
IN FORMA
OGNI GIORNO:
Muoversi bene, Vivere meglio

Cosa succede sul territorio?



La prescrizione dell'esercizio fisico nell'ambulatorio di Medicina Generale

Caro/a Collega,
ti chiedo di dedicare pochi minuti alla compilazione di questo breve questionario, volto a valutare le modalità di prescrizione dell'esercizio fisico nell'ambulatorio di Medicina Generale.

Grazie per la collaborazione!

È stato chiesto ai MMG di Ferrara di rispondere al seguente questionario: sono state raccolte 40 risposte

Le linee guida dell'Organizzazione Mondiale della Sanità consigliano per gli adulti almeno **150-300 minuti di attività fisica aerobica ad intensità moderata** o almeno **75-150 minuti di attività aerobica ad alta intensità**.



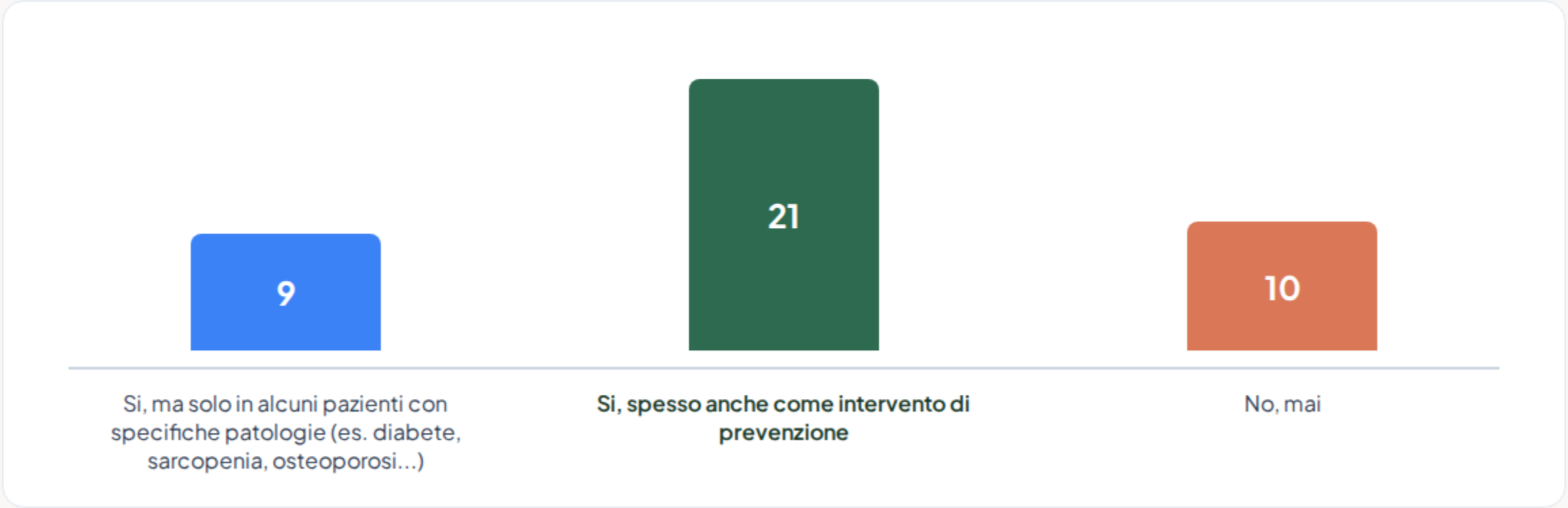
Nella tua pratica clinica, utilizzi queste indicazioni quando consigli l'attività fisica aerobica ai tuoi pazienti?



