

**Dolore in reumatologia,
disabilità e progetto
riabilitativo**

APPROCCI INTERDISCIPLINARI IN REUMATOLOGIA - 9^a edizione

RIABILITAZIONE E MALATTIE REUMATICHE

8-9 ottobre 2021 - ECM Residenziale e Webinar



IL PROGETTO RIABILITATIVO

I. Da Rold, E. Magistroni



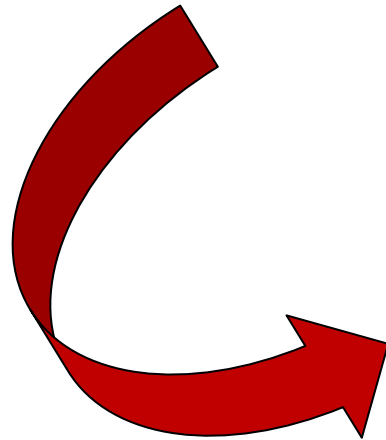
AOU Città della Salute e della Scienza di Torino
S.C. MEDICINA FISICA E RIABILITAZIONE UNIVERSITARIA
PRESIDIO OSPEDALIERO C.T.O.
Dipartimento Ortopedia, Traumatologia e Riabilitazione
Direttore: Prof. G. Massazza



RIABILITAZIONE REUMATOLOGICA: OBIETTIVO



- ✓ Alleviare il dolore
- ✓ Prevenire deformità e il danno articolare
- ✓ Ristabilire la funzionalità



Migliorare lo stato di salute
permette al paziente di
affrontare più serenamente le
attività della vita quotidiana

RISPARMIO SOCIALE → minore assenza dal lavoro
ridotte pensioni di invalidità

“PATIENT EDUCATION: PERMETTERE AI PATIENTI DI GESTIRE LA LORO MALATTIA FACENDO AGGIUSTAMENTI SULLE LORO CONDIZIONI E MANTENENDO LA QUALITA' DI VITA”

Raccomandazione 1: ***“PE as an integral part of standard care”***

associata a rieducazione e esercizi per la protezione delle articolazioni ha un'influenza positiva sulla funzione e sull'attività e riduce il dolore

Raccomandazione 2: ***“PE throughout the course of the disease”***

deve essere ripetuta saltuariamente durante il corso di malattia

Raccomandazione 3: ***“Tailored and needs-based PE”***

deve essere proposta sui bisogni individuali dei pazienti

Raccomandazione 4: ***“mode of delivery of PE”***

può essere proposta in varie modalità: individuale, in gruppo, online. Counselling permette di migliorare lo stato di salute, la predisposizione a effettuare gli esercizi proposti.

Raccomandazione 6: ***“Outcomes of PE”***

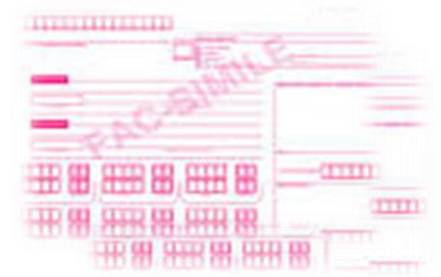
La valutazione degli outcomes deve rispecchiarsi in programmi oggettivi e chiari

Raccomandazione 8: ***“Training competency for delivering PE”***

Lavoro di gruppo e materiale di supporto preparato da personale competente migliora lo stato emotivo e comportamentale

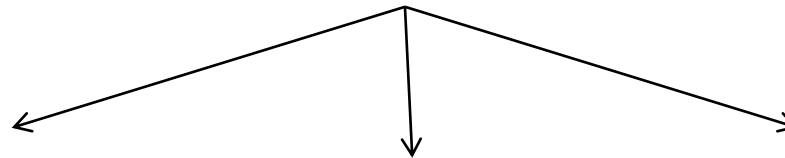
Ann Rheum Dis.2015 Jun;74(6):954-62. doi: 10.1136/annrheumdis-2014-206807. Epub 2015 Mar 3.
EULAR recommendations for patient education for people with inflammatory arthritis.
Zangi HA1, Ndosi M2, Adams J3, Andersen L4, Bode C5, Boström C6, van Eijk-Hustings Y7, Gossec L8,
Korandová J9, Mendes G10, Niedermann K11, Primdahl J12, Stoffer M13, Voshaar M14, van Tubergen A15;
European League Against Rheumatism (EULAR).

