

## 1 TITOLO DEL PROGETTO

### **RIPARTIAMO!!!**

"in viaggio verso una nuova autonomia"



## 2 AREA D'INTERVENTO DEL PROGETTO

Attività di fisioterapia mirata, da realizzarsi in palestra, in piscina ed in strutture preposte alla riabilitazione su soggetti emofilici, con protesi o meno.

## 3 RESPONSABILITA' DEL PROGETTO

Marco Mandarano Vicepresidente Associazione Toscana Emofilici 3351052907 mmandarano@ateodg.org

Walter Niederwinkler Daveri Consigliere Associazione Toscana Emofilici 335215970 wdaveri@ateodv.org

## 4 AREA TERRITORIALE NELLA QUALE VERRA' REALIZZATO IL PROGETTO

Struttura abilitata ed attrezzata allo svolgimento di terapia riabilitativa specifica identificata dal fisiatra.

## 5 E' LA CONTINUAZIONE DI UNA PRECEDENTE ESPERIENZA

SI, esperienza di fisioterapia e piscina

## 6 PREMESSA

I numerosi eventi emorragici che colpiscono il soggetto emofilico compromettono, nel tempo, sia le articolazioni sia il sistema muscolare e ne limitano movimento e autonomia.

Pertanto, il soggetto emofilico in pochi anni si trova una ridotta massa muscolare ed una scarsa mobilità articolare con una limitata qualità di vita.

Il progetto si prefigge il miglioramento complessivo delle condizioni muscoloscheletriche dei soggetti partecipanti, con un conseguente miglioramento della qualità di vita e un recupero di maggiore autonomia quotidiana.

Le attività che il progetto vuole realizzare sono rese possibili grazie all'evoluzione nel trattamento del paziente emofilico:

- Nuovi concentrati long acting di fattore della coagulazione, nonché all'anticorpo monoclonale Emicizumab per gli emofilici A;
- La viscosupplementazione, realizzata in ambulatorio dagli ortopedici riduce la sintomatologia dolorosa e migliorare la fluidità articolare;
- Nuove tipologie di protesi articolari.

Le attività si svolgeranno sotto attenta presenza di fisioterapisti, fisiatra e specialisti del settore.

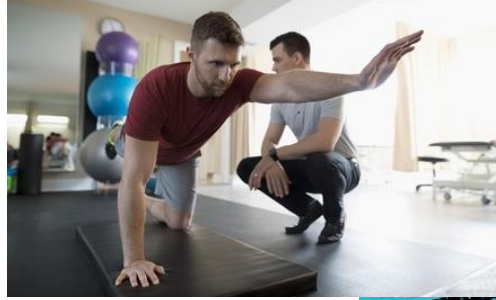
### Attività in palestra

Le attività da svolgere in palestra saranno individuali e mirate al recupero della mobilità e alla tonicità della muscolatura compromessa.

### I BENEFICI DELLA FISIOTERAPIA IN PALESTRA:

- Facilitazione dei movimenti articolari
- Aumento della forza e dell'elasticità muscolare
- Miglioramento dell'equilibrio e della coordinazione
- Migliorare sia flessione che abduzione
- Miglioramento della alzata in piedi da seduto, la salita e discesa delle scale.





### Attività in piscina

E' ormai universalmente riconosciuta l'efficacia della terapia in acqua per il trattamento riabilitativo di pazienti con affezioni di natura ortopedica, le caratteristiche fisiche sfruttate dall'acqua sono:

- Temperatura: compresa tra i 32 e 34 gradi che consente un'azione miorellassante del distretto interessato con conseguente diminuzione dello stimolo doloroso.
- Principio di Archimede: che alleggerisce il carico sulle articolazioni. Fornendoci la possibilità di reintrodurre velocemente schemi motori funzionali.
- Pressione idrostatica: grazie alla quale si migliora l'equilibrio e la propriocezione.
- Indice di viscosità: permette alla resistenza fatta dal fluido di allenare le masse muscolari senza l'utilizzo di sovraccarichi e di modularne l'intensità in base alla velocità.



La terapia in piscina si svolge in **ambiente appositamente attrezzato** per lo scopo, non si deve pensare ad una piscina riabilitativa come se fosse una normale piscina olimpionica, bensì ad un vero e proprio ambiente riabilitativo, con accessi in acqua facilitati e **attrezzature studiate esclusivamente per lo scopo terapeutico**.

