

La DGR n. 205/2016 prevede in Umbria due tipologie di attività fisica “adattate” ai diversi problemi di funzionamento (disabilità) delle persone: Attività fisica adattata (AFA) e Attività Fisica per la Disabilità (AFD). Entrambe sono attività non sanitarie che, accanto all'obiettivo di promozione di uno stile di vita salutare, hanno quello della prevenzione secondaria e del contrasto al peggioramento della disabilità. Esse si riferiscono a persone con patologie stabili dal punto di vista clinico e riabilitativo, ossia che non necessitano, al momento della valutazione, di riabilitazione. In particolare:

- **Attività fisica adattata (AFA):** consiste in programmi di esercizi disegnati appositamente per persone con specifiche alterazioni dello stato di salute che comportino una forma di disabilità, cioè di limitazione che modifica lo stile di vita, di grado variabile, anche se sempre lieve-moderata, e in forma cronica stabilizzata. Il mal di schiena e in generale le sindromi algo-funzionali su base artrosica sono tra le forme più semplici di disabilità cronica che possono beneficiare di programmi adattati di attività fisica.
- **Attività Fisica per la Disabilità (AFD):** consiste in programmi di esercizi adattati alle specifiche menomazioni funzionali di persone con patologie ad impatto disabilitante moderato-severo, ad andamento cronico, stabili dal punto di vista clinico e riabilitativo, ossia che hanno terminato una presa in carico riabilitativa o che non necessitano, al momento della valutazione, di riabilitazione ma solo di un programma di mantenimento. Si tratta ad esempio di:
  - ictus cerebrale cronico
  - malattie demielinizzanti
  - Morbo di Parkinson e parkinsonismi
  - esiti di sostituzioni protesiche articolari degli arti inferiori ad oltre 1 anno dall'evento acuto

Le persone affette da tali patologie, a causa delle proprie ridotte capacità motorie, sono a rischio di peggioramento della propria disabilità e di ulteriori limitazione della partecipazione sociale e possono trarre vantaggio da programmi di attività fisica e socializzazione dedicati. Si può prevedere l'inserimento in piccoli gruppi funzionali omogenei.

## 1. AFA

L'accesso a questa attività necessita di una valutazione medica (Medico di Medicina Generale o Specialista) finalizzata a valutare l'idoneità della persona ad essere inserita nell'AFA. Il medico, in presenza di una persona con mal di schiena cronico o sindrome algo-funzionale su base artrosica, ove non si pongano obiettivi di trattamento farmacologico e riabilitativo, verificati i criteri di inclusione ed esclusione, compilando il Modulo A del presente documento, invia il paziente stesso al centro erogatore per una successiva valutazione che viene effettuata da un operatore (“provider”). Il provider utilizza il seguente criterio di inclusione:

- Scala "Short Physical Performance Battery (SPPB)": 6-10

Nel caso la persona presenti  $SPPB \leq 5$ , viene reinviata al medico proponente per valutare la possibilità di un percorso alternativo.

I criteri di inclusione sono i seguenti:

- persona affetta da mal di schiena cronico o sindrome algo-funzionale su base artrosica anche pregressa
- situazione clinica tale da non richiedere al momento un intervento riabilitativo

I criteri di esclusione sono i seguenti:

- Tumore in fase attiva
- Frattura vertebrale recente
- Infezioni
- Stenosi midollare o sindrome della cauda equina
- Aneurisma aorta addominale
- Massa retroperitoneale, dolore reno-ureterale, dolore uteroannessiale
- Lombalgia infiammatoria (entesoartrite)
- Alterazioni della comunicazione e degli apparati sensoriali così gravi da rendere impossibile la comprensione e/o l'esecuzione delle istruzioni date dall'insegnante (demenza, afasia, cecità, sordità) o le valutazioni previste dallo studio.
- Scompenso cardiaco (>II NYHA)
- Angina instabile
- Arteriopatia periferica sintomatica
- Malattia polmonare che richiede ossigeno terapia
- Recente ( $\leq 3$  mesi) infarto miocardico o ospedalizzazione
- Dolore che interferisca con l'esercizio
- Ipotensione ortostatica
- Precario controllo della pressione arteriosa (diastolica  $\geq 95$  mmHg, sistolica  $\geq 160$  mmHg)
- Qualsiasi altra condizione che il MMG ritenga controindicare un programma di esercizio fisico di moderata intensità

### ***Tipologia di attività fisica***

L'attività è adattata alle caratteristiche fisiche del gruppo di persone seguite e consiste in esercizi a basso impatto fisico, ripetitivi e standardizzati, di attivazione-condizionamento cardiovascolare, mobilizzazione pluriarticolare e della colonna, allungamenti muscolo tendinei e rinforzo muscolare; viene effettuato un lavoro sulla coordinazione motoria e sulla percezione e riequilibrio posturale. Gli esercizi coinvolgono i diversi distretti corporei in più posizioni utilizzando semplici attrezzature come sgabelli, bastoni e corde. A seconda della specificità dell'AFA vengono impostati esercizi rivolti al rachide o alle grosse articolazioni.