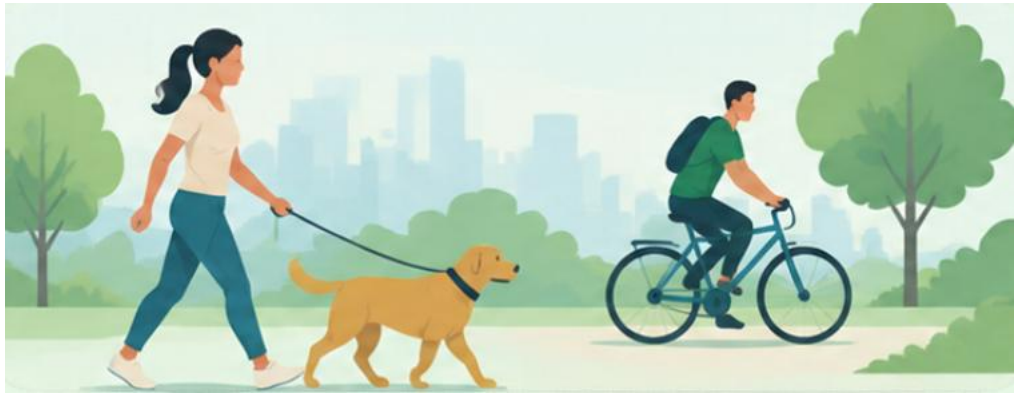


Le linee guida dell'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomandano agli adulti di svolgere **attività di rafforzamento muscolare di intensità moderata o elevata almeno 2 giorni alla settimana**, coinvolgendo i principali gruppi muscolari.

Nella tua pratica clinica, utilizzi queste indicazioni quando consigli attività di rinforzo muscolare ai tuoi pazienti?



Attività fisica o esercizio fisico?



L'attività fisica è qualsiasi movimento corporeo prodotto dall'apparato muscolo-scheletrico che richiede dispendio energetico. Comprende tutte le attività svolte nella vita quotidiana, sia durante il lavoro sia nel tempo libero, come i lavori domestici e gli spostamenti abituali a piedi o in bicicletta.

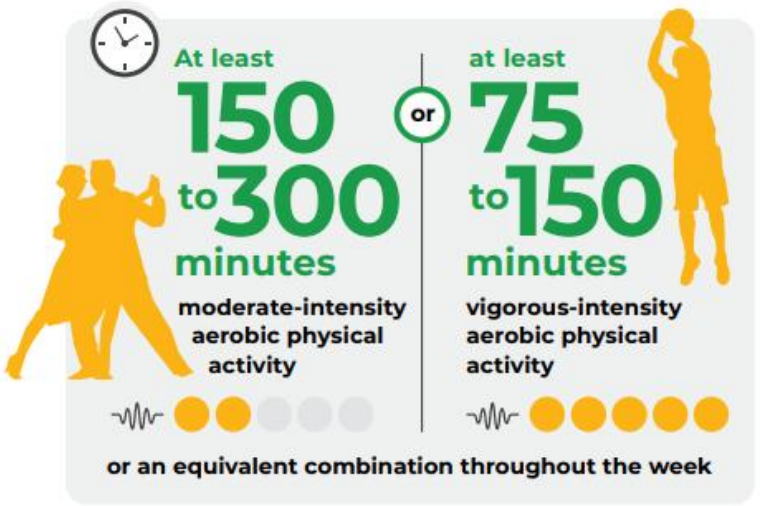


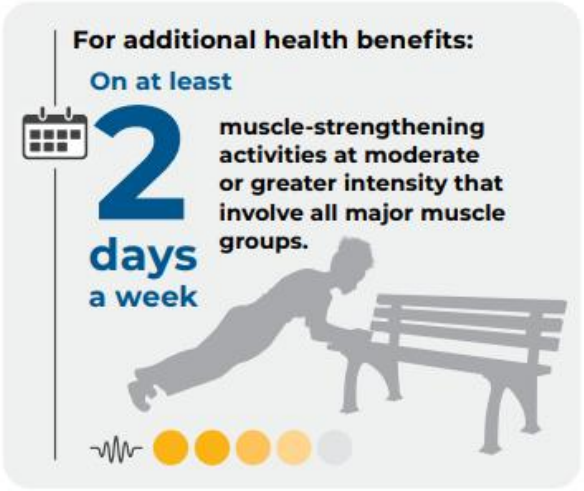
L'esercizio fisico è invece una forma di attività fisica programmata e strutturata, svolta con l'obiettivo di migliorare o mantenere lo stato di salute e la condizione fisica.

Linee guida OMS 2020

› Adults should do at least 150–300 minutes of moderate-intensity aerobic physical activity; or at least 75–150 minutes of vigorous-intensity aerobic physical activity; or an equivalent combination of moderate- and vigorous-intensity activity throughout the week, for substantial health benefits.

