

ATTIVIAMOCI!

Suggerimenti di attività fisica per persone che vivono con dolore cronico

PERCHE' QUESTO E' IMPORTANTE

L'attività fisica può aiutarti a ridurre il tuo dolore, migliorare la tua qualità di vita e ridurre il rischio di patologie a lungo termine (ad esempio: patologie cardiache, diabete)



Pensa positivo, puoi farcela!

- Iniziare è spesso la parte più difficile
- Cerca di avere un obiettivo e parti con uno semplice
- Scegli un'attività fisica con la quale nel passato ti sei divertito ad esempio: passeggiare, ballare.

Suggerimenti importanti

- Esamina regolarmente gli obiettivi
- Tieni un diario dell'attività fisica oppure usa un'app per tracciare i tuoi progressi

Non sei solo

- Leggi i tuoi giornali locali per vedere se esiste qualche attività fisica locale di gruppo con la quale tu puoi entrare a far parte.

- Preferisci esercitarti da solo oppure insieme a qualcuno? Potresti incontrare un amico per fare attività fisiche? Questo potrebbe aiutarti nelle tue motivazioni!

Suggerimenti importanti

Condividi i tuoi successi. Organizza un Gruppo WhatsApp oppure un Gruppo di messaggi e rendi noto quando raggiungi il tuo obiettivo dell'attività fisica.



Ascolta te stesso Ci possono essere giorni spiacevoli

Fai il bilancio dell'attività fisica e stai tranquillo

Suggerimenti importanti

- Il movimento e l'attività fisica possono ridurre il tuo dolore
- Stai avendo un brutto giorno o una brutta settimana? Non soffermarti su questo-pensa come metterti in moto di nuovo con l'attività fisica.
- Non essere severo con te stesso

Ricorda

Se hai qualche dubbio, contatta un fisioterapista per un consiglio sull'inizio o sull'avanzamento del programma della tua attività fisica



Resources

Geneen, L.J., Moore, R.A., Clarke, C., Martin, D., Colvin, L.A. & Smith, B.H. 2017. Physical activity and exercise for chronic pain in adults: an overview of Cochrane Reviews. *Cochrane Database Syst Rev*, 4, Cd011279.

Salbach, N.M., Barclay, R., Webber, S.C., Jones, C.A., Mayo, N.E., Lix, L.M., Ripat, J., Grann, T., Van Ineveld, C., Chilibeck, P.D. 2019. A theory-based, task-oriented, outdoor walking programme for older adult with difficulty walking outdoors: protocol for the Getting Older Adults Outdoors (GO-OUT) randomised controlled trial. *BMJ Open*, 2019(4):e029393

Lounassalo, I., Salin, K., Kankaanpää, A., Hirvensalo, M., Palomäki, S., Tolvanen, A., Yang, X., Tammelin, T.H. 2019. Distinct trajectories of physical activity and related factors during the life course in the general population: a systematic review. *BMC Public Health*, 6:19(1):27

Silverstein, R.P., Vanderos, M., Welch, H., Long, A., Kabore, C.D., Hootman, J.M. 2015-2017. Self-Directed Walk With Ease Workplace Wellness Program - Montana. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep*, 2018 23:67(46):1295-1299.

Hanson, S., Jones, A. 2015. Is there evidence that walking groups have health benefits? A systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med*, 49(11):710-5

Exercise is medicine Australia, 2014 Chronic Pain and exercise. <http://exercisemedicine.com.au/>

Un po' di attività è meglio di nessuna attività



Ricorda



L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda di fare un'attività fisica moderata per 30 minuti 5 volte alla settimana (per esempio passeggiate veloci o corsa leggera per 30 minuti) oppure 10,000 gradini al giorno. Inizia la tua attività fisica lentamente e poi aumenta

A proposito di "On The Move" di EFIC®

La campagna "On The Move" della Federazione Europea del Dolore, rappresenta la prima campagna presidenziale di EFIC. Lanciata nel 2018, la campagna mira a sensibilizzare l'importanza dell'attività fisica per prevenire e controllare il dolore cronico. Per ulteriori informazioni, visita il nostro sito web e segui la nostra campagna #EFIConthemove su Facebook, Twitter e LinkedIn. Le infografiche della campagna "On The Move" sono state sviluppate in collaborazione con la Regione Europea della Confederazione mondiale della fisioterapia.