Sfruttando la proprietà di galleggiamento è possibile poter programmare una serie di interventi in assenza o con una riduzione del peso corporeo sulla struttura patologica,

Altra proprietà importante dell'acqua è quella della resistenza al movimento direttamente proporzionale alla velocità con il quale si effettua il gesto, creando una resistenza uniforme su tutto l'arto coinvolto, questa permette al paziente di poter effettuare un rinforzo muscolare in maniera adeguata al suo stato di salute senza correre il rischio di fare uno sforzo maggiore rispetto alle sue capacità in quanto sarà lo stesso paziente a controllare la resistenza esercitata su se stesso.

Altra caratteristica molto importante è l'instabilità che l'acqua crea, questo permette di poter effettuare una serie di esercizi mirati a quelle persone che hanno problemi di equilibrio sia statico che dinamico in totale sicurezza andando così a migliorare la qualità di vita quotidiana e ridurre il rischio di future cadute.

La riabilitazione in acqua sarà effettuata con la presenza del terapista, il quale effettuerà tecniche di mobilizzazione passiva o attiva di un arto, tecniche allungamento della colonna tenendo il paziente in uno stato di totale galleggiamento oppure aiuterà la persona ad effettuare gli esercizi attivi.

**La durata di ogni singola seduta è di circa sessanta minuti**, sempre guidati dalla supervisione di un fisioterapista specializzato.

I BENEFICI DELLA FISIOTERAPIA IN ACQUA SONO:

- Riduzione del dolore
- Facilitazione dei movimenti articolari
- Aumento della forza e dell'elasticità muscolare

- Stimolazione della circolazione periferica
- Miglioramento della funzionalità cardio-respiratoria
- Miglioramento dell'equilibrio e della coordinazione
- Benessere psicofisico

Attività in palestra 2 sedute settimanali della durata di 1 ora ciascuna

Attività in piscina 1 seduta settimanale della durata di 1 ora

### **7 FINALITA' GENERALI**

Il Progetto si pone la finalità di riuscire ad individuare una modalità di prevenzione dinamica e propositiva atte a conseguire e/o migliorare la mobilità e l'autosufficienza.

### **8 OBIETTIVI SPECIFICI CON DESCRIZIONE DEI RISULTATI ATTESI**

La finalità è aumentare la massa muscolare e la mobilità articolare riuscendo a migliorare la qualità della vita, riducendo il numero di emorragie.

Avviamento dei pazienti a discipline sportive leggere.

Sensibilizzazione del sistema sanitario locale all'importanza dell'attività fisioterapica in chiave preventiva.

Esportazione del progetto fuori della provincia di Firenze

### **9 TARGET E NUMERO PREVISTO DI SOGGETTI DA COINVOLGERE**

Adulti n° 15 previsti

### **10 TEMPI DI REALIZZAZIONE DEL PROGETTO**

1° anno

PUNTI	SOGGETTO/I COINVOLTI
Arruolamento membri interessati	Associazione Toscana Emofilici Centro Emofilici
Redazione scheda situazione iniziale con misurazioni specifiche della muscolatura e delle articolazioni con verifica indici di qualità vita	Centro Fisiatrico
Individuazione articolazioni e muscolatura da coinvolgere	Centro Fisiatrico
Realizzazione piano fisiatrico	Centro Fisiatrico
Realizzazione attività individuali da svolgere in palestra	Centro Fisiatrico
Realizzazione attività individuali da svolgere in piscina	Centro Fisiatrico
Redazione a conclusione del progetto con misurazioni specifiche della muscolatura e delle articolazioni con verifica indici di qualità vita	Centro Fisiatrico

### **11 RISORSE UMANE IMPIEGATE**

n° 3 operatori interni all'Unità Fisioterapica

n° 1 Fisiatra

n° 1 Fisioterapista

n° 1 medico Centro Emofilici

n° 1 membro Associazione Toscana Emofilici

### **12 COLLABORATORI**

AOUC Careggi Ospedale di Careggi Centro emofilici

Centro riabilitativo adatto allo svolgimento del progetto

### **13 RISORSE MATERIALI UTILIZZATE**

Verranno utilizzati materiali di proprietà del centro fisiatrico ed ove ne occorresse verranno acquistati ausili o strumenti dedicati al caso riscontrato.

- lettini per trattamenti;
- piccola attrezzatura di corredo agli esercizi sia in palestra che in piscina;
- elementi protesici



### **14 MODALITA' PER LA DIFFUSIONE DEI RISULTATI**

- Il sito internet dell'Associazione Toscana Emofilici
- Il sito internet della Federazione delle Associazioni Emofiliche
- Unità Fisioterapica
- Centro Emofilici
- Congressi specifici

### **15 DURATA**

1 anno