Quale Ri-abilitazione nella Fibromialgia?

Una prospettiva basata su evidenze scientifiche e approcci multidisciplinari

A cura della Dott.ssa Campagnuolo Michela -Fisiatra SOC MFR ASL ASTI

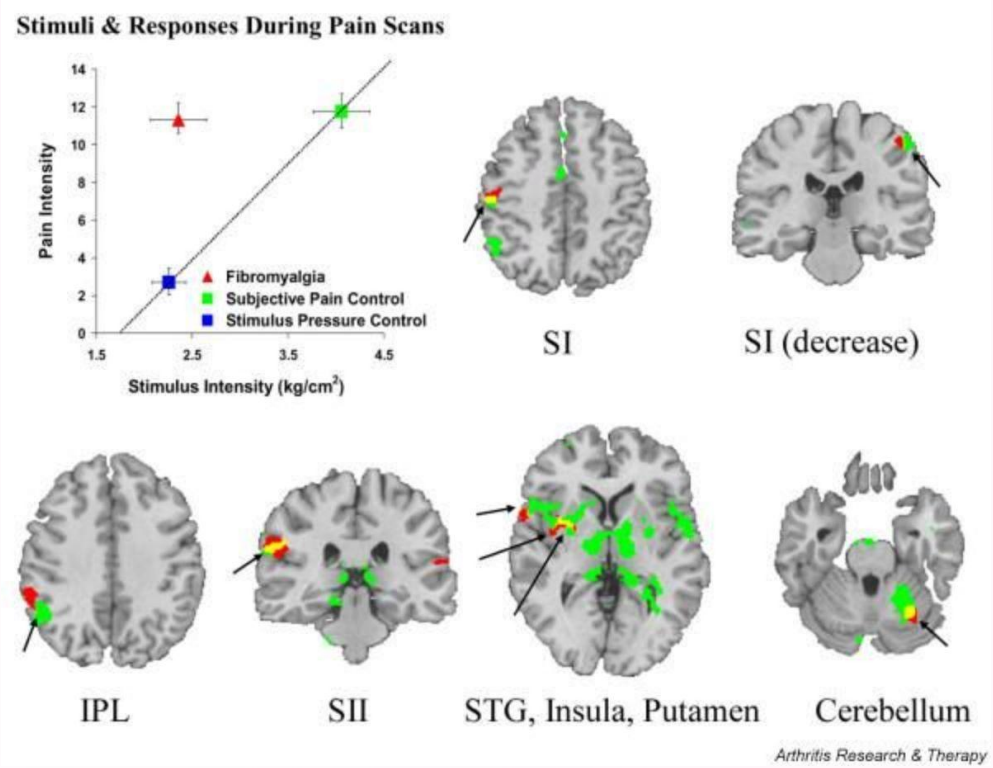
A.S.L. AT
Azienda Sanitaria Locale di Asti

Associazione Italiana Donne Medico

Ordine Provinciale dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri di Asti

Made with GAMMA

Che cos'è la Fibromialgia Oggi?



Studi di neuroimaging evidenziano l'**ipereccitabilità del sistema nervoso centrale** come substrato biologico della fibromialgia.

Sensibilizzazione Centrale

Alterazione dell'elaborazione del dolore a livello cerebrale con ipereccitabilità del sistema nervoso, visibile negli studi di neuroimaging funzionale.

Ipersensibilità Multisensoriale

Non solo dolore, ma anche ipersensibilità a luci, suoni e odori: una risposta amplificata a molteplici stimoli sensoriali.

Sintomi Sistemici

Fatigue cronica, disturbi del sonno, difficoltà cognitive ("fibrofog") e squilibri del sistema autonomico completano il quadro clinico.

Assenza di Danni Tissutali

Nessuna anomalia patologica nei muscoli o tendini. Il problema risiede nel **"software"** del sistema nervoso, non nell'hardware anatomico.

A.S.L. AT
Azienda Sanitaria Locale di Asti

Associazione Italiana Donne Medico

Made with GAMMA

Evidenze Cochrane 2019 e Fattori Modulanti

Studio Cochrane 2019

14 studi con **1.579 partecipanti** dimostrano che l'esercizio misto migliora in modo statisticamente significativo la qualità di vita, la funzione fisica e l'affaticamento nei pazienti fibromialgici.