La Federazione Europea del Dolore EFIC®

La Federazione Europea del Dolore EFIC è un'organizzazione multidisciplinare professionale nel campo della ricerca del dolore e medicina; è composta da 37 associazioni Europee dell'Associazione Internazionale per lo Studio del Dolore (IASP). EFIC è rappresentata da circa 20.000 medici, infermieri, ricercatori, psicologi, fisioterapisti, ed altri professionisti dell'assistenza sanitaria coinvolti nella medicina del dolore.



EUROPEAN REGION

L'ER-WCPT

La Regione Europea della Confederazione mondiale della fisioterapia (ER-WCPT) rappresenta l'Associazione Nazionale della Fisioterapia di 38 paesi in Europa, includendo tutti gli Stati Membri. Il nostro impegno proattivo è quello di contribuire alla politica europea e dell'UE, con l'obiettivo di un accesso equo e di un'assistenza sanitaria di qualità. La fisioterapia è la professione sanitaria con competenza nel movimento e nella prescrizione degli esercizi per tutta la durata della vita nell'ambito dell'area sanitaria. La fisioterapia prevede interventi specifici su individui e popolazioni in cui il movimento e la funzione sono, o possono essere, minacciati da malattie, invecchiamento, lesioni, dolore, disabilità, disturbo o fattori ambientali. Tali interventi sono progettati e prescritti per sviluppare, ripristinare e mantenere un ottimo stato di salute.

I livelli di attività fisica raccomandati dall'OMS per diverse fasce di età

5 - 17anni

Attività MODERATA



60
Minuti

OGNI GIORNO

Ogni ulteriore incremento comporta un beneficio aggiuntivo

Attività INTENSA



3 VOLTE
A SETTIMANA

Per migliorare la forza muscolare e l'elasticità

18 - 64 anni

Attività MODERATA



150
Minuti

oppure

(o combinazioni equivalenti delle due)

in sessioni di 10 Minuti consecutivi

10
Minuti

rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari almeno 2 volte a settimana

A SETTIMANA

Attività INTENSA

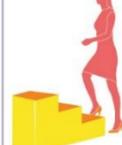


75
Minuti

oltre 64 anni

18 - 64 anni

Attività MODERATA



150
Minuti

oppure (o combinazioni equivalenti delle due)

in sessioni di 10 Minuti consecutivi

rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari almeno 2 volte a settimana

A SETTIMANA

Attività INTENSA



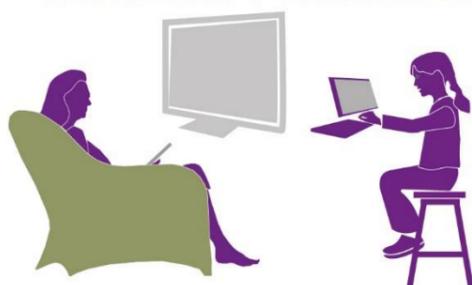
75
Minuti

+



Esercizio per l'equilibrio almeno 3 volte la settimana, per prevenire le cadute

IL MENO POSSIBILE



IL PIU' POSSIBILE



Fare le scale invece che prendere l'ascensore, camminare per andare a fare la spesa, posteggiare la macchina lontano da casa e dal lavoro

consigli per praticare più attività fisica



stabilisci obiettivi
realistici



fai le scale



coinvolgi i
tuoi amici



cammina per parte
del tuo tragitto



fai regolari pause
dallo stare seduti



divertiti

benefici dell'attività fisica



aiuta a mantenere un peso corporeo sano



abbassa la pressione sanguigna



diminuisce il rischio di malattie cardiache



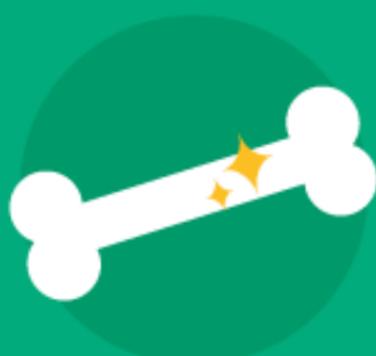
riduce il rischio di diabete di tipo 2



riduce il rischio di alcuni tipi di cancro



aumenta la funzione e la forza muscolare



migliora la salute e la forza ossee



migliora il benessere psicologico e la salute mentale



riduce il rischio di demenza