

71° Congresso Nazionale Fimmg - Metis

UN MEDICO PER LA PERSONA, LA FAMIGLIA, LA SOCIETÀ

PERCORSI SIMPeSV PER UN AMBULATORIO
DEGLI STILI DI VITA

... NELLE PATOLOGIE OSTEOARTICOLARI.

Fisioterapia

ITALO GUIDO RICAGNI



5 - 10 ottobre 2015

SIMPeSV

Società Italiana di Medicina
di Prevenzione e degli Stili di Vita

Le terapie riabilitative nelle fasi precoci dell'Artrite Reumatoide

Grado B

Clinical guideline for the diagnosis and management of early rheumatoid arthritis

August 2009

Approccio Multidisciplinare

Programmi Individualizzati

Educazione alla Patologia

EQUIPE MULTIPROFESSIONALE

MMG, Medici Specialisti, Ft, Ot, Infermieri, Psicologi, Farmacologi, Assistenti Sociali, Dietisti

Riabilitazione precoce A.R.

Grado B

Grado C

- Controllo del peso
- Esercizio regolare
- Trattamento dei fattori di comorbidità

SALUTE GENERALE

- Riabilitazione Funzionale
- Terapia Strumentale
- Terapia Occupazionale
- Splinting (mano-piede)

RIABILITAZIONE

Riabilitazione funzionale



Dynamic exercise programs (aerobic capacity and/or muscle strength training) in patients with rheumatoid arthritis (Review)

Hurkmans E, van der Giesen FJ, Vliet Vlieland TPM, Schoones J, Van den Ende ECHM
Cochrane Database Syst Rev. 2010, Issue 7

High quality evidence

EFFETTI
POSITIVI

RINFORZO MUSCOLARE
ESERCIZI FUNZIONALI
ESERCIZI AEROBICI A TERRA E/O IN ACQUA

- Frequenza 2v/sett.
- Durata: almeno 20 min
- Periodo: 6 settimane
- Intensità: > 55% della max frequenza cardiaca
- presenza di personale specializzato

- Es. Aerobici - Es. Funzionali: EFFICACIA A BREVE TERMINE
- Rinforzo Muscolare + Es. Aerobici a terra: EFFICACIA A BREVE TERMINE
- Rinforzo Muscolare + Es. Aerobici in Acqua: EFFICACIA A LUNGO TERMINE

IDROCHINESITERAPIA

Cure Muscoloscheletriche

LITERATURE REVIEW

The Effectiveness of Hydrotherapy in the Management of Rheumatoid Arthritis: A Systematic Review

Khamis Y. Al-Qubaeissy MD, Francis A. Fatoye PhD, Peter C. Goodwin PhD & Abebaw M. Yohannes* PhD, MSc, FCCP

Department of Health Professions, Manchester Metropolitan University, Manchester, UK

EFFETTI
POSITIVI

- Ci sono evidenze che suggeriscono un ruolo positivo dell'idrochinesiterapia nel ridurre il dolore e migliorare lo stato di salute dei pazienti con A.R. rispetto ad altri interventi a Medio Termine
- I Benefici a lungo termine sono sconosciuti.
- Sono necessari ulteriori studi.

LASERTERAPIA



Low level laser therapy (Classes I, II and III) for treating rheumatoid arthritis (Review)

Brosseau L, Welch V, Wells GA, de Bie R, Gam A, Harman K, Morin M, Shea B, Tugwell P

Cochrane Database Syst Rev. 2010, Issue 7

High quality evidence

EFFETTO FOTOCHIMICO
(Poco termico)

- ↓ dolore articolare
- ↓ rigidità mattutina
- ↑ articularità piccole articolazioni della mano

EFFETTI
POSITIVI

ULTRASONOTERAPIA



Therapeutic ultrasound for the treatment of rheumatoid arthritis (Review)

Casimiro L, Brosseau L, Welch V, Milne S, Judd M, Wells GA, Tugwell P, Shea B

Cochrane Database Syst Rev. 2010, Issue 7

Moderate quality evidence

EFFETTI
POSITIVI

- ULTRASUONI solamente
 - ↑ la forza della presa e l'articolarià,
 - ↓ **la** rigidità mattutina e il numero di articolazioni coinvolte, migliora il dolore

