

# ATTIVITÀ FISICA ADATTATA



Prof. Marco Monticone

- Direttore Scuola di Specializzazione in Medicina Fisica e Riabilitativa -  
Università degli Studi di Cagliari

A cura di: Salvatore Simone Vullo - Medico-specializzando in MFR

# ATTIVITÀ FISICA ADATTATA



Attività fisiche specifiche “adattate” alle diminuite capacità funzionali conseguenti a condizioni croniche come l'artrosi del rachide, delle anche e delle ginocchia, gli esiti stabilizzati dell'ictus cerebrale e le persone con la malattia di Parkinson.

Persone che vanno orientate verso il movimento continuativo e costante



# ATTIVITÀ FISICA ADATTATA

Sarcopenia, alterata flessibilità articolare, decondizionamento cardiovascolare, osteoporosi, ecc.

Menomazioni

Cammino ed equilibrio difficoltosi, ridotta resistenza allo sforzo, alterata destrezza manuale, ecc.

Vita Sedentaria

Limitazioni Funzionali

Depressione, perdita di motivazione, perdita di relazioni sociali o familiari, ecc.

Disabilità

Incapacità o difficoltà a compiere le attività della vita quotidiana necessarie per l'autonomia in casa o fuori casa



# ATTIVITÀ FISICA ADATTATA



# ATTIVITÀ FISICA ADATTATA



Programmi di esercizi svolti in ambienti non sanitari

Svolti in gruppo

Appositamente predisposti per cittadini con malattie croniche stabilizzate

Finalizzati alla modificazione dello stile di vita per la prevenzione secondaria e terziaria delle disabilità.

# ATTIVITÀ FISICA ADATTATA



Non è pertanto un'attività sanitaria di tipo riabilitativo

Ma è la promozione di uno stile di vita attivo attraverso lo stimolo all'esercizio fisico e all'aggregazione sociale

# ATTIVITÀ FISICA ADATTATA



Intesa 10 febbraio 2011 GU n 50 del 2 marzo 2011 – Suppl. Ordinario n. 60

## Piano di Indirizzo sulla Riabilitazione

### Attività Fisica Adattata

Non è attività riabilitativa ma di mantenimento e prevenzione

Ruolo educativo-formativo

Luoghi: ambienti non sanitari

Fondamentale il coinvolgimento dei servizi sociali, associazioni di volontariato, ecc.

Operatori non sanitari opportunamente formati

Prestazioni non a carico del SSN



# ATTIVITÀ FISICA ADATTATA



## PRESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA



### Programmi di prescrizione dell'AF rivolti a patologie sensibili costruendo percorsi assistenziali integrati

- ❑ Sperimentare modalità innovative di presa in carico dei problemi di salute largamente diffusi nella popolazione
- ❑ **Modello Organizzativo:**
  1. **MMG e PLS**: primo filtro valutazione persone interessate-possibile prescrizione diretta a persone a basso livello di rischio
  2. **Specialisti ambulatoriali di riferimento** (Fisiatra, Medicina dello Sport, Cardiologo, Diabetologo, etc): persone con livello di rischio maggiore

# ATTIVITÀ FISICA ADATTATA



## PRESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA



Programmi rivolti prevalentemente a soggetti diabetici e/o in sovrappeso: Centri Territoriali di Medicina dello Sport di I e II livello o altre strutture specialistiche delle diverse discipline interessate secondo le disponibilità presenti sul territorio

Programmi di Attività Fisica Adatta rivolti a persone con esiti di patologie neurologiche, del sistema muscolo-scheletrico e osteoarticolare che hanno terminato la fase di riabilitazione sanitaria

# ATTIVITÀ FISICA ADATTATA



## PROGRAMMI DELL'ATTIVITÀ FISICA ADATTATA



**Target:** persone con esiti stabilizzati di patologie neurologiche, del sistema muscolare e osteoarticolare

**Strutture Riferimento:** UO di Medicina Riabilitativa o altre strutture sanitarie

**Sedi:** Strutture esterne al SSR condotti da laureati in scienze motorie

**Presa in Carico:** MMG o Specialista in relazione all'intensità del problema e sulla base dei protocolli, *eventuale* supervisione del FT (coordinatore presso la struttura/palestra) per verifica parziale dei risultati ottenuti

