

# MUOVIAMOCI!

**L'attività fisica è salutare e può aiutarti nella prevenzione del dolore cronico**

## PERCHÈ È IMPORTANTE

Il nostro corpo è fatto per muoversi indipendentemente dall'età. Le nostre abitudini di vita 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 per tutti!

L'attività fisica è salutare e può aiutare nel prevenire il dolore. Cinque **SUGGERIMENTI** per uno stile di vita attivo a lungo termine

1

Trova un tipo di attività fisica che ti piace

2

Pratica attività fisica, anche se poca, ma spesso

4

Adotta abitudini salutari. Adatta la tua attività fisica in base alla tua giornata

3

Stabilisci traguardi ragionevoli! Evita di paragonarti agli altri

5

Inserisci l'attività fisica nella tua quotidianità. Prendi le scale invece dell'ascensore, usa la bicicletta o cammina anziché guidare la macchina

**Poca attività è meglio di nessuna attività**



World Health Organization

L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda di fare attività fisica moderata per 150 minuti a settimana (5 camminate veloci per 30 minuti) o 20 minuti/10.000 passi al giorno

Inizia la tua attività fisica lentamente e poi aumentala

## Lo sapevi che?



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

## Puoi ridurre il rischio del:

- 40% di avere una lombalgia
- 50% di avere un'artrosi dolorosa
- 10-12% di soffrire di un qualsiasi dolore cronico se hai un'età compresa tra i 20 e i 64 anni rispetto a chi non pratica neanche 30 minuti di attività fisica moderata, 1-3 volte a settimana.
- 27% di soffrire di qualsiasi dolore cronico se hai più di 65 anni rispetto agli anziani che non praticano attività fisica almeno 2-3 volte a settimana

## Bibliografia

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., Pfledger, 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

## L'EFIC® On the move

"On The Move" è la prima campagna presidenziale dell'EFIC (Federazione Europea del Dolore) lanciata nel 2018. La campagna intende accrescere la consapevolezza dell'importanza dell'attività fisica nel prevenire e gestire il dolore. Per saperne di più per favore visita il nostro sito web e segui la nostra campagna #EFIConthemove su Facebook, Twitter e LinkedIn.

La campagna infografica "On The Move" è stata sviluppata in collaborazione con la Regione Europea della Confederazione Mondiale di Fisioterapia



## La Federazione Europea del Dolore EFIC

La Federazione Europea del Dolore EFIC è un'organizzazione multidisciplinare professionale nel campo della ricerca del dolore ed dei farmaci, composta dai 37 Capitoli Europei dell'Associazione Internazionale per lo Studio del Dolore (IASP) e rappresentata da circa 20,000 medici, infermieri, ricercatori, psicologi, fisioterapisti, ed altri professionisti dell'assistenza sanitaria coinvolti nella medicina del dolore



## L'ER-WCPT

La European Region of the World Confederation for Physiotherapy (ER-WCPT) rappresenta le Associazioni Nazionali di Fisioterapia di 38 paesi Europei, includendo tutti gli Stati Membri. Il nostro impegno attivo è di contribuire con l'Unione Europea, allo scopo di unificare l'accesso e la qualità dell'assistenza sanitaria.

La fisioterapia è la professione sanitaria con competenza nel movimento e nell'indicazione dell'esercizio terapeutico per la salute dell'individuo. La Fisioterapia coinvolge specifici interventi rivolti ai singoli ed alle popolazioni dove il movimento e la funzione sono, o potrebbero essere, danneggiati da malattie, invecchiamento, traumi, dolore, e sui quali influiscono fattori personali e ambientali. Questi interventi sono progettati e indicati per sviluppare, ripristinare e mantenere uno stato di salute ottimale