IL FISIATRA



- Valutare il quadro clinico
- Valutare le potenzialità del paziente
- Considerare le richieste del paziente e la compliance
- Rendere indipendente il paziente
- **Scegliere la strategia di trattamento**
(rieducazione del paziente/ terapia fisica)

PROGETTO RIABILITATIVO



GESTIONE DI
DOLORE E FLOGOSI

RIEDUCAZIONE
FUNZIONALE

ASPETTO
EDUCAZIONALE

RIEDUCAZIONE

PRESA IN CARICO

Struttura ambulatoriale

Trattamento individuale

Attività a piccoli gruppi

Monitoraggio di Home Therapy

Ospedale per acuti

Trattamento individuale

Prevenzione complicanze secondarie

Respiratorie

Circolatorie

Muscoloscheletriche

Riabilitazione motoria

Mantenimento PROM e AROM

Recupero precoce attività funzionali (passaggi posturali e deambulazione)

Rispetto delle limitazioni e delle cautele post chirurgiche

AUTONOMIA

Gestione del dolore e della flogosi

TERAPIA FARMACOLOGICA:

- 1 step: PARACETAMOLO
- 2 step FANS/COXIB
- 3 step OPPIODI

- GLUCOSAMMINA SOLFATO

Principali società internazionali raccomandazione
forte/moderata

Linee guida EULAR
Raccomandazione di grado 1A

TERAPIA FISICA STRUMENTALE



Propedeutica/di complemento alla riabilitazione

“Linee guida ed evidenze scientifiche in Medicina Fisica e Riabilitazione”
Prof. W. Santilli- 2017

ALTRE METODICHE



AGOPUNTURA



TAPING NEURO-MUSCOLARE



TECNICHE INFILTRATIVE



RADIOFREQUENZA



MIGLIORARE LA FUNZIONE E PREVENIRE IL DANNO ARTICOLARE

OBIETTIVI

- ✓ MANTENERE ROM ARTICOLARE
- ✓ MANTENERE LA FLESSIBILITA'
- ✓ MIGLIORARE LA FORZA MUSCOLARE
- ✓ MIGLIORARE LA CAPACITA' AEROBICA
- ✓ MANTENERE PROPRIOCCEZIONE ED EQUILIBRIO



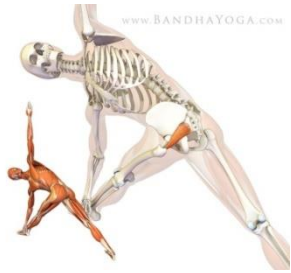
Rheumatol Int 2012 Jul;32(7):2155-63. doi: 10.1007/s00296-011-1938-3. Epub 2011 May 5. Evaluation of the effects of Global Postural Reeducation in patients with ankylosing spondylitis. Silva EM et al.

Arthritis Care Res 2011 Apr;63(4):597-603. doi: 10.1002/acr.20415.
Exercise programs in trials for patients with ankylosing spondylitis: do they really have the potential for effectiveness? Dagfinrud H et al.

Rheumatol Int 2012 Jul;32(7):2093-9. doi: 10.1007/s00296-011-1932-9. Epub 2011 Apr 17. Effect of Pilates training on people with ankylosing spondylitis. Altan L et al.