Gli interventi non-farmacologici — educazione del paziente, terapia cognitivo-comportamentale, esercizio terapeutico — superano spesso la sola farmacoterapia in termini di outcome funzionali.

Fattori che Modulano i Sintomi

⬆ Peggiorativi

- Stress acuto e cronico
- Variazioni atmosferiche
- Inattività prolungata o iperattività
- Ansia e depressione comorbide

⬇ Migliorativi

- Attività fisica moderata e regolare
- Sonno ristoratore
- Applicazione locale di calore
- Tecniche di rilassamento

A.S.L. AT
Azienda Sanitaria Locale di Asti

Associazione Italiana Donne Medico

Made with GAMMA

Approccio Clinico e Prescrizione dell'Esercizio

Approccio al Paziente

Disponibilità Umana e Temporale

Fondamentale per costruire una relazione terapeutica solida e duratura. Il paziente fibromialgico richiede ascolto attivo e tempo dedicato.

Informazione Equilibrata

Spiegare la realtà della patologia, rassicurando al contempo sulla sua **benignità e non-progressività**. Ridurre la catastrofizzazione.

Continuità Terapeutica

Trattamento protratto nel tempo, non episodico. La discontinuità determina regressione rapida dei benefici raggiunti.

Parametri Critici della Prescrizione

Frequenza e Intensità

Definite in base alle caratteristiche antropometriche e alla performance cardiovascolare individuale.

Principio Fondamentale

L'attività fisica è il metodo più efficace di innalzamento della **soglia del dolore**.

Frequenza Ottimale

Esercizi **quotidiani**. La sospensione determina peggioramento già dopo poche settimane.

L'attività fisica quotidiana non è opzionale: è il cardine biologico della terapia.

A.S.L. AT
Azienda Sanitaria Locale di Asti

Associazione Italiana Donne Medico

Made with GAMMA

Profili Clinici e Individualizzazione

Ogni paziente fibromialgico presenta un profilo unico. La prescrizione deve essere rigorosamente personalizzata.

Paziente Sovrappeso

Attività fisica continuativa di grado moderato aiuta il recupero della forma fisica e riduce il carico articolare.

Paziente Sedentario

Il dolore cronico riduce il movimento: occorre **invertire questo ciclo vizioso** con progressione graduale e supporto motivazionale.

Paziente Poco Resistente

La fatica cronica impedisce il recupero energetico veloce. Necessaria una progressione lenta, misurata e continuamente monitorata.

Postura Alterata

Comporta maggior affaticamento muscolare. La correzione posturale deve essere integrata nel programma riabilitativo.

Paziente Decondizionato

La massa grassa prevale sulla massa magra. Migliorare la massa muscolare eleva direttamente la soglia del dolore.



Inizia sotto soglia

Progressione graduale

Variare gli esercizi

A.S.L. AT
Azienda Sanitaria Locale di Asti

Associazione Italiana Donne Medico

Made with GAMMA

Tipologie di Esercizio Terapeutico

Esercizio Aerobico

Camminata

Il meno impegnativo; accessibile e facilmente praticabile ogni giorno anche al domicilio.

Esercizi in Acqua

Riducono la sollecitazione articolare e risultano molto rilassanti; ideali nelle fasi acute.

Bicicletta

Ottimo esercizio aerobico; richiede particolare attenzione alla postura in sella.

Nordic-Walking e Fit-Walking

Tecniche molto utili nel paziente fibromialgico per il coinvolgimento degli arti superiori.

Stretching

Benefici su sistema muscolare, tendineo, articolare, cardiovascolare e nervoso.

Terapie Mente-Corpo

Tai Chi / Qi Gong

Movimento lento integrato con respirazione e rilassamento mentale profondo.

Yoga / Pilates

Tonificazione, flessibilità e consapevolezza corporea. Ampia evidenza di efficacia.

Feldenkrais

Rieducazione del movimento attraverso la consapevolezza sensoriale.

Terapie Termali

Idrochinesiterapia (34°C)

Efficace su dolore, affaticabilità e rigidità muscolare.

Balneoterapia e Fangoterapia

Riducono ansia, migliorano qualità del sonno e benessere generale.

