

La Sindrome Fibromialgica

La Fibromialgia o Sindrome Fibromialgica (SFM) è una malattia complessa che si manifesta prevalentemente con dolore muscolo-scheletrico 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

- Endocronopatie
- Patologie infiammatorie
- Post-traumatica

FM CONCOMITANTE

- Osteoartrite
- AR*, LES**
- Altre Patologie

SINDROME FIBROMIALGICA PRIMARIA

FATTORI SOCIO-AMBIENTALI

- Stress lavorativi/familiari
- Conflitti legali
- Conflitti interpersonali

FATTORI NEUROENDOCRINI

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

CARATTERISTICHE INDIVIDUALI NELLA SINDROME FIBROMIALGICA

FATTORI BIOMECCANICI

- Iperlassità
- Microtraumi ripetuti
- Contrattura muscolare

FATTORI PSICOLOGICI

- Disordini della sfera affettiva e cognitiva

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



140 ANNI di salute

www.termediriolo.it • info@termediriolo.it

Supplemento Notiziario AMRER n. 41 - "Progetto Benessere 2014" - 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

Terme di Riolo Bagni

via Firenze 15 - 48025 - Riolo Terme (RA)

Una proposta per il mantenimento del benessere psico-fisico della persona

2014

AMRER

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 miorellassanti 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 10 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 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’

DURATA DEL PERCORSO:

12 gg. - con 3 h. giornalieri

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)

LE DATE DISPONIBILI SONO:

31 marzo - 11 aprile • 5 maggio - 16 maggio
19 maggio - 30 maggio (turno pomeridiano dalle ore 14.00 alle 18.00)
2 giugno - 13 giugno • 4 agosto - 15 agosto
22 settembre - 3 ottobre • 13 ottobre - 24 ottobre
3 novembre - 14 novembre • 17 novembre - 28 novembre

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

LE DATE PROPOSTE:

APRILE: Ven 11 - Sab 12

MAGGIO: Sab. 24

SETTEMBRE: Ven 12 - Sab 13

OTTOBRE: Sab 25

NOVEMBRE: Ven 07 - Sab 08

DICEMBRE: Ven 12 - Sab 13

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

PER INFORMAZIONI
SUL PROGETTO BENESSERE:
Elisa Arnaudo: 051249045 - 3274415008
ass.amrer@alice.it - www.amrer.it
Per urgenze Daniele Conti: 3495800852

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.

Sarà possibile recarsi quotidianamente al Centro Termale, in caso di residenza vicina, 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 ****

49 € camera matrimoniale
suppl. 7 € camera singola

HOTEL GOLF TERME ***S

43 € camera matrimoniale
nessun supplemento camera singola

HOTEL VILLA DELLE FONTI ***

45 € camera matrimoniale
suppl. 3 € camera singola

HOTEL CRISTALLO ***

45 € camera matrimoniale
nessun supplemento camera singola

HOTEL SENIO***

45 € camera matrimoniale
nessun supplemento camera singola

HOTEL SERENA***

45 € camera matrimoniale
suppl. 3 € camera singola

ALBERGO ALMA**

40 € camera matrimoniale
suppl. 3 € camera singola

HOTEL PENSIONE FRANCA **

40 € camera matrimoniale
nessun supplemento camera singola

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