MIGLIORARE LA FUNZIONE E PREVENIRE IL DANNO ARTICOLARE

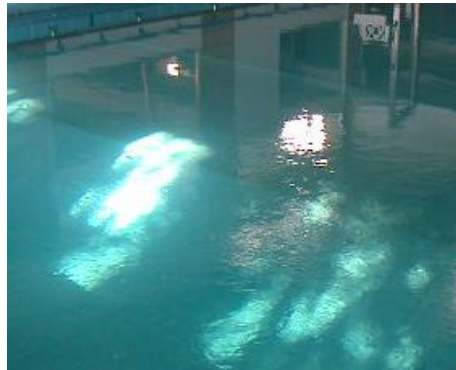
STRUMENTI



STRETCHING



RINFORZO



IDROCHINESITERAPIA

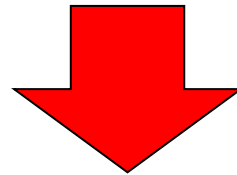


**RIEDUCAZIONE
RESPIRATORIA**



**RIEDUCAZIONE
PROPRIOCETTIVA**

LA CORRETTA FUNZIONE



RIDUCE LA PERCEZIONE DEL DOLORE

STRETCHING: migliora la flessibilità articolare, migliora ROM e riduce il dolore

IN STRUTTURA SANITARIA

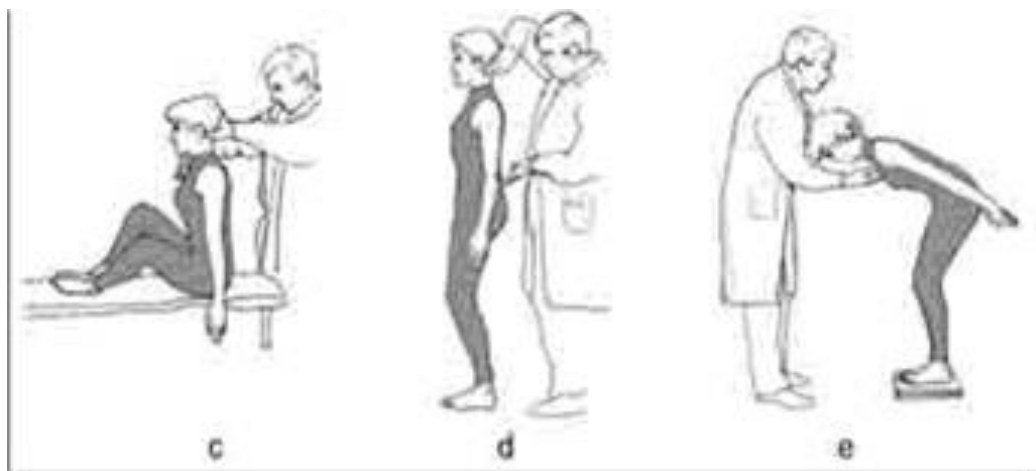


Stretching manuale



Auto-stretching

Rieducazione posturale globale



Rheumatol Int 2012 Jul;32(7):2155-63. doi: 10.1007/s00296-011-1938-3. Epub 2011 May 5. Evaluation of the effects of Global Postural Reeducation in patients with ankylosing spondylitis. Silva EM et al.

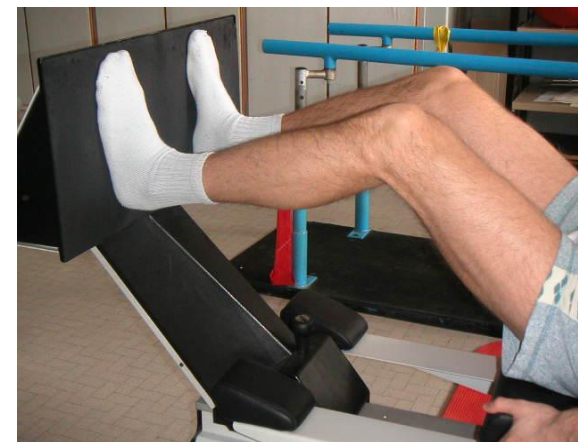
NEL TEMPO LIBERO E IN PALESTRA



RINFORZO: tonifica la muscolatura e allena la resistenza alla fatica



IN STRUTTURA SANITARIA

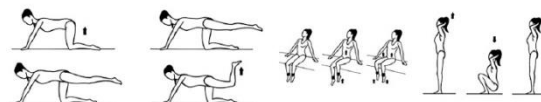




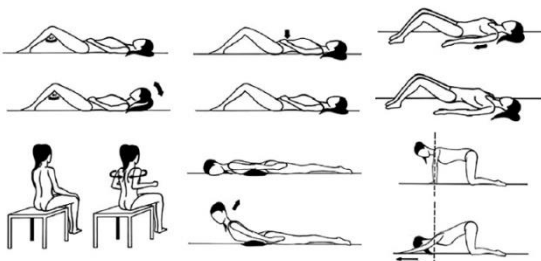
NEL TEMPO LIBERO E IN PALESTRA



ESERCIZI DI RINFORZO MUSCOLARE E STRESS MECCANICO (ARTI INFERIORI)



ESERCIZI DI RINFORZO MUSCOLARE E STRESS MECCANICO (PER IL TRONCO)



IDROCHINESITERAPIA

TEMPERATURA riduce il dolore, la coattazione articolare, il tono muscolare

SPINTA DI GALLEGGIAMENTO migliora libertà e ampiezza di movimento, contrasta il mantenimento dei compensi

Risultati significativi in acqua rispetto esercizi a secco a casa sulle variabili DOLORE, stato di salute, QoL (componenti di tipo sociale).