Strong recommendation, moderate certainty evidence





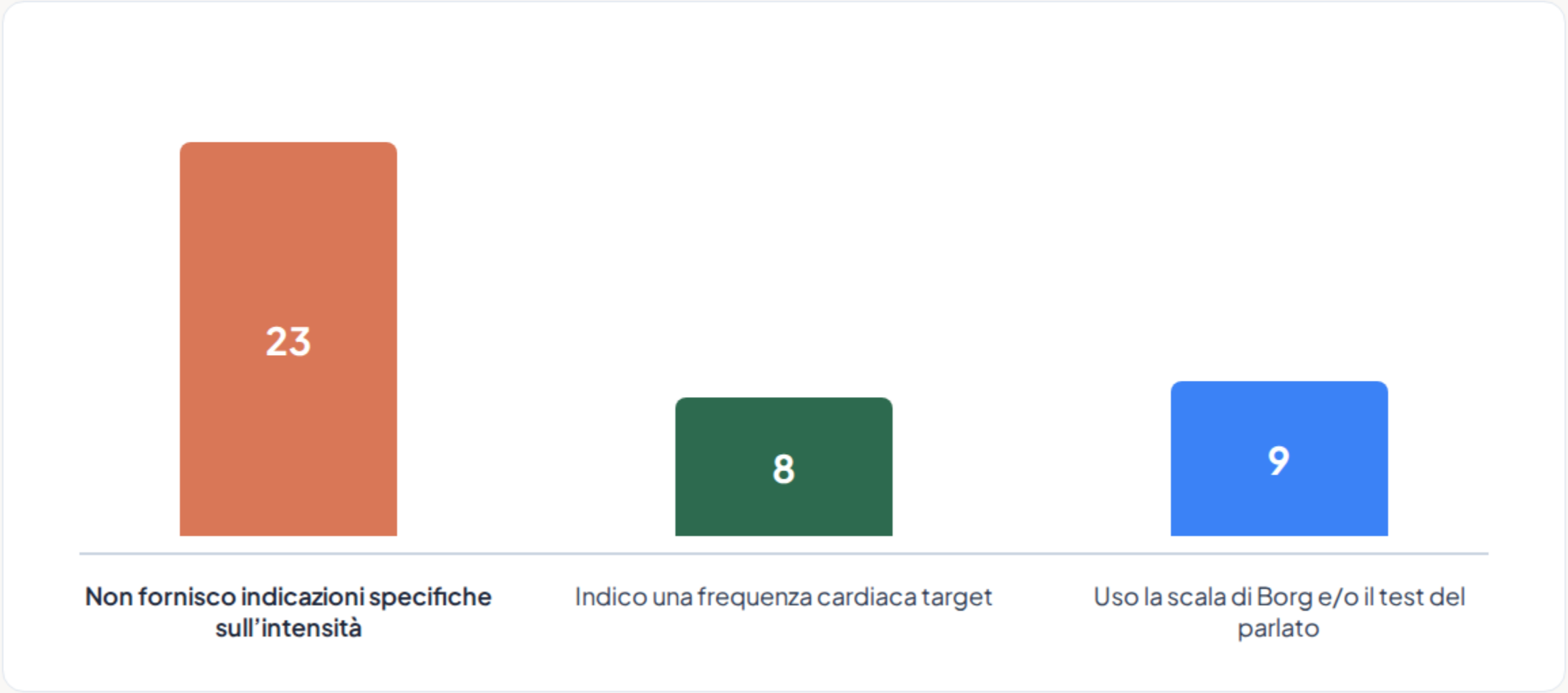
› Adults should also do muscle-strengthening activities at moderate or greater intensity that involve all major muscle groups on 2 or more days a week, as these provide additional health benefits.

Strong recommendation, moderate certainty evidence





Quando prescrivi attività fisica, come spieghi al paziente quale intensità deve utilizzare?



