

# ATTIVIAMOCI!

**Suggerimenti di attività fisica per persone che vivono con dolore cronico**

**PERCHÉ QUESTO È 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)



European Pain Federation EFIC®  
"On the Move"

## 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

- 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., Grannt, 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. 20;9(4):e029393

Lounassalot, I., Salini, 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., Vanderso, 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.

# ATTIVIAMOCI!

**Suggerimenti per tutti I professionisti dell'assistenza sanitaria**  
su cosa e come raccomandare l'attività fisica per il dolore cronico.

## PERCHE' QUESTO E' IMPORTANTE

L'attività fisica è una sicurezza per tutti I pazienti con dolore cronico

EVERY JOURNEY NEEDS A FIRST STEP



European Pain Federation EFIC®  
'On the Move'

**Molte persone con dolore (cronico) non sono attive dal punto di vista fisico: come puoi aiutarli a cambiare?**



**Quando raccomandare l'attività fisica:**

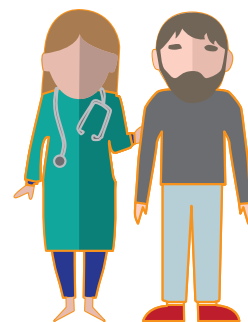
- Effettua una valutazione psicosociale completa e definisci I traguardi (funzionali).
- Riconosci e affronta gli ostacoli sia per il paziente che per l'ambiente
- Rendila individuale, piacevole, riferita ai traguardi del paziente con una specifica supervisione delle necessità del paziente per migliorarne l'aderenza.
- Personalizza la preparazione del paziente in modo da includere:
  - L'impatto dell'attività fisica sul Sistema Nervoso
  - La preparazione rivolta alla percezione di evitare la paura e l'educazione sul comportamento dell'attività.
  - Come fare il programma dell'attività fisica

**Diversi tipi di attività fisica sono appropriate**

Scegli l'attività fisica con i pazienti e organizzala sulle loro necessità

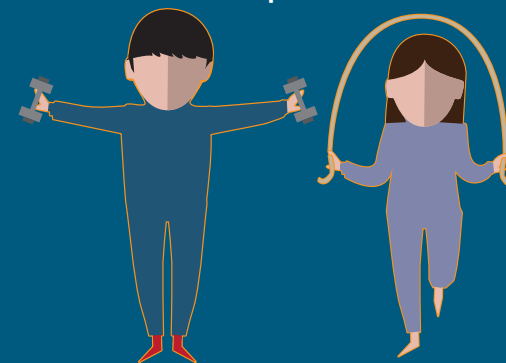
## Raccomandazioni per l'attività fisica:

- **Frequenza:** Almeno cinque volte a settimana
- **Intensità:** Moderata. Questo significa, per esempio, lavorare intensa mente, ma essere ancora in grado di conversare
- **Tempo:** 20-60 minuti di attività continua o con intervalli più brevi interrotti da esercizi di resistenza (ad esempio: alzare le braccia, sollevamento di un peso leggero)
- **Tipo:** Esercizi ritmici e continui che coinvolgono i maggiori gruppi muscolari ma da non peggiorare le sensazioni (passeggiare, correre, nuotare, danzare, e così via)
- **Per progredire:** Aumentare la durata prima dell'intensità. Ad esempio: Quando cammini con un ritmo routinario, aumenta la durata e cammina velocemente prima di aumentare la pendenza