Il provider deve porre particolare attenzione ai casi di riacutizzazione dolorosa (*red flags*) per segnalarli prontamente al medico inviante.

Fattore fondamentale di questo tipo di attività è la sinergia tra motricità e socializzazione da cui ne deriva uno stimolo al proseguimento dell'attività stessa e un miglioramento della qualità di vita.

**Modalità:** L'attività viene svolta due volte alla settimana, in sedute di 1 ora ciascuna, in gruppo omogeneo. All'inizio ed al termine del percorso AFA vengono somministrate specifiche scale di valutazione (vedi indicatori di esito).

### ***Professionalità***

Laureati magistrali in scienze e tecniche delle attività motorie preventive e adattative o laureati in scienze motorie o diplomati ISEF.

### ***Durata***

L'AFA dovrebbe avere una durata di almeno 8 mesi.

## **2. AFD**

L'accesso a questa attività necessita di una valutazione articolata dell'équipe riabilitativa del servizio territoriale di tipo clinico e funzionale, con specifiche scale di misura finalizzata a definire il tipo di attività a cui sottoporre l'utente. Il fisiatra dell'équipe riabilitativa consiglia l'inserimento in AFD previo consenso del MMG riportato nel Modulo B del presente documento.

I criteri di inclusione sono i seguenti:

- diagnosi specifica di malattia disabilitante di grado moderato-severo ad andamento cronico evolutivo
- stabilità clinica
- non necessità di intervento riabilitativo al momento della presa in carico

I criteri di esclusione sono i seguenti:

- disturbo cognitivo grave
- instabilità cardiorespiratoria
- grave patologia dolorosa osteoarticolare
- depressione maggiore non trattata
- altre malattie disabilitanti associate

### ***Tipologia di attività fisica***

L'AFD si svolge in gruppo omogeneo per livello di disabilità ed è adattata alle caratteristiche dello stesso. Consiste in esercizi ripetitivi e standardizzati volti al mantenimento delle performances motorie degli utenti, con il fine di lavorare su obiettivi specifici a seconda della patologia di base. Gli esercizi possono essere svolti in carrozzina/sedia o in stazione eretta utilizzando anche piccole attrezzature come bastoni, corde, elastici e palle. I fisioterapisti, in qualità di "providers", debbono essere particolarmente attenti a segnalare al medico proponente eventuali utenti in fase di riacutizzazione. L'aspetto socializzante dell'attività è favorito dal lavoro in gruppo ed anche questo è finalizzato a migliorare la qualità di vita dell'utente e dei familiari.

**Modalità:** una o due sedute alla settimana, esercizi in gruppo omogeneo, durata della singola seduta: 1 ora. All'inizio ed al termine del percorso AFD vengono somministrate specifiche scale di valutazione (vedi indicatori di esito).

### ***Professionalità***

Operatori in possesso della Laurea in Fisioterapia o Diplomati Terapisti della Riabilitazione.

### ***Durata***

Variabile in rapporto alla tipologia e gravità della disabilità in oggetto.

### **3. Ruolo del Servizio Sanitario Regionale**

Come definito nella DGR n. 205/2016, l'attività fisica adattata non è riabilitazione e quindi non può e non deve essere considerata "sanitaria". Essa tuttavia rientra a pieno titolo nell'ambito delle attività che esercitano un benefico effetto sull'organismo umano e come tale da incentivare nell'ambito della promozione di stili di vita. Per tale ragione, sebbene l'erogazione di tale attività sia esclusa dai livelli essenziali di assistenza (LEA), spetta tuttavia al Servizio Sanitario Regionale:

- la promozione dell'AFA/AFD verso i cittadini attraverso iniziative pubbliche anche in collaborazione con le varie forme di associazionismo;
- la condivisione dei criteri di inclusione ed esclusione con i Medici di Medicina Generale (MMG), i medici specialisti, nonché con tutti gli erogatori della stessa;
- la garanzia, a tutela dei cittadini, dell'appropriatezza e della qualità dell'intero processo, attraverso l'attività di verifica e controllo dei Servizi territoriali di Riabilitazione o del Dipartimento di Riabilitazione che:
  - controllano l'effettuazione di una valutazione funzionale d'ingresso a tutti gli utenti ed una valutazione d'esito al termine del percorso;
  - organizzano una formazione specifica dei "providers" sulle modalità di composizione dei gruppi, di erogazione di AFA e AFD (tipologia degli esercizi) nonché sulle modalità di riscontro di eventuali problematiche intercorrenti;
  - effettuano riunioni periodiche con i "providers" per il monitoraggio dell'intero processo e la verifica dell'aderenza a quanto stabilito nel presente documento;
  - effettuano rilevazioni periodiche della qualità percepita dagli utenti mediante appositi questionari (anche telefonici);
  - seguono l'eventuale reinserimento diretto della persona nel circuito sanitario qualora dovesse manifestare problemi durante l'attività stessa.