Intensità

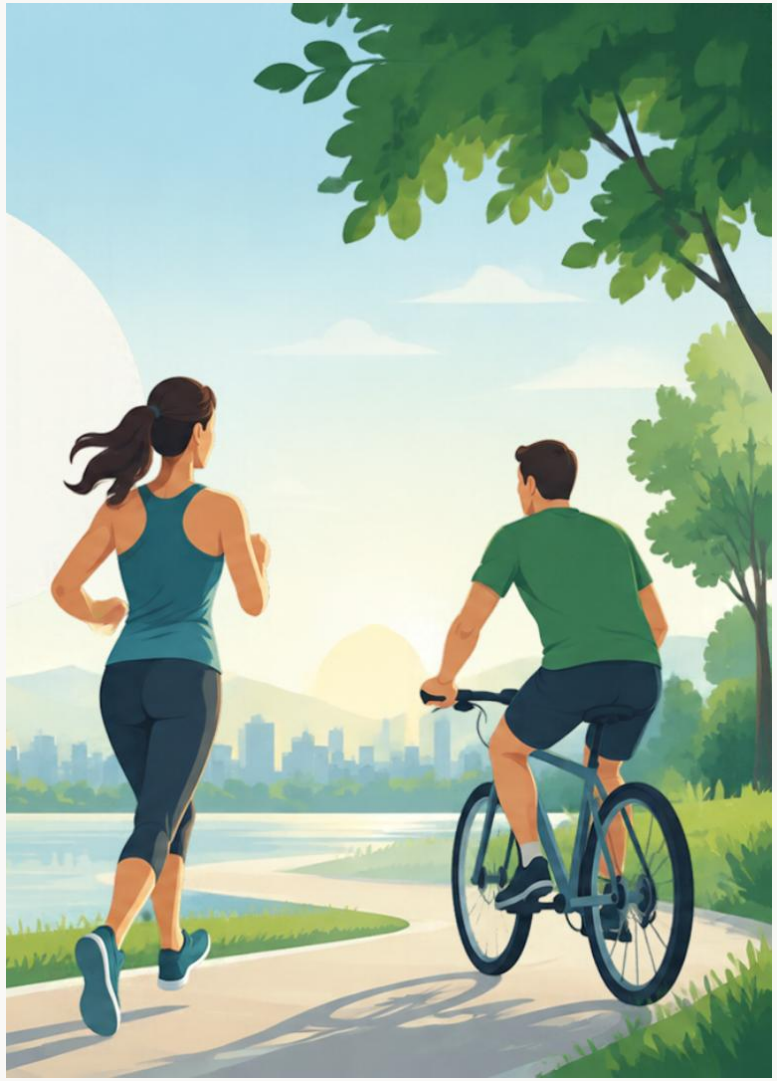
Posso definirla come la percezione soggettiva dello sforzo

SCALA DI BORG (Sforzo percepito)		TEST DEL PARLATO (Capacità di parlare durante l'attività)
6	Nessuno sforzo	**Parlo normalmente** Posso parlare facilmente con frasi complete.
7-8	Sforzo molto leggero	**Parlo facilmente** Posso parlare con frasi complete senza difficoltà.
9-10	Sforzo leggero	**Parlo con qualche pausa** Posso parlare con frasi complete, ma con alcune pause.
11-12	Sforzo abbastanza impegnativo	**Parlo a frasi brevi** Posso parlare solo con frasi brevi (3–5 parole).
13-14	Sforzo impegnativo	**Parlo a fatica** Posso dire solo poche parole alla volta, con difficoltà.
15-16	Sforzo molto impegnativo	**Riesco a malapena a parlare** Riesco a dire solo 1–2 parole, quasi senza voce.
17-20	Sforzo estremo (massimale)	**Non riesco a parlare** Non riesco a dire alcuna parola.

LIEVE

MODERATA

OBESITA' E SALUTE CARDIOMETABOLICA



EFFETTI DELL' ESERCIZIO FISICO

PRESSIONE ARTERIOSA	privilegiare l'esercizio aerobico almeno a intensità moderata oppure l'HIIT (High-Intensity Interval Training)
SENSIBILITA' ALL'INSULINA	consigliare attività aerobica moderata, esercizi contro resistenza, combinazione dei due o HIIT
GRASSO INTRAEPATICO	preferire l'attività aerobica almeno moderata oppure HIIT
GRASSO VISCERALE ADDOMINALE	preferire l'attività aerobica almeno moderata oppure HIIT

Secondo la tua esperienza, quanto ritieni efficace la prescrizione dell'attività fisica che fornisci ai tuoi pazienti?

- Poco efficace, perché non ho tempo sufficiente e/o strumenti adeguati
- Poco efficace, perché il paziente spesso non percepisce l'importanza dell'attività fisica e non segue le indicazioni
- Poco efficace, perché manca un percorso strutturato di supporto al paziente sul territorio
- Moderatamente efficace, perché alcuni pazienti seguono le indicazioni mentre altri hanno difficoltà ad aderire
- Molto efficace, perché i miei pazienti generalmente seguono le indicazioni che fornisco
- Non sono in grado di valutarlo



Secondo la tua esperienza, quanto ritieni efficace la prescrizione dell'attività fisica che fornisci ai tuoi pazienti?