TERMOTERAPIA



Thermotherapy for treating rheumatoid arthritis (Review)

Welch V, Brosseau L, Casimiro L, Judd M, Shea B, Tugwell P, Wells GA

Cochrane Database Syst Rev. 2011, Issue 10

Low quality evidence

Nessun significativo effetto delle applicazioni di calore e/o di ghiaccio per dolore, rigidità articolare, forza muscolare, funzione di presa. Alcuni effetti positivi della paraffina



**Conclusioni metodologicamente limitate:
Studi molto datati**

ELETTROSTIMOLAZIONE



Electrical stimulation for the treatment of rheumatoid arthritis (Review)

Pelland L, Brosseau L, Casimiro L, Welch V, Tagwell B, Wells GA

Cochrane Database Syst Rev. 2011, Issue 10

Low quality evidence

Nessun effetto per VES, PCR, VES, infiammazione globale e locale, qualità della vita, attività della malattia, riduzione degli analgesici



1 RCT: altri trial sono di bassa qualità metodologica

AGOPUNTURA

Acupuncture and electroacupuncture for the treatment of rheumatoid arthritis

Casimiro L, et al.

Cochrane Database Syst Rev. 2011, Issue 4



Low quality evidence

- ↑ **PERFORMANCE MUSCOLARE**
- ↑ **FORZA MUSCOLARE**
- ↑ **RESISTENZA ALLA FATICA**

Effetti positivi per la forza nella presa di mano e la resistenza alla fatica (l'interosseo dorsale)



Conclusioni limitate da considerazioni metodologiche

ORTESI

Splints and Orthosis for treating rheumatoid arthritis (Review)

Egan M, Brosseau L, Farmer M, Ouimet MA, Rees S, Wells GA



Moderate Quality

EFFETTI
DUBBI

- Ortesi di polso
- ortesi mano e polso in posizione di riposo
- calzature con soles

- Splint al lavoro: ↓ forza della presa. Non variazione di forza, rigidità, dolore, QoL
- Preferenza da parte del paziente
- Calzatura: benefici in termini di dolore e funzione

CONCLUSIONE

MESSAGGIO DA PORTARE A CASA

- RIABILITAZIONE FUNZIONALE PRECOCE
- TERAPIA STRUMENTALE SULL'EVIDENZA SCIENTIFICA
- SCELTA SULLA BASE DELLE NECESSITA' DEL PAZIENTE
- IMPLEMENTARE LA TERAPIA OCCUPAZIONALE
- COUNSELING DI SALUTE GENERALE
- "SPERIMENTARE"

FISIOTERAPIA: Scopi

- Potenziare l'attività muscolare ed il buon funzionamento delle articolazioni
- Permettere di migliorare la respirazione
- Rieducare la postura
- Migliorare il movimento, la coordinazione, l'equilibrio, la marcia
- Mantenere e/o ristabilire l'autonomia del paziente

FISIOTERAPIA: Benefici

- IL movimento migliora la flessibilità, l'elasticità dei muscoli, la circolazione sanguigna
- Permette, in associazione ad una sana alimentazione, il raggiungimento del peso corporeo ideale
- Previene l'osteoporosi e le cadute
- Previene la sarcopenia

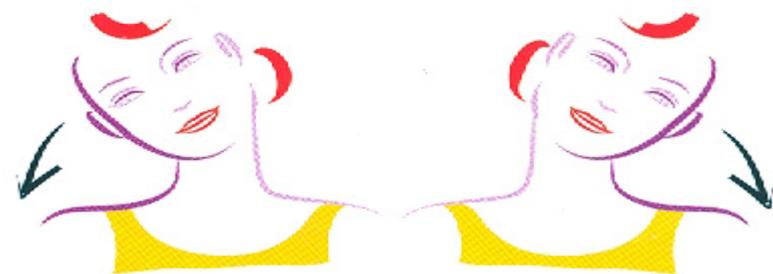
FISIOTERAPIA: Raccomandazioni

- Gli esercizi debbono essere eseguiti in modo lento, progressivo e ritmico
- Tra un esercizio e l'altro debbono essere predisposte delle pause per non affaticare eccessivamente il paziente
- Nei pazienti instabili per età e/o patologie artroreumatiche a rischio di cadute, gli esercizi debbono essere eseguiti sotto sorveglianza o con appoggi sicuri