A.S.L. AT
Azienda Sanitaria Locale di Asti

Associazione Italiana Donne Medico

Made with GAMMA

La Riabilitazione come Terapia Biologica

EUROPEAN JOURNAL OF PHYSICAL AND REHABILITATION MEDICINE — MARZO 2026

Editoriale a firma dei Professori **Giovanni Iolascon e Antimo Moretti** con il Consiglio di Presidenza SIMFER: la riabilitazione non è complementare alla terapia farmacologica — **è essa stessa una terapia biologica**.

Limitazione Farmacologica

I farmaci hanno spesso efficacia limitata se usati da soli, con scarsa sostenibilità a lungo termine.

Strategia Biologica

La riabilitazione agisce direttamente sui meccanismi biologici della malattia, modulando la sensibilizzazione centrale.

Esercizio Personalizzato

Attività aerobiche e di rinforzo potenziano le vie inibitorie del dolore e riducono la cinesiofobia.

Educazione alle Neuroscienze

Spiegare come funziona il dolore riduce la "catastrofizzazione" e rimodula i circuiti cerebrali emotivi.

Approccio Multidisciplinare

Integrazione di esercizio, educazione e strategie di self-management (pacing) migliora sonno e regolazione dello stress.

A.S.L. AT
Azienda Sanitaria Locale di Asti

Associazione Italiana Donne Medico

Made with GAMMA

Modello ICF e Obiettivi Funzionali

Framework ICF — Classificazione Internazionale del Funzionamento

L'obiettivo della cura non è solo la riduzione del dolore, ma il **miglioramento della vita quotidiana** nella sua interezza. Il Progetto Riabilitativo Individuale trasforma la conoscenza dei meccanismi del dolore in obiettivi concreti e misurabili.

1

Strutture e Funzioni Corporee

Valutazione dell'integrità anatomica e fisiologica del paziente.

2

Attività e Partecipazione

Tornare a camminare con resistenza, riprendere la vita sociale e lavorativa.

3

Fattori Ambientali e Personali

Contesto di vita, supporto familiare, risorse economiche e motivazione intrinseca.

I Tre Pilastri dell'Attività Fisica Terapeutica

Non Eccessiva

Calibrata sulle reali capacità del paziente per evitare flare-up e scoraggiamento.

Continuativa

Praticata regolarmente nel tempo, preferibilmente ogni giorno, anche al domicilio.

Concordata e Condivisa

Concordata con il paziente per massimizzare l'aderenza e la motivazione a lungo termine.

Benefici multidimensionali: dolore cronico, resistenza alla fatica, condizioni cardio-respiratorie e metaboliche. **Accessibile a tutti, senza costi se praticato al domicilio.**

A.S.L. AT
Azienda Sanitaria Locale di Asti

Associazione Italiana Donne Medico

Made with GAMMA

Sintesi e Conclusioni

Quale Riabilitazione nella Fibromialgia?

Principi Cardine dell'Approccio

Evidence-Based

Fondata su evidenze scientifiche solide e replicabili, non su opinioni o tradizione clinica.

Personalizzazione

Ogni paziente richiede un programma individualizzato basato sulle sue caratteristiche cliniche, antropometriche e psicologiche.

Multidisciplinarità

Integrazione di esercizio terapeutico, educazione, supporto psicologico e strategie di self-management.

Continuità

Trattamento protratto nel tempo. La sospensione determina peggioramento rapido dei benefici acquisiti.

Prospettive Future

Cambio di Paradigma

La fibromialgia è una condizione **reale e biologicamente fondata**, non una malattia psicosomatica o immaginaria.

Efficacia Dimostrata

Dimostrata da numerosi studi controllati; spesso **superiore alla sola farmacoterapia** in termini di outcome funzionali.

Empowerment del Paziente

L'educazione e la consapevolezza sono strumenti terapeutici potenti quanto i farmaci.

Sostenibilità

Accessibile, sostenibile economicamente e priva di effetti collaterali significativi. Un investimento in salute.

