

FIBROMIALGIA ed ATTIVITA' FISICA ADATTATA IN ACQUA CALDA



ENERGIA
LIFESTYLE



MEDIKA
ENERGIA CENTRO DI MEDICINA INTEGRATA



ASSOCIAZIONE SAMMARINESE DI REUMATOLOGIA



Background

- ▶ Le evidenze sono concordi nel raccomandare programmi di esercizio fisico, sia a secco che in acqua (32 C), di bassa o media intensità, e comunque tali da non incrementare il dolore nella fase post-esercizio, articolati in 2-3 volte la settimana



ASSOCIAZIONE SAMMARINESE DI REUMATOLOGIA



Progetto 2021 - idroterapia

 **ENERGIA**
LIFESTYLE

 **MEDIKA**
ENERGIA CENTRO DI MEDICINA INTEGRATA

FIQR – T0

Idroterapia

FIQR - T1



ASSOCIAZIONE SAMMARINESE DI REUMATOLOGIA



FIQR

Questionario composto da 21 scale numeriche (0-10) che esplorano i 3 principali domini colpiti dalla malattia

FUNZIONE
FISICA

STATO DI
SALUTE
GENERALE

SINTOMI



ASSOCIAZIONE SAMMARINESE DI REUMATOLOGIA



FIQR

Punteggio (0 -100) e gravità di malattia

- ▶ REMISSIONE < 30
- ▶ LIEVE: 30- 45
- ▶ MODERATA: 46-65
- ▶ GRAVE > 65



ASSOCIAZIONE SAMMARINESE DI REUMATOLOGIA



Progetto 2021 - baseline

- ▶ 31 pazienti: 30 donne e 1 uomo
- ▶ Età media: 63 anni
- ▶ Durata media di malattia: 6 anni
- ▶ 10 pazienti affetti da malattia lieve, 12 moderata e 9 severa



ASSOCIAZIONE SAMMARINESE DI REUMATOLOGIA



Progetto 2021 – T1

64.5 % dei paziente ha compilato FIQR al tempo 0 ed al tempo 1

Le forme severe si sono ridotte del 67%

In media si è assistito ad una diminuzione del 30% del punteggio FIQR



ASSOCIAZIONE SAMMARINESE DI REUMATOLOGIA



PROGETTO 2023 – IDROTERAPIA IN ACQUA CALDA

- ▶ Dal 10 gennaio 2023, presso Palestra Energia Serravalle (RSM)
- ▶ 24 sedute di 45 minuti ciascuna, in due fasce orarie (12:45 e 15:00), il martedì e il giovedì (non recuperabili); ulteriori fasce orarie verranno attivate in caso di iscrizioni numerose
- ▶ Acqua calda a 32°C e fisioterapista dedicato
- ▶ Max 10 persone persone a seduta

 **ENERGIA**
LIFESTYLE

 **MEDIKA**
ENERGIA CENTRO DI MEDICINA INTEGRATA



ASSOCIAZIONE SAMMARINESE DI REUMATOLOGIA



PROGETTO 2023 – IDROTERAPIA IN ACQUA CALDA

Prerequisiti:

- ▶ Tessera associativa ASAR (IBAN: SM36Q0606709801000010150465 - per versamento della quota “annuale socio”, 15.00 euro, cfr www.asarsm.org)
- ▶ certificato medico per attività sportiva non agonistica
- ▶ Prenotazione contattando Palestra Energia Tel 0549 900030, al costo di 288.00 euro (25% quota sponsor ASAR)



ASSOCIAZIONE SAMMARINESE DI REUMATOLOGIA



PROGETTO 2023



 **ENERGIA**
LIFESTYLE

 **MEDIKA**
ENERGIA CENTRO DI MEDICINA INTEGRATA



ASSOCIAZIONE SAMMARINESE DI REUMATOLOGIA