ESERCIZI PER LA TESTA

1. INCLINAZIONE LATERALE (10 ripetute)

- Inspirare
- Espirare mentre si inclina la testa fino alla spalla
- Ritornare alla posizione iniziale ed inspirare
- Espirare mentre si inclina la testa fino all'altra spalla



ESERCIZI PER LA TESTA

2. ROTAZIONE (10 ripetute)

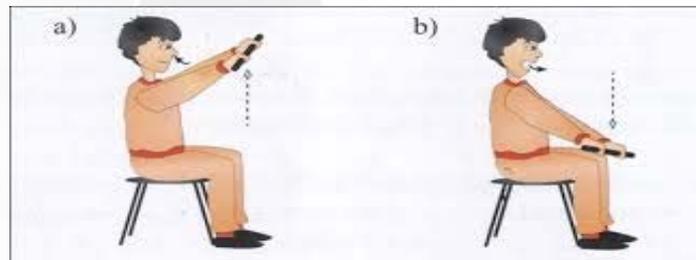
- Inspirare
- Espirare girando la testa sulla dx
- Ritornare alla posizione iniziale ed inspirare
- Espirare girando la testa a sinistra



ESERCIZI PER IL TRONCO

3. ROTAZIONE (ripetere 10 volte)

- Sedersi su una sedia con le spalle dritte
- Prendere un bastone e collocarlo all'altezza della vita con le braccia allungate
- Inspirare
- Espirare portando il bastone verso dx e girando la testa verso lo stesso lato
- Inspirare e riportare il bastone verso il centro
- Ripetere l'esercizio dall'altro lato



ESERCIZI PER IL TRONCO

4. ROTAZIONE (ripetere 10 volte)

- Stendersi a terra con il mento verso l'alto, le ginocchia unite e le braccia aperte
- Inspirare
- Espirare mentre si muovono le ginocchia verso un lato fino a toccare terra
- Riportare le ginocchia verso il centro ed inspirare di nuovo
- Ripetere il movimento sull'altro lato



ESERCIZI PER IL TRONCO

5. ROTAZIONE COMBINATA (ripetere 10 volte)

- Stendersi a terra con il mento verso l'alto e le gambe flesse
- Intrecciare le dita delle mani e portarle in alto con i gomiti ben distesi
- Inspirare
- Espirare portando le ginocchia verso destra e le mani verso sinistra
- Ritornare verso il centro ed inspirare
- Ripetere il movimento dall'altro lato



ESERCIZI PER IL TRONCO

6. FLESSIONE (ripetere 10 volte)

- Sedersi su una sedia con la schiena dritta
- Raccogliere il bastone con le braccia ben distese
- Inspirare e portare il bastone verso l'alto al massimo
- Espirare e portare il bastone verso il basso con le braccia distese piegandosi in avanti

ESERCIZI PER LE BRACCIA

7. FLESSIONI (ripetere 10 volte)

- Sedersi sulla sedia con la schiena dritta
- Prendere un bastone con le braccia ben distese
- Inspirare e portare il bastone verso l'alto al massimo
- Espirare portando il bastone sulle ginocchia



ESERCIZI PER LE BRACCIA

8. FLESSIONE E ROTAZIONE ESTERNA (ripetere 10 volte)

- Inspirare portando il bastone verso l'alto
- Portarlo verso la nuca se possibile evitando di abbassare la testa
- Espirare allungando le braccia ed abbassandole fino a raggiungere la posizione iniziale

ESERCIZI PER LE BRACCIA

9. ESTENSIONE E ROTAZIONE INTERNA

(Ripetere 10 volte)

- Posizionare il bastone dietro la vita con il palmo della mano rivolte verso l'esterno
- Inspirare allontanando il bastone dalla schiena verso dietro e verso l'alto evitando di inclinare il corpo in avanti
- Espirare riportando il bastone alla posizione iniziale