RESISTENZA migliora il trofismo e la forza muscolare e il controllo del movimento

PRESSIONE IDROSTATICA l'effetto quanto stimola i recettori della cute creando un effetto simil BFB

IDROCHINESITERAPIA:



lavoro in scarico, CHE aumenta la forza muscolare e l'elasticità articolare.

UTILE nei pazienti timorosi, molto sofferenti, con rigidità importante, con recenti fratture

IN STRUTTURA SANITARIA

ATTIVITA' IN ACQUA CONTROLLATA (32°-34°)

ESERCIZI PIU' SELETTIVI PER DISTRETTO



NON incrementa la massa ossea

IN PISCINA E NEL TEMPO LIBERO



ATTIVITA' IN ACQUA (24°), 26°-28°

ESERCIZI GLOBALI

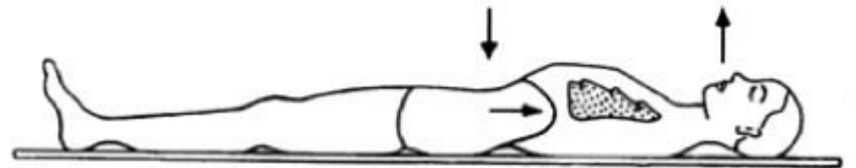
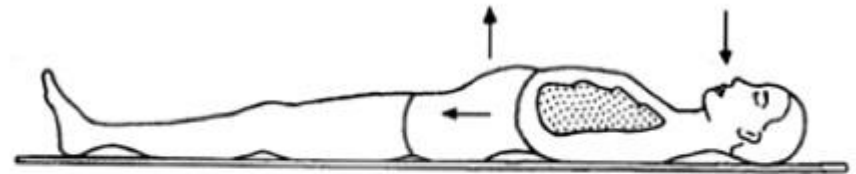


RIEDUCAZIONE RESPIRATORIA:

migliora i volumi respiratori e l'ossigenazione dei muscoli,
utile in chi ha importante cifosi



IN STRUTTURA SANITARIA



NEL TEMPO LIBERO E IN PALESTRA



RIEDUCAZIONE PROPRIOCETTIVA:

rigidità articolare, le deformità articolari, l'avanzare dell'età diminuiscono e rallentano le risposte automatiche alla destabilizzazione



Migliorare il controllo propriocettivo

Lavoro rivolto soprattutto alla componente incosciente attraverso esercizi su piani instabili (anche computerizzati) in appoggio bi e monopodale

IL LAVORO DEVE ESSERE BILATERALE: deficit funzionale di un arto induce regressione anche in quello controlaterale (archoeopropriocezione)

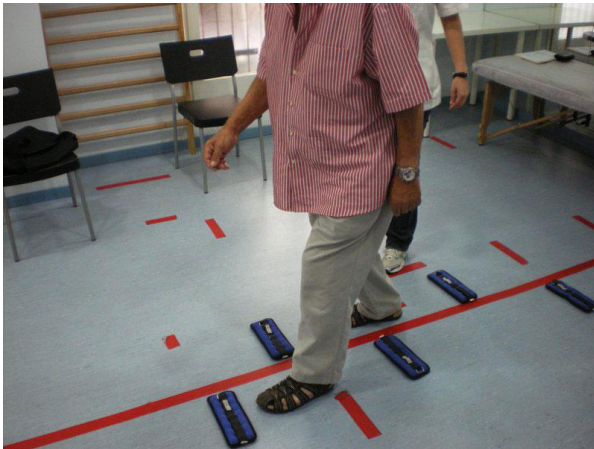
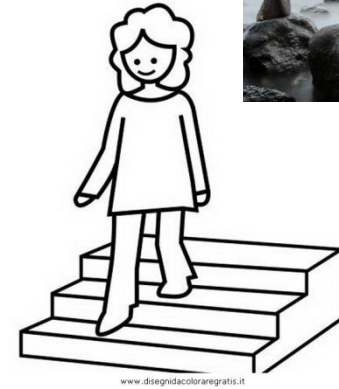
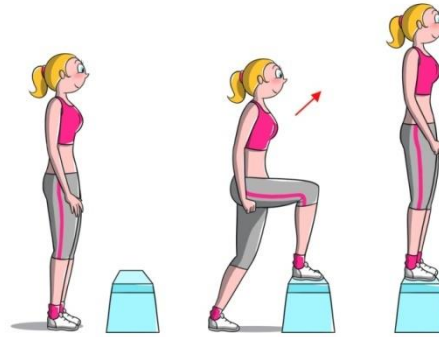
**LA STABILITA' POSTURALE PUO' AVERE
VALORE PREDITTIVO e PROTETTIVO NEI
CONFRONTI DEL RISCHIO DI CADUTA**