A.S.L. AT
Azienda Sanitaria Locale di Asti

Associazione Italiana Donne Medico

Made with GAMMA

Video su esercizi di ATTIVITA'FISICO ADATTATA (AFA)

1) https://www.youtube.com/watch?v=IdcVlhFY9G8 Esercizi di motilità articolare (letto)
2) https://www.youtube.com/watch?v=ZmrnRmtuyQg Motilità articolare stretching e relax (piedi)
3) https://www.youtube.com/watch?v=u2ChqdJqRz4 Esercizi di respirazione e pav pelvico
4) https://www.youtube.com/watch?v=mNM-r39khBM Esercizi di motilità e allungamento tratto lombare bacino e anche
5) https://www.youtube.com/watch?v=hRj3JPruzDI Esercizi con elastico per sciogliere la tensione su collo spalle e dorso
6) https://www.youtube.com/watch?v=f-I6ntI1-FI Attività aerobica e cardio vascolare con bastone nei paz con fibromialgia
7) https://www.youtube.com/watch?v=QfozMLjNhIg Attività aerobica con elastico
8) https://www.youtube.com/watch?v=1JfOKGB1qRo Lezione dinamica aerobica (musica)
9) https://www.youtube.com/watch?v=HyFPjuKBaAY Postura ed equilibrio
10) https://www.youtube.com/watch?v=lDgZ-Rn0t5E&t=1707s Lavoro su piede , caviglia, polpaccio per Riattivare la circolazione linfatica con pallina da tennis
11) https://www.youtube.com/watch?v=yp_pKQdBXU8. Rinforzo braccia spalle e colonna vertebrale
12) https://www.youtube.com/watch?v=Ru7UVA9tA38. Rinforzo glutei addominali
13) https://www.youtube.com/watch?v=0FGRVbrPBCM Esercizi propriocettivi
14) https://www.youtube.com/watch?v=YRf-LlD7g20 Alleviare le tensioni
15) https://www.youtube.com/watch?v=gPRpoan-Uik Coordinazione con palline

Made with GAMMA

Attività Fisica On-line per Fibromialgia

Fibro - Live 2026

Segui la diretta con

Lezione 5/202
Giovedì 12 marzo 2
ore 17.30

FOCUS su collo, spalle e dorso
sciogliere la tensione muscolare con l'ausilio di una fascia elastica



Tutti i Giovedì dalle 17.30 alle 18.00
sintonizzati sui canali social di amrer

1870-2020

vuoi ricevere gli avvisi sui prossimi appuntamenti?
invia "Fibro-live" con nome, cognome e numero al

Attività Fisica On-line per Fibromialgia

Fibro - Live

Segui la diretta con

1870-2020



7° Lezione - 17 marzo 2022

RESPIRAZIONE DIAFRAMMATICA - con un tappetino e un cuscino per Fibromialgia e non solo

Tutti i Giovedì dalle 17.00
sintonizzati sui canali social di AMRER

vuoi essere aggiornato sui prossimi appuntamenti?
invia "Fibro-live" con nome, cognome e numero al

Attività Fisica On-line per Fibromialgia

Fibro - Live

Segui la diretta con



10° Lezione - 7 aprile 2022

Esercizi PROPRIOCETTIVI (statici e dinamici) da eseguire scalzi su un tappetino e con l'ausilio di un CUSCINO!

Ultima lezione del ciclo...
sintonizzati sui canali social di AMRER

vuoi essere aggiornato sui prossimi appuntamenti?
invia "Fibro-live" con nome, cognome e numero al

Attività Fisica On-line per Fibromialgia

Fibro - Live 2026

Segui la diretta con

Lezione 8/202
Giovedì 2 aprile 2
ore 17.30

FOCUS sull'attività aerobica (o cardiovascolare) nelle persone con fibromialgia e non solo...



Tutti i Giovedì dalle 17.30 alle 18.00
sintonizzati sui canali social di amrer

vuoi ricevere gli avvisi sui prossimi appuntamenti?

Made with GAMMA

Grazie per l'Attenzione

> Una riabilitazione consapevole, personalizzata e continuativa è la chiave per il recupero funzionale nella fibromialgia.

🧠 Comprendere

La fibromialgia è una condizione reale, biologicamente fondata, con meccanismi neurali identificabili.

🤸 Muoversi

L'esercizio terapeutico quotidiano è il trattamento più efficace per innalzare la soglia del dolore.

🤝 Integrarsi

L'approccio multidisciplinare — esercizio, educazione, psicologia — produce i risultati migliori e più duraturi.

🔄 Continuare

La continuità è il fattore determinante: ogni interruzione compromette i benefici raggiunti.

A.S.L. AT
Azienda Sanitaria Locale di Asti

Associazione Italiana Donne Medico

Made with GAMMA