La Regione istituisce un gruppo tecnico permanente che si occupa di implementare ed aggiornare i protocolli di attività fisiche adattate.

### **4. Soggetti erogatori (Providers):**

L'erogazione delle attività sopra indicate avviene per mezzo di "providers", operatori privati in possesso delle seguenti professionalità:

- AFA: laureati magistrali in scienze e tecniche delle attività motorie preventive e adattative, laureati in scienze motorie e diplomati ISEF
- AFD: laureati in fisioterapia o diplomati terapisti della riabilitazione

Per essere considerati "providers" gli operatori indicati devono aderire in modo volontario ai principi generali ed agli impegni specifici per AFA e AFD espressi nel presente documento, in collaborazione con le Aziende Sanitarie e gli Enti Locali. In particolare si impegnano a partecipare ad iniziative di aggiornamento organizzate dalla Regione e dalle Aziende Sanitarie, a rispettare i criteri di inclusione/esclusione, le modalità di accesso e di erogazione in gruppo di soggetti ed accettano la possibilità di essere sottoposti a controllo da parte delle Aziende Sanitarie. Si impegnano inoltre a rispettare le modalità di valutazione per la verifica di esito e di processo indicate nel presente documento ed a fornire i relativi report ai Servizi di Riabilitazione territoriali deputati al controllo concordandone le modalità. Infine reindirizzano l'utente al medico proponente qualora insorgano problematiche cliniche intercorrenti. I "providers" infine debbono essere in possesso dell'attestazione di frequenza a corsi BLS.

## **5. Formazione**

La Regione organizza programmi di formazione specifica per i “providers”, i MMG e gli specialisti che potranno assumere anche valenza di formazione/aggiornamento continuo.

## **6. Monitoraggio**

Il monitoraggio degli esiti funzionali dei programmi AFA/AFD avviene da parte dei “providers” attraverso la rilevazione con cadenza periodica dei seguenti indicatori:

Indicatori di processo:

- numero corsi attivati
- numero pazienti inseriti nei corsi AFA e AFD
- numero di incontri effettuati in ogni corso
- numero di abbandoni per ogni corso

Indicatori di esito:

Gli indicatori di esito consistono in scale di misura somministrate all’inizio delle attività ed al termine delle stesse. Si tratta di:

- Short Physical Performance Battery (SPPB)
- Scala numerica per il dolore (NRS)
- Scala di autosomministrazione da parte dell’utente su dolore: Roland Morris Back Pain Disability Questionnaire
- Scala di autosomministrazione da parte dell’utente sulla percezione del proprio stato di salute (5 punti tipo Likert)
- altri eventuali indicatori concordati con il Servizi di Riabilitazione territoriali

**PROGRAMMA DI ATTIVITA' FISICA ADATTATA (AFA)**

SPETT.LE SIG./SIG.RA.....

NATO IL ..... RESIDENTE A .....

VIA .....N. .... Tel .....

Le consiglio la partecipazione al programma di Attività Fisica Adattata per:

- mal di schiena
- artrosi anche e ginocchia
- .....

Per accedere al corso AFA è necessario contattare il seguente numero telefonico:

.....

Data

Dott.

**PROGRAMMA DI ATTIVITA' FISICA PER LA DISABILITA' (AFD)**

ALLA CORTESE ATTENZIONE DEL MEDICO DI MEDICINA GENERALE DEL  
SIG./SIG:RA.....

Gentile collega,

Il suo paziente è stato sottoposto ad una valutazione specifica finalizzata all'inserimento in un corso sperimentale AFD (Attività Fisica per la Disabilità) per:

- Ictus cerebrale cronico
- Sclerosi Multipla
- altro .....

La valutazione per l'ingresso viene eseguita dal personale dei Servizi di Riabilitazione territoriale della ULS che garantisce l'appropriatezza dell'intervento e controlla la qualità dell'intero percorso. L'erogazione verrà invece effettuata da personale tecnico (provider) privato adeguatamente formato dalla USL.

Allo stato attuale il suo paziente risulta, per quanto attiene alla nostra valutazione specifica, inseribile nel programma di AFD. Si richiede comunque il suo parere, alla luce della sua valutazione clinica generale e della sua conoscenza più diretta del paziente, riguardo la presenza di qualsiasi ulteriore condizione clinica che possa controindicare un programma di esercizio fisico di bassa intensità qual è l'AFD.

Data .....

---

Lo specialista Fisiatra che ha effettuato la valutazione  
Dott. ....

Parere del Medico di Medicina Generale  
Dott.....

**Parere favorevole**       **Parere sfavorevole**