

**PROTOCOLLI REGIONALI  
PER LA PRESCRIZIONE DI  
ATTIVITÀ MOTORIA ADATTATA  
A PERSONE CON PATOLOGIE CRONICHE**

Revisione delle Linee Guida Regionali  
per la Prescrizione di Attività Fisica  
Adattata 2018

# Introduzione

Il termine Attività Fisica Adattata (A.F.A.) è utilizzato quando ci si riferisce a una fattispecie dell'attività motoria adattata che si rivolge in particolare a persone affette da patologie ***muscolo-scheletriche e neuro-muscolari***, spesso al termine di un percorso riabilitativo, ed è finalizzata al ***mantenimento delle funzionalità recuperate***. Si rivolge a persone in condizioni di relativa stabilità, che possono beneficiare degli effetti di una ginnastica preventiva e di mantenimento. I protocolli relativi a Lombalgia, Artrosi, Fibromialgia, Malattia di Parkinson ricadono in questa fattispecie.

È ***prescritta*** dal medico di medicina generale o dallo specialista. Qualora sia richiesta una valutazione di secondo livello, questa è svolta da uno specialista in medicina fisica e riabilitazione.

La "***somministrazione***" di tali esercizi avviene da parte di laureati specialistici in Scienze e Tecniche dell'Attività Motoria Preventiva e Adattata, opportunamente formati con la supervisione di un fisioterapista.

Le attività si svolgono esclusivamente in strutture ***NON SANITARIE***, riconosciute come "**Palestre che promuovono salute per l'Attività Motoria Adattata**" ai sensi della delibera della Giunta Regionale 2127/2016 del 5/12/2016.

# CRITERI GENERALI

Attività fisica prescritta	Attività Fisica lieve (MET 3-4)
Obiettivi	Mantenimento articolare e funzionalità del segmento coinvolto
Controindicazioni assolute	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alterazioni cognitive, sensoriali, psichiatriche tali da rendere impossibile la comprensione esecuzione degli esercizi</li><li>• Incapacità di collaborazione ed integrazione con il gruppo</li><li>• Incapacità di deambulazione autonoma</li><li>• Condizioni cardiologiche, pneumologiche e sistemiche che non consentono un'attività fisica lieve (MET 3-4)</li></ul>
Scale di valutazione di esito pre/post AFA	VAS

# Arruolamento persone con LOMBALGIA CRONICA

Invio diretto da parte dei MMG	Persone con lombalgia cronica (= dolore e/o limitazione funzionale a livello lombare con una durata superiore a 3 mesi nell'arco dell'anno)
Invio da parte dei MMG a valutazione specialistica Fisiatrice	<ul style="list-style-type: none"><li>• Osteoporosi del rachide</li><li>• Spondilolisi/listesi radiologicamente documentata</li><li>• Scoliosi</li><li>• Esiti di intervento del rachide</li><li>• Impianto di artroprotesi articolare</li><li>• Ernia del Disco radiologicamente documentata</li></ul>
Criteri di esclusione specifici	<ul style="list-style-type: none"><li>• Radicolopatia in atto</li><li>• Fratture vertebrali nei 6 mesi precedenti</li><li>• Sindrome della cauda/clauidicatio neurologica</li><li>• Altre condizioni che il MMG ritenga possano controindicare una attività fisica lieve (MET 3-4)</li></ul>

# Arruolamento persone con ARTROPROTESI di ANCA

Invio diretto da parte dei MMG	Personne con Impianto di Artroprotesi di Anca da oltre 1 anno e presenza di monopatologia
Invio da parte dei MMG a valutazione specialistica Fisiatrica	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ocoxalgia persistente a distanza dell'intervento</li><li>• Riprotesizzazione</li><li>• Lussazione di protesi successiva all'intervento</li></ul>
Criteri di esclusione specifici	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sospetta infezione</li><li>• Dolore al carico da 1 mese</li><li>• Segni o diagnosi di instabilità e/o di mobilizzazione</li><li>• Altre condizioni che il MMG ritenga possano controindicare una attività fisica lieve (MET 3-4)</li></ul>

# Arruolamento persone con COXOARTROSI

Invio diretto da parte dei  
MMG/SPECIALISTA

Quadri artrosici con dolore compatibile

Invio da parte dei MMG a  
valutazione specialistica  
Fisiatrica

- Esiti chirurgici al di sotto di almeno 6 mesi dall'intervento
- Artroprotesi o esiti di frattura dell'anca sotto i sei mesi

