favorire: allungamento muscolare, rilassamento, elasticizzazione e aumento della percezione corporea



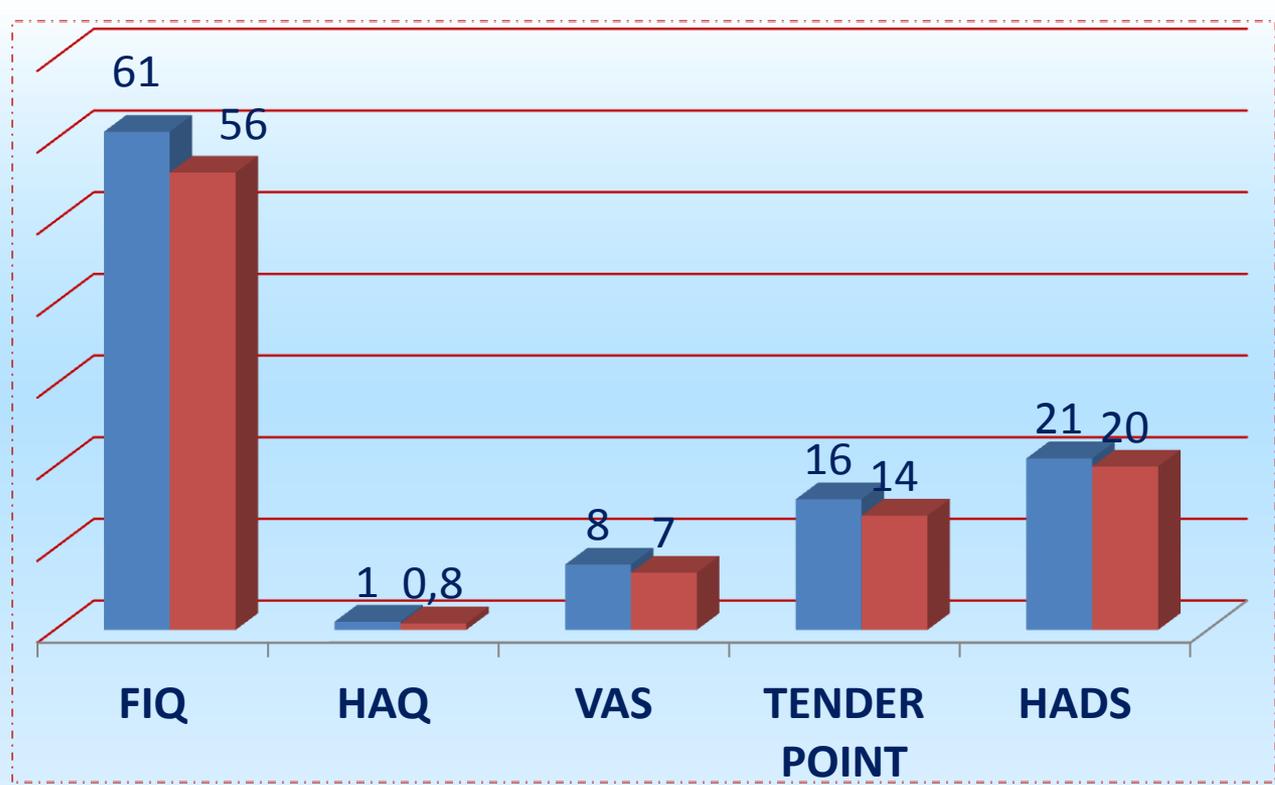
**3° Focus sulla SINDROME FIBROMIALGICA**  
*dal corretto riconoscimento alla gestione ottimale della malattia*

**Teatro Comunale • Corso Giacomo Matteotti, 26 • Riolo Terme (Ra)**

**6 GIUGNO 2015**



## L'esperienza AFA all'interno dell'AUSL di Bologna



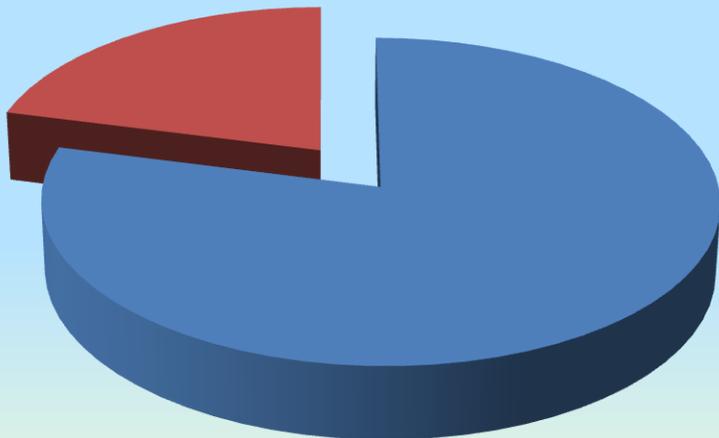
■ Media Valutazione T1  
 ■ Media Valutazione T3