J Neuroeng Rehabil 2012 Aug 29;9:63. doi: 10.1186/1743-0003-9-63.
Biomechanical assessment of balance and posture in subjects with ankylosing spondylitis.
Sawaka Z et al.

Biomed Res Int. 2015;2015:948674. doi: 10.1155/2015/948674. Epub 2015 Mar 3.
Ankylosing spondylitis and posture control: the role of visual input.
De Nunzio AM et al.

IN STRUTTURA SANITARIA



- TRASFERIMENTI DI CARICO
- CAMBI DI DIREZIONE
- ACCELERAZIONE/DECELERAZIONE



NEL TEMPO LIBERO E IN PALESTRA



ALLENAMENTO E ESERCIZIO FISICO

✓ Attraverso la ripetizione dell'esercizio fisico corretto, passando attraverso il RICONDIZIONAMENTO, si giunge all'allenamento.

✓ Importante privilegiare l'ESERCIZIO AEROBICO



Riducono l'uso di farmaci analgesici

Fanno diminuire il dolore periferico e i livelli plasmatici delle citochine pro infiammatorie specie IL 17 e IL 23 maggiormente coinvolte nella spondilite

PLoS 2014 Sep 30;9(9):e108688. doi: 10.1371/journal.pone.0108688. eCollection 2014.
Efficacy of high intensity exercise on disease activity and cardiovascular risk in active axial spondyloarthritis: a randomized controlled pilot study.
Sveaas SH et al.

Arthritis Care Res 2012 Dec;64(12):1886-94. doi: 10.1002/acr.21780.
Differences in physical activity patterns in patients with spondylarthritis. Haglund E et al.

ALLENAMENTO E ESERCIZIO FISICO

PERSONALIZZATI IN RELAZIONE A:

- ETA'
- CONDIZIONI GENERALI E CLINICHE
- ABITUDINE ALL'ESERCIZIO FISICO

COSTANTI E REGOLARI:

paziente deve essere addestrato ad eseguire esercizi a domicilio o in ambiente esterno

RIPETITIVI:

paziente deve acquisire sicurezza, Rapidità e precisione del gesto

QUANTO E COSA:

30 minuti al giorno; almeno 3 volte alla settimana; attività a basso impatto



EDUCAZIONE DEL PAZIENTE

Combinare esercizi e intervento educativo

Attività riabilitativa in piccoli gruppi

Costituisce primo passo verso l'autonomia

- Frequenza bisettimanale
- Ripetizione esercizi a domicilio
- Autocontrollo
- Assunzione responsabilità



Raccomandazione 4: "mode of delivery of PE"

può essere proposta in varie modalità: individuale, in gruppo, online.
Counselling permette di migliorare lo stato di salute, la predisposizione a effettuare gli esercizi proposti.