**Follow Up:** Con cadenza programmata (es. 6-12 mesi) da parte del medico curante e/o specialista a seconda del caso.



## Normativa - Documenti Internazionali

<b>1986 Ottawa</b>	<p>CARTA DI OTTAWA PER LA PROMOZIONE DELLA SALUTE (OMS)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-esigenza di un movimento mondiale per la salute</li> <li>-teoria socio-ecologica della salute</li> </ul>	<p>Creazione di ambienti che supportano le persone nel perseguimento della salute nei luoghi di vita e lavoro, grazie a condizioni di maggiore sicurezza e gratificazione</p> <p>Riorientamento dei servizi sanitari nella logica di renderli adeguati a interagire con gli altri settori</p> <p>“processo che consente alle persone di esercitare un maggior controllo sulla propria salute e di migliorarla”</p>
<b>Maggio 2004 57° World Health Assembly (WHA)</b>	<p>Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health</p>	<p>OMS individua nella alimentazione scorretta e nella sedentarietà le cause principali di gran parte delle malattie non trasmissibili</p>
<b>Conferenza Ministeriale Istanbul 15-17 novembre 2006</b>	<p>Carta Europea sull'azione di contrasto all'obesità</p>	<p>Carta mette in luce i gravi costi in termini di salute ed i risvolti sociali ed economici prodotti dall'epidemia di obesità in corso in Europa. Evidenzia la possibilità di un intervento immediato agendo sui fattori di rischio</p>
<b>Comitato Regionale per l'Europa Coopenaghen 11-14 settembre 2006</b>	<p>Gaining Health</p>	<p>Strategia Europea per la prevenzione ed il controllo delle malattie croniche</p>
<b>61° Assemblea OMS maggio 2008</b>	<p>2008-2013 Action Plan for Global Strategy for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases</p>	<p>Fornisce agli stati membri, all'OMS e alla comunità internazionale una road map per istituire e rinforzare iniziative di sorveglianza, prevenzione e cura delle malattie non trasmissibili</p>



## Normativa - Documenti Internazionali

<b>1986 Ottawa</b>	<p>CARTA DI OTTAWA PER LA PROMOZIONE DELLA SALUTE (OMS)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-esigenza di un movimento mondiale per la salute</li> <li>-teoria socio-ecologica della salute</li> </ul>	<p>Creazione di ambienti che supportano le persone nel perseguimento della salute nei luoghi di vita e lavoro, grazie a condizioni di maggiore sicurezza e gratificazione</p> <p>Riorientamento dei servizi sanitari nella logica di renderli adeguati a interagire con gli altri settori</p> <p>"processo che consente alle persone di esercitare un maggior controllo sulla propria salute e di migliorarla"</p>
<b>Maggio 2004 57° World Health Assembly (WHA)</b>	<p>Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health</p>	<p>OMS individua nella alimentazione scorretta e nella sedentarietà le cause principali di gran parte delle malattie non trasmissibili</p>
<b>Conferenza Ministeriale Istanbul 15-17 novembre 2006</b>	<p>Carta Europea sull'azione di contrasto all'obesità</p>	<p>Carta mette in luce i gravi costi in termine di salute ed i risvolti sociali ed economici prodotti dall'epidemia di obesità in corso in Europa. Evidenzia la possibilità di un intervento immediato agendo sui fattori di rischio</p>
<b>Comitato Regionale per l'Europa Coopenaghen 11-14 settembre 2006</b>	<p>Gaining Health</p>	<p>Strategia Europea per la prevenzione ed il controllo delle malattie croniche</p>
<b>61° Assemblea OMS maggio 2008</b>	<p>2008-2013 Action Plan for Global Strategy for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases</p>	<p>Fornisce agli stati membri, all'OMS e alla comunità internazionale una road map per istituire e rinforzare iniziative di sorveglianza, prevenzione e cura delle malattie non trasmissibili</p>



## Strumenti Europei

<b>European Platform for Action “Diet, Physical Activity and Health”</b>	Riunisce le parti interessate a livello europeo ad assumere impegni vincolanti e verificabili, volti a contrastare e rovesciare le tendenze attuali al sovrappeso e all'obesità
<b>Rete Europea sull'alimentazione e l'attività fisica</b>	Necessità di un approccio che coinvolga una serie di ambiti politici comunitari
<b>Programma d'azione per la sanità pubblica</b>	Importanza dell'alimentazione, dell'attività fisica e dell'obesità si rispecchia nel programma d'azione per la sanità pubblica e nei suoi programmi di lavoro annuali



*« La vita è come andare in bicicletta. Per mantenere l'equilibrio devi muoverti ».*

(Albert Einstein)

Grazie per l'attenzione