Centro Specialistico Ortopedico Traumatologico
Gaetano Pini-CTO

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ASST Gaetano Pini

COMUNICATO STAMPA

I benefici dell'attività fisica adatta (AFA) per l'osteoartrosi

Uno studio a firma del dott. Lorenzo Panella, Direttore del Dipartimento di Riabilitazione dell'ASST Gaetano Pini-CTO, conferma la diminuzione dei dolori e della funzione residua in soggetti artrosici grazie a un progetto di integrazione tra riabilitazione ospedaliera e continuità territoriale

Milano, 3 febbraio 2020 – Il dott. **Lorenzo Panella**, **Direttore del Dipartimento di Riabilitazione dell'ASST Gaetano Pini-CTO** ha di recente pubblicato, insieme con altri specialisti, un articolo dal titolo **"L'approccio bio-psico-sociale nella popolazione anziana: esito dell'attività fisica adattata nei pazienti con osteoartrosi"**. Lo studio dimostra che **l'attività fisica adatta (AFA) ha un notevole effetto benefico sui pazienti affetti da artrosi** che percepiscono così **minore dolore.**

Ma che cosa s'intende per approccio bio-psico-sociale? A spiegarlo è il dott. Panella: "*Nel 2002, nel mondo della riabilitazione c'è stato un profondo cambiamento perché* ***l'Organizzazione Mondiale della Sanità****, a Trieste,* ***rivoluzionò*** *con l'ICF, International Classification of Functioning,* ***l'approccio alla disabilità*** *non solo sugli aspetti di teorizzazione ma anche di conseguente applicazione pratica,* ***mettendo al centro la persona****. Le società scientifiche e i professionisti chiamati a raccolta hanno stabilito che bisogna valorizzare quanto funzionalmente valido rispetto a un obiettivo di recupero che deve tenere conto sia del contesto psicologico che sociale e ambientale*".

Un approccio utile nei pazienti con artrosi. **La popolazione più coinvolta è rappresentata da anziani** che, a causa del fisiologico processo di invecchiamento, subiscono un progressivo danneggiamento della cartilagine articolare e possono andare incontro a una limitazione della funzionalità articolare e delle attività a cui erano abituati. Per ovviare a queste problematiche **da alcuni anni il Polo riabilitativo Fanny Finzi Ottolenghi dell'ASST Gaetano Pini-CTO collabora con UISP Unione Italiana Sport per tutti, con le parrocchie e con le associazioni del quartiere Gorla di Milano** con cui ha organizzato e attivato **gruppi AFA** (attività fisica adattata): "*Il movimento, in generale, è sempre consigliato sia per i soggetti sani, in un'ottica di prevenzione delle patologie, sia per chi non lo è.* ***L'attività fisica adattata,*** *a differenza di altre forme di esercizio, è finalizzata al recupero della funzione che è deficitaria. In questo caso, gli operatori AFA, laureati in scienze motorie con corsi di specializzazione nella disciplina, definiscono i movimenti da adattare alla persona rispetto al problema prioritario, come un sarto che taglia un abito su misura",* spiega il dott. Panella. **I gruppi sono composti da poche persone**, differenziati in base alle specificità e durano tutto l'anno. Sono stati creati quindi gruppi per soggetti con difficoltà di deambulazione per criticità artrosiche collegate ad anca e ginocchio o per il mal di schiena e così via: "*Per tutte queste situazioni l'attività fisica, in accordo con quanto sostiene la letteratura internazionale, è prioritaria e deve essere continuativa. Non si tratta quindi di attivazione di progetti riabilitativi, ma di dare continuità a quanto spesso il fisioterapista ha ottenuto dopo aver applicato tecniche di riabilitazione".*

I gruppi AFA sono stati monitorati per 6 mesi dagli specialisti attraverso una serie di test. I principali ricercatori sono stati per l'ASST Gaetano Pini-CTO, oltre al dott. Panella, il dott. Incorvaia dell'Unità Operativa Complessa di Riabilitazione Cardiaca e pneumologia, il dott. Caserta, Direttore del Unità Operativa Complessa di Riabilitazione Mielolesi e la dott.ssa Amata dell'equipe del Dipartimento di Riabilitazione e infine la Prof. Camilla Callegari, Direttore della cattedra di Psichiatria dell'Università dell'Insubria e i suoi collaboratori. L'analisi degli indicatori utilizzati[1] per il monitoraggio ha dimostrato che **un programma AFA di sei mesi nei pazienti anziani con osteoartrite migliora le funzione fisiche, riduce l'intensità del dolore e diminuisce il rischio di cronicizzazione**. Inoltre, l'esito positivo[2] dell'AFA riscontrato nei pazienti anziani con osteoartrosi suggerisce un uso più frequente di tale approccio, tenendo conto anche che ha un impatto economico sul Sistema Sanitario Nazionale e sulle spese sostenute dai pazienti.

*****

L'Azienda Socio Sanitaria Pini-CTO, punto di riferimento per l'ortopedia, la riabilitazione specialistica, la reumatologia e la neurologia, a livello nazionale, comprende a Milano tre presidi ospedalieri: il Gaetano Pini, il CTO e il Polo Riabilitativo Fanny Finzi Ottolenghi. L'ASST Gaetano Pini-CTO - evoluzione della Scuola Ortopedica milanese nata nel 1874 - è specializzata in patologie e traumi dell'apparato muscolo-scheletrico, reumatologia e fisiatria. L'Azienda accoglie ogni anno 823mila utenti e i suoi specialisti lavorano con le più sofisticate tecniche di imaging, attraverso sale operatorie sia convenzionali sia dotate di robotica, l'ASST Gaetano Pini-CTO è centro erogatore per la presa in carico dei pazienti cronici nell'ambito delle patologie reumatiche e della Malattia di Parkinson.

Per informazioni:
Ufficio Stampa
Elisabetta de Luca
elisabetta.deluca@asst-pini-cto.it | 02 58296696

[1] Gli indici clinici utilizzati per valutare il risultato includevano il Blaylock Risk Assessment Screening Score (BRASS), il Psychological General Well Being Index (PGWBI), il Cumulative Illness Rating Scale (CIRS), il Short Physical Performance Battery (SPPB) e la visual analogue scale (VAS)

[2] I risultati ottenuti sono una differenza significativa ($p = 0,047$) tra il valore pre-AFA e post-AFA per l'indice BRASS e differenze molto significative ($p < 0,0001$) per SPBB e VAS