



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

SCLEROSI MULTIPLA E ATTIVITÀ FISICA

IRCCS Istituto delle Scienze Neurologiche di Bologna

UOSI Riabilitazione Sclerosi Multipla



**La Sclerosi Multipla è una malattia
cronica infiammatoria e
degenerativa che si
"muove nel tempo"**



**e necessita di una progettualità a
lunga gittata di attività motoria
specifiche che mantenga gli aspetti
funzionali, la resistenza allo
sforzo, la tonicità muscolare, la
risposta cardio-respiratoria e il
benessere psicologico.**

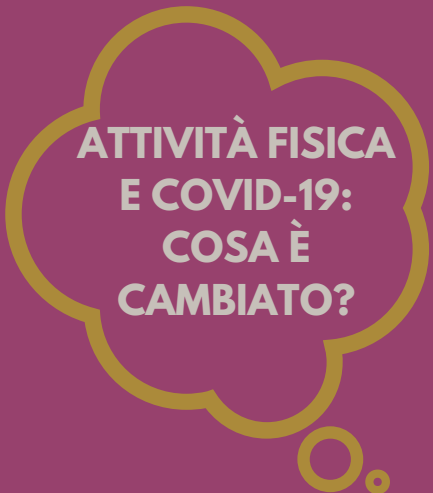
QUANTO INFLUISCE L'ATTIVITÀ FISICA NELLA GESTIONE DEL PERCORSO DI CURA DEI PAZIENTI CON SCLEROSI MULTIPLA?

E' molto importante: la salute motoria dei pazienti affetti da SM è determinante nel mantenimento dei livelli di autonomia il più a lungo possibile.

L'attività fisica ha un ruolo fondamentale nel proteggere la riserva neuronale e per massimizzare la capacità di compensare i danni secondari della patologia.

Il preservare quanto più possibile il volume encefalico con attività che favoriscano la plasticità cerebrale in risposte adattive virtuose, contribuisce a contrastare la progressione del danno e l'impovertimento del patrimonio motorio, sensitivo e cognitivo.

L'attività motoria continuativa protratta nel tempo e con dosi adeguate deve integrarsi con i progetti specifici terapeutici e riabilitativi.



**ATTIVITÀ FISICA
E COVID-19:
COSA È
CAMBIATO?**

Un aspetto, non propriamente clinico, ma di vitale importanza in questo percorso è quello della socialità che restituisce ai pazienti un miglior approccio verso la stessa malattia e sul tono dell'umore; una capacità di elaborazione più coerente derivata dal confronto attivo con altri pazienti, un aspetto che l'emergenza sanitaria dovuta dal COVID-19 ha rimesso in discussione

Con l'emergenza mondiale sanitaria del COVID-19, è stato necessario utilizzare nuove proposte in ambito tecnologico rispetto all'attività motoria con programmi di:

- fitness virtuale adattato
- consolle con balance board (attività da effettuarsi a domicilio)



I nuovi dispositivi hanno dei punti di forza e dei punti di debolezza da considerare

PUNTI DI FORZA:

- presenza di una guida che facilita l'imitazione del movimento
- feedback positivo sui risultati
- disponibilità di eseguire la pratica in qualsiasi momento della giornata
- grande varietà di esercizi a disposizione
- esercitarsi individualmente

PUNTI DI DEBOLEZZA:

- lo scarso controllo in relazione all'esercizio
- la possibilità di ottenere un feedback negativo
- la mancanza dell'aspetto sociale e del confronto diretto con terapeuta o altri pazienti

→ L'attività motoria in presenza consente di affrontare la malattia con un'attitudine diversa.
Prendersi cura di sé insieme ad altri, si può; vediamo come

ATTIVITÀ FISICA IN ACQUA/ACQUATICITÀ

È un corso attivo dal 1995

È utile per adattare o ricreare le
competenze motorie in acqua
utilizzando elementi del nuoto, della
ginnastica in acqua e dell'apnea

Aiuta a dosare lo sforzo
fisico/recupero e sfrutta le
caratteristiche dell'acqua



I punti di forza di un'attività motoria in ACQUA sono:

- una maggiore consapevolezza del movimento attraverso l'adattamento del corpo all'acqua
- un adattamento, non solo muscolare, ma anche sensitivo inteso come sensibilità cinestesica e propriocettiva alterata dalla perdita della verticalità e degli appoggi plantari

YOGA

È una disciplina psicosomatica

Utilizza il corpo per tendere all'armonico sviluppo e all'unità di tutte le sue componenti: fisica, emotiva, mentale e spirituale

Consente, inoltre, di superare la frammentazione e la conflittualità



I punti di forza dello YOGA sono:

- **acquisire una maggior consapevolezza nella respirazione attraverso gli esercizi specifici**
- **la posizione yoga, l'Asana, per un tempo sempre più prolungato, di volta in volta, favorisce l'acquisizione del maggior controllo motorio**
- **maggior presa di coscienza del proprio corpo attraverso l'allungamento muscolare**

GINNASTICA DOLCE

Attraverso mobilizzazioni dolci a terra, seduti e in piedi, si acquisisce un maggior controllo dell'equilibrio e del respiro

Prevede, inoltre, esercizi del tronco e degli arti inferiori



AFA (Attività Fisica Adattata)

È adattata alle patologie croniche

Le varie fasi dell'AFA sono:

- riscaldamento
- mobilizzazione polidistrettuale
- coordinazione respiratoria
- defaticamento



NORDIC WALKING

Consiste in un tipo di attività fisica che si pratica utilizzando bastoncini appositi

Si esegue all'aperto

Mobilizza il 90% delle masse muscolari presenti e si adatta al ritmo di cammino di ogni singolo individuo



PILATES

È una pratica motoria molto diffusa

Gli obiettivi principali sono:

- **respirazione**
- **equilibrio**
- **core training**



**Gli esempi illustrati sono solo
alcuni dei modi per gestire al
meglio questa problematica**

**L'aspetto più importante, però,
sarà sempre la giusta attitudine
a tutto ciò che comporta questo
percorso: la cura di sé,
a tutto tondo**

**MUOVERSI
PER CONTRASTARE UNA
MALATTIA IN MOVIMENTO!**

CONTATTI UTILI



Via Altura 3, 40139 - Bologna
Ospedale Bellaria
Pad. Tinozzi , 1° Piano



chiamare dal lunedì al venerdì
dalle 13.00 alle 14.30
051/4966211



centrosm@ausl.bologna.it



<http://www.isnb.it/>



 **NOVARTIS** | Reimagining Medicine

realizzato con il contributo di **Novartis Farma S.p.A.**