"2018 EULAR recommendation for physical activity in people with IA e OA"



Masiero Bonaldo Pigatto Lo Nigro. Rehabilitation treatment in patient with ankylosing spondylitis stabilized with tumor necrosis factor inhibitor therapy J Rheumatol. 2011 Jul;Epub. 2011 Apr 1

EDUCAZIONE DEL PAZIENTE

INTERVENTO EDUCAZIONALE



HOMETHERAPY

- ✓ Attività fisica quotidiana svolta presso il proprio domicilio
- ✓ Insieme di esercizi indicati dal Fisioterapista e svolti in modo autonomo dal paziente
- ✓ Esercizi semplici brevi e ripetuti
- ✓ Supervisione presso centri di riabilitazione

ESERCIZI A DOMICILIO PER LA MOBILIZZAZIONE
NEI PAZIENTI AFFETTI DA SPONDILOARTRITE
DURANTE LA PANDEMIA DI COVID-19

PROTOCOLLO HERCULES

SC Reumatologia, SC Medicina Fisica e Riabilitazione
AOU Città della Salute e della Scienza di Torino

Raccomandazione 8: "Training competency for delivering PE"

Lavoro di gruppo e materiale di supporto preparato da personale competente
migliora lo stato emotivo e comportamentale

"2018 EULAR recommendation for physical activity in people with IA e OA"



EDUCAZIONE DEL PAZIENTE

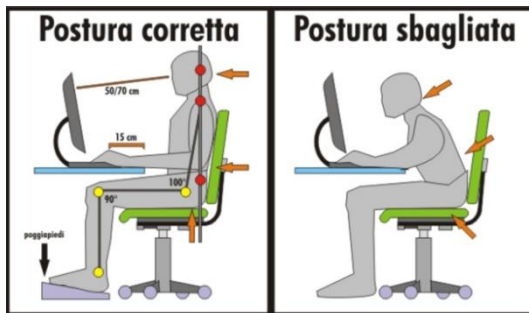
Ergonomia articolare

insieme di “consigli” finalizzati all’ apprendimento di gestualità corrette, all’uso di tutori e di ausili che consentano di razionalizzare l’uso delle articolazioni, prevenendone il danno



Economia articolare

Educazione gestuale per evitare deviazioni articolari durante le gestualità quotidiane, riduzione carico sulle singole articolazioni, modifiche ambiente circostante



“EULAR recommendations for the non pharmacological management for hip and knee OA”

“EULAR recommendations for the health professional’s approach to pain management in inflammatory arthritis and osteoarthritis”

TUTORI



CUSTOM MADE

DAVANTI A GRAVI DEFORMITA'
MODIFICABILI NEL TEMPO



PREFORMATI

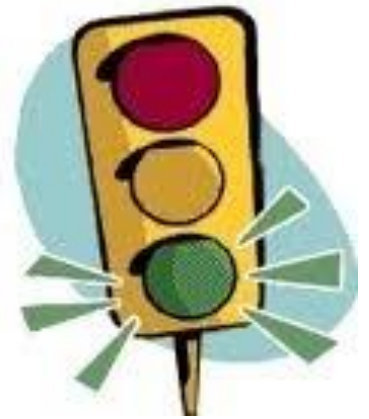
PREVALENTEMENTE DI RIPOSO
DURANTE ATTIVITA' LAVORATIVA/ QUOTIDIANA



- Riposo funzionale
- Controllo delle fasi flogistiche
- Controllo articolare in caso di instabilità + degenerazione
- Funzionali per migliorare la qualità della presa – dell'appoggio

TUTORI

ATTENZIONE !!!!!



Il corretto utilizzo del TUTORI prevede:

- perfetto adattamento ai segmenti(polso e mani ecc..)
- controllo periodico e divezzamento (se necessario)
- informazione dettagliata sui tempi di utilizzo e
- programma integrato di riabilitazione

[Curr Opin Rheumatol](#). 2012 Mar;24(2):215-21. doi: 10.1097/BOR.0b013e3283503361.

Splinting and hand exercise for three common hand deformities in rheumatoid arthritis: a clinical perspective.

[Porter BJ](#), [Brittain A](#).

Vancouver Coastal Health, Mary Pack Arthritis Program, Vancouver, British Columbia, Canada. barbara.porter@vch.ca

[illegible]

Dalla I giornata post-operatoria fino alla dimissione

EXCELLENT OUTCOME

Aderenza ai programmi proposti....

Instaurare una buona relazione team multidisciplinare - paziente impatto sulla qualità della performance, supporto emotivo, incremento motivazione.

Multidisciplinarietà ed interdisciplinarietà



REUMATOLOGO

TEAM RIABILITATIVO
(Fisiatra, fisioterapista)

ORTOPEDICO

PAZIENTE

GERIATRA

ALGOLOGO

MEDICO DI MEDICINA
GENERALE



GRAZIE