L'esperienza AFA all'interno dell'AUSL di Bologna - **Valutazione finale MMG**

### Partecipazione

21%

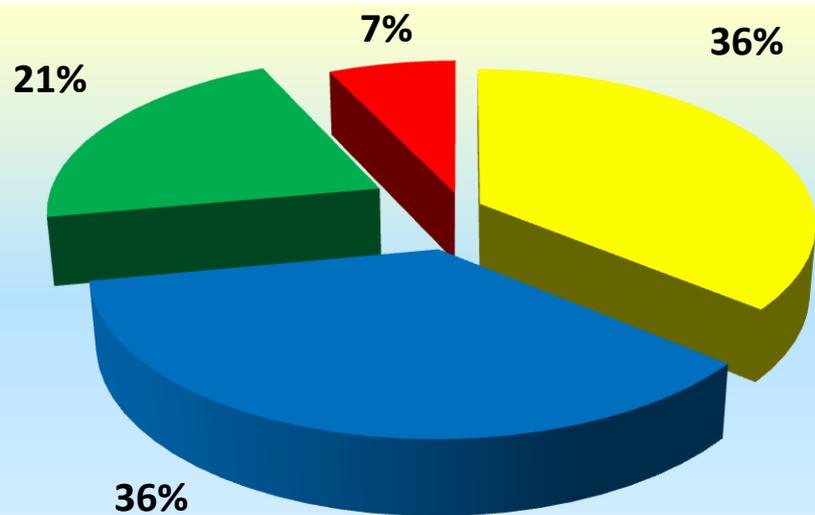


79%

■ SI, costante ■ SI, incostante ■ No

### Miglioramento

21%



36%

■ SI, decisamente ■ SI, un po' ■ No ■ No, per niente



ONLUS

# 3° Focus sulla SINDROME FIBROMIALGICA

dal corretto riconoscimento alla gestione ottimale della malattia

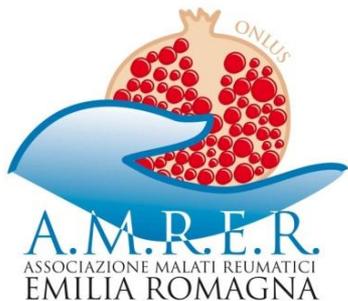
Teatro Comunale • Corso Giacomo Matteotti, 26 • Riolo Terme (Ra)



6 GIUGNO 2015

A.M.R.E.R.  
ASSOCIAZIONE MALATI REUMATICI  
EMILIA ROMAGNA

***Il riconoscimento dei diritti del paziente fibromialgico nasce anche dalla spinta propositiva e propulsiva dei pazienti stessi quando si organizzano e sostengono in modo serio e continuativo in Associazioni che li rappresentano, favorendo***



- **Opportunità**
- **Sensibilizzazione**
- **Coesione**
- **Diritti**
- **Sostegno**
- **Iniziative**





## Sul piano informativo



dai notiziari ATMAR  
 le nostre attività di  
**sportello d'ascolto**  
**supporto psicologico**  
**riabilitazione**





**3° Focus sulla SINDROME FIBROMIALGICA**  
dal corretto riconoscimento alla gestione ottimale della malattia

Teatro Comunale • Corso Giacomo Matteotti, 26 • Riolo Terme (Ra)

**A.M.R.E.R.**  
ASSOCIAZIONE MALATI REUMATICI EMILIA ROMAGNA

**6 GIUGNO 2015**



## ***Sul piano pratico***

***Sviluppare strategie che possano essere adottate e trasferite su più territori favorendo le reti***



**Alcuni momenti di lavoro...**

### ***Protocolli integrati***



### ***Gruppi Auto Aiuto***





# 3° Focus sulla SINDROME FIBROMIALGICA

dal corretto riconoscimento alla gestione ottimale della malattia

Teatro Comunale • Corso Giacomo  
Matteotti, 26 • Riolo Terme (Ra)



6 GIUGNO 2015

*Ringrazio per l'attenzione  
e auguro a tutti voi  
una buona giornata*

**“Stay hungry, stay foolish”**  
(siate affamati [inappagati], siate folli!)