## Resources

- Kroll, H. R. 2015. Exercise therapy for chronic pain. *Phys Med Rehabil Clin N Am*, 26, 263-81.
- Booth, J., Moseley, G. L., Schiltenswolf, M., Cashin, A., Davies, M. & Hubscher, M. 2017. Exercise for chronic musculoskeletal pain: A biopsychosocial approach. *Musculoskeletal Care*. 15(4):413-421
- Jordan, J. L., Holden, M. A., Mason, E. E. & Foster, N. E. 2010. Interventions to improve adherence to exercise for chronic musculoskeletal pain in adults. *Cochrane Database Syst Rev*, Cd005956.
- Meeus, M., Niggs, J., Van Wilgen, P., Noten, S., Goubert, D., Huijgen, I. 2016. Moving on to Movement in Patients with Chronic Joint Pain. *Pain Clinical Updates*. [www.iasp-pain.org](http://www.iasp-pain.org)
- Bidonde, J., Busch, A. J., Schachter, C. L., Overend, T. J., Kim, S. Y., Goes, S. M., Boden, C. & Foulds, H. J. 2017. Aerobic exercise training for adults with fibromyalgia. *Cochrane Database Syst Rev*, 6, Cd012700.
- Brito, R. G., Rasmussen, L. A. & Sluka, K. A. 9000. Regular physical activity prevents development of chronic muscle pain through modulation of supraspinal opioid and serotonergic mechanisms. *Pain Rep*. 21;2(5):e618



## 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

World Confederation for Physical Therapy

## 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.

# ATTIVIAMOCI!

**L'attività fisica fa bene e può, aiutarti a prevenire il dolore**

## PERCHÉ QUESTO È IMPORTANTE

I nostri corpi sono fatti per muoversi indipendentemente dall'età. Le abitudini di vita quotidiane influiscono su come ci sentiamo. Uno stile di vita più attivo dal punto di vista fisico ci dà grandi benefici e non è mai troppo tardi per iniziare

EVERY JOURNEY NEEDS A FIRST STEP



European Pain Federation EFIC®  
'On the Move'

## Suggerimenti importanti

L'attività fisica è buona per la tua salute e per prevenire il dolore. Cinque (5) SUGGERIMENTI per quanti vogliono essere fisicamente attivi a lungo termine.

2

Fa attività fisica poco e spesso

4

Organizza buone abitudini. Regola la tua attività basandola sulla tua giornata

3

Stabilisci traguardi ragionevoli. Evita di paragonarti agli altri.

5

Costruisci l'attività fisica secondo il tuo stile di vita quotidiano. Prendi le scale invece dell'ascensore, usa la bicicletta o cammina a piedi piuttosto che guidare la macchina.

Un po' di attività è meglio di nessuna attività



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

World Confederation for Physical Therapy

## 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.

## Lo sapevi?



L'attività fisica può aiutarti a diminuire il rischio di sviluppare dolore cronico.

## Resources

Geneen, L. J., Moore, R., 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 of Systematic Reviews

World Health Organisation  
Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. Recommended levels of physical activity for adults aged 18 - 64 years, WHO website accessed 9/05/19

World Health Organisation  
Priority diseases and reasons for inclusion: low back pain, WHO website accessed 9/05/19

Woolf, A. D., Pfleger, B., 2003  
Burden of major musculoskeletal conditions. Bulletin of the World Health Organisation, 81, 645-656  
Landmark, T., Romundstad, P., Borchgrevink, P. C., Kaasa, S., Dale, O., 2011  
Association between recreational exercise and chronic pain in the general population: Evidence from the HUNT study. Pain 152, 2241-2247

Tu puoi ridurre la possibilità di sviluppare:

- Lombalgia del 40%
- Osteoartrite del 50%
- Dolore cronico del 10-12% rispetto a quanti (20-64 anni di età) non fanno 30 minuti di attività fisica moderata 1-3 volte a settimana.
- Dolore cronico del 27% paragonato a quanti (oltre i 65 anni di età) non fanno attività fisica 2-3 volte a settimana

# Associazione Italiana per lo studio del dolore onlus



L'Associazione Italiana per lo Studio del Dolore sostiene e promuove in Italia l'iniziativa della

European Pain Federation, EFIC, sui benefici di una corretta e regolare attività fisica per prevenire il dolore cronico.

Traduzione dei testi a cura della prof. Caterina Aurilio, Consigliere EFIC in rappresentanza dell'AISD, Past President AISD 2014-2016

## 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

World Confederation  
for Physical Therapy

## 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.