Criteri di esclusione  
specifici

- Necrosi della testa del femore
- Dolore acuto (con o senza versamento) o edema
- Segni di flogosi in atto
- Altre condizioni che il MMG ritenga possano controindicare una attività fisica lieve (MET 3-4)

# Arruolamento persone con GONOARTROSI

Invio diretto da parte dei  
MMG

Quadri artrosici con dolore compatibile

Invio da parte dei MMG a  
valutazione specialistica  
Fisiatrice

Artroprotesi o esiti di frattura sotto i sei mesi

Criteri di esclusione  
specifici

- Dolore acuto (con o senza versamento) o edema
- Segni di flogosi in atto
- Altre condizioni che il MMG ritenga possano controindicare una attività fisica lieve (MET 3-4)

# Arruolamento persone con CERVICALGIA

Invio diretto da parte dei  
MMG/SPECIALISTA

Cervicalgia cronica con dolore compatibile

Invio da parte dei MMG a  
valutazione specialistica  
Fisiatrica

- Presenza di spondilolisi/listesi radiologicamente documentata
- Stenosi del canale cervicale
- Sindrome vertiginosa

Criteri di esclusione  
specifici

- Cervicobrachialgia in fase algica
- Presenza di Ernia del Disco radiologicamente documentata
- Altre condizioni che il MMG ritenga possano controindicare una attività fisica lieve (MET 3-4)

# Arruolamento persone con DORSALGIA

Invio diretto da parte dei  
MMG/SPECIALISTA

Dorso curvo, dorsalgia cronica con dolore compatibile

Invio da parte dei MMG a  
valutazione specialistica  
Fisiatrica

Frattura vertebrale entro 6 mesi recentemente  
documentata

Criteri di esclusione  
specifici

- Dolore acuto persistente
- Grave osteoporosi
- Altre condizioni che il MMG ritenga possano controindicare una attività fisica lieve (MET 3-4)

# Arruolamento persone con ARTROSI della SPALLA

Invio diretto da parte dei  
MMG/SPECIALISTA

Quadri artrosici con dolore compatibile

Invio da parte dei MMG a  
valutazione specialistica  
Fisiatrica

- Artroprotesi o esiti di frattura ed interventi chirurgici sotto i 6 mesi
- Lesione cuffia dei rotatori

Criteri di esclusione  
specifici

- Dolore acuto (con o senza versamento) o edema
- Segni di flogosi in atto
- Altre condizioni che il MMG ritenga possano controindicare una attività fisica lieve (MET 3-4)

# Note per AFA ARTROSI

Artrosi patologia multidistrettuale:

- programmi proposti **NON** saranno per singolo distretto articolare (anca, ginocchio, ecc)
- saranno effettuati programmi globali dove verranno accorpati protocolli di esercizi relativi a più articolazioni

# Note per AFA ARTROSI

- I protocolli **NON** verranno applicati in modo RIGIDO e COMPLETO
- Gli esercizi saranno integrati e variati fra di loro a discrezione del conduttore

# Note per AFA ARTROSI

- Necessità di variare gli esercizi nel tempo
- Sarà chiesto di rispettare la finalità dell'esercizio più che la modalità con cui viene proposto

# Note per AFA ARTROSI

## Il *Laureato Magistrale in Scienze Motorie*:

- Formazione specifica ABILITANTE relativamente all'attività fisica nelle patologie di interesse ortopedico, compresi i RISCHI connessi e i movimenti da evitare
- Può attingere liberamente ai protocolli di esercizi, adattandoli di volta in volta alle singole esigenze laddove sia necessario

# Note per AFA ARTROSI

Obiettivo dell'**AFA Artrosi** :

- Proporre un'attività fisica complessiva
- Assicurare un mantenimento delle performance
- Assicurare un benessere generale da mantenere nel tempo
- Stabilizzazione dei risultati ottenuti nel percorso sanitario

## **Il ruolo del Laureato in Scienze e Tecniche dell'Attività Motoria Preventiva e Adattata**

La conduzione di tutta l'attività motoria e lo svolgimento di ogni lezione dipendono dal tecnico.

Il suo ruolo è complesso perché comprende sia la figura del “tecnico competente” e professionalmente preparato, sia la figura dell’“animatore” ricco di carica vitale ed entusiasmo, capace di coinvolgere il soggetto in tutte le strategie motorie proposte anche quando l'individuo non si sente propriamente adeguato.

Attento al singolo e al gruppo, il conduttore deve ricercare un rapporto empatico e deve dare attenzione alla ricezione dei feedback.

È meglio parlare a voce alta e ben scandita usando una terminologia facile ma corretta.

Occorre spiegare le finalità degli esercizi stimolando l'autocorrezione.