ESERCIZI PER LE BRACCIA

10. COMBINATI (ripetere 10 volte)

- Mettersi in piedi, prendere le estremità di una tovaglia piegata, portare un braccio dietro piegando il gomito e lasciare che la tovaglia scivoli lungo la schiena
- Prendere l'estremità inf. con l'altra mano girando il braccio verso dentro e piegando il gomito
- Allungare il gomito del braccio superiore flettendo a sua volta quello inferiore e poi il contrario
- Ripetere cambiando la posizione delle braccia

ESERCIZI PER LE BRACCIA

11. LAVORO DORSALE (ripetere 10 volte)

- Mettersi a faccia in giù con le braccia aperte
- Inspirare sollevando le braccia da terra insieme alla testa fino ad unire le scapole
- Espirare abbassando le braccia lentamente

ESERCIZI PER LE GAMBE

12. FLESSIONE DELLE ANCHE (ripetere 10 volte con ogni gamba)

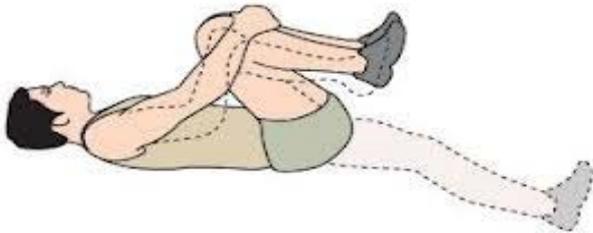
- Distendersi a faccia in su con le gambe distese
- Inspirare e sollevare una gamba distesa verso l'alto
- Portare la punta del piede verso il naso notando uno stiramento della parte posteriore della gamba
- Espirare e ritornare alla posizione iniziale
- Ripetere con l'altra gamba



ESERCIZI PER LE GAMBE

13. FLESSIONE DELLE ANCHE + FLESSIONE DELLE GINOCCHIA (ripetere 10 volte con ogni gamba)

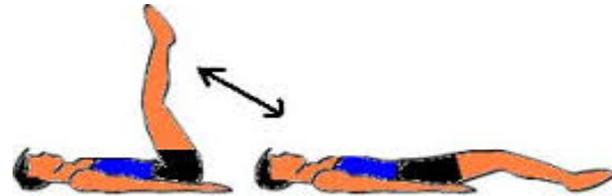
- Distendersi a faccia in su con le gambe distese
- Inspirare
- Espirare e flettere la gamba portando il ginocchio verso il petto aiutandosi con le mani
- Tornare alla posizione iniziale
- Ripetere il movimento con l'altro ginocchio



ESERCIZI PER LE GAMBE

14. BICICLETTA

- distendersi a faccia in su
- Inspirare
- Espirare flettendo le gambe e portando prima un ginocchio e poi l'altro verso il petto
- Simulare una pedalata nell'aria allungando le gambe al massimo
- Ripetere l'esercizio per 5 minuti



ESERCIZI PER LE GAMBE

15. ESTENSIONE DELLE ANCHE (Ripetere 10 volte con ogni gamba)

- Distendersi a faccia in su
- Inspirare
- Espirare e sollevare una gamba distesa verso l'alto
- Ritornare nella posizione iniziale
- Ripetere con l'altra gamba



ESERCIZI PER LE GAMBE

16. COMBINATA (Ripetere 10 volte)

- Mettersi a faccia in giù con le braccia allungate in avanti
- Inspirare
- Espirare sollevando da terra il braccio sinistro e la gamba destra
- Ritornare alla posizione iniziale
- Ripetere l'altra diagonale (braccio destro e gamba sinistra)



CONSIGLI GENERALI

- Programmare attività fisica settimanale
- Attuare una attività fisica regolare
- Camminare almeno 3 volte alla settimana per 40 minuti concentrandosi nel fare passi lunghi
- Camminare a varie velocità evitando ostacoli
- Eseguire attività come: ballo, golf, yoga, cyclette etc.
- Per mantenere la forza muscolare allenarsi ad alzarsi in piedi da differenti altezze di seduta, ad accovacciarsi, a salire le scale, a stare in piedi, a girarsi a compiere passaggi posturali



GRAZIE

**PER LA CORTESE
ATTENZIONE**