Barriere allo svolgimento dell’esercizio

Barriere fisiologiche

- Limitazioni funzionali e organiche

Barriere individuali

- Kinesiofobia
- Sedentarietà
- Difficoltà nel cambiamento

Barriere esterne

- Problemi economici
- Necessità di ambienti adeguati
- Necessità di professionisti adeguatamente formati

5A Strategy

- ASK – Chiedere
- ADVISE – Consigliare
- AGREE – Concordare
- ASSIST – Supportare
- ARRANGE – Organizzare il follow up



Uno strumento comodo e chiaro

IN FORMA OGNI GIORNO:
Muoversi bene, Vivere meglio

Come stanno i tuoi muscoli? Scoprilo con questo semplice questionario:

Questionario SARC-F

Quesiti	Punteggio SARC-F
Hai difficoltà a sollevare o trasportare un peso di 4-5 kg?	Nessuna = 0 Qualche = 1 Molte o incapace = 2
Hai difficoltà a camminare attraverso la stanza?	Nessuna = 0 Qualche = 1 Molte, chiedo aiuto, incapace = 2
Hai difficoltà ad alzarti da una sedia o dal letto?	Nessuna = 0 Qualche = 1 Molto o incapace senza aiuto = 2
Hai difficoltà nel salire una scala di 10 gradini?	Nessuna = 0 Qualche = 1 Molto o incapace = 2
Quante volte sei caduto durante l'ultimo anno?	Mai = 0 1-3 volte = 1 4 o più volte = 2

Il punteggio è maggiore o uguale a 4? Avvisa il tuo medico curante!

Prenditi cura del tuo corpo: inizia con un po' di movimento

SCALA DI BORG E TEST DEL PARLATO

Percepire lo sforzo, ascoltare il respiro

SCALA DI BORG (Sforzo percepito)		TEST DEL PARLATO (Capacità di parlare durante l'attività)
6	Nessuno sforzo	**Parlo normalmente** Posso parlare facilmente con frasi complete.
7-8	Sforzo molto leggero	**Parlo facilmente** Posso parlare con frasi complete senza difficoltà.
9-10	Sforzo leggero	**Parlo con qualche pausa** Posso parlare con frasi complete, ma con alcune pause.
11-12	Sforzo abbastanza impegnativo	**Parlo a frasi brevi** Posso parlare solo con frasi brevi (3–5 parole).
13-14	Sforzo impegnativo	**Parlo a fatica** Posso dire solo poche parole alla volta, con difficoltà.
15-16	Sforzo molto impegnativo	**Riesco a malapena a parlare** Riesco a dire solo 1–2 parole, quasi senza voce.
17-20	Sforzo estremo (massimale)	**Non riesco a parlare** Non riesco a dire alcuna parola.

GIORNO 1

RISCALDAMENTO

Marcia sul posto per 2 minuti
- *appoggiati allo schienale di una sedia o al tavolo per mantenere la stabilità*

Circonduzioni braccia: prima il braccio destro e poi il sinistro, 5 volte in avanti e 5 indietro per ciascuno

Circonduzioni d'anca: prima la gamba destra e poi la sinistra, 5 volte in avanti e 5 indietro per ciascuna
- *Mettiti in piedi vicino a una sedia o al muro per avere un appoggio, tieni il busto dritto, solleva leggermente una gamba e disegna lentamente dei piccoli cerchi con il ginocchio*



RINFORZO MUCOLARE

Alzarsi dalla sedia (squat sedia): 2 serie da 8-10 ripetizioni con un recupero di 1-2 minuti tra le due serie
- *Siediti bene sulla sedia con la schiena dritta e i piedi appoggiati a terra. Se riesci, incrocia le braccia sul petto.*
- *Sposta lentamente il peso in avanti e alzati contraendo pancia e glutei. Se necessario, aiutati con le mani.*
- *Torna lentamente a sederti, mantenendo la schiena dritta e controllando il movimento.*

Estensioni d'anca posteriori: 2 serie per ogni gamba da 10-12 ripetizioni con un recupero di 1 minuti tra le due serie.
- *mettiti in piedi dietro una sedia, tenendoti allo schienale per mantenere l'equilibrio.*
- *Mantieni la schiena dritta e porta lentamente una gamba indietro senza piegare il busto. Torna lentamente alla posizione iniziale*

Adduzione d'anca da in piedi: 2 serie per ogni gamba da 10-12 ripetizioni con un recupero di 1 minuti tra le due serie.
- *Mettiti in piedi vicino a una sedia o al muro per avere un appoggio.*
- *Mantieni la schiena dritta e porta lentamente una gamba verso l'interno, incrociandola leggermente davanti all'altra. Torna lentamente alla posizione iniziale*

Piegamenti al muro: 3 serie da 8-10 ripetizioni con un recupero di 1-2 minuti tra le due serie.
- *mettiti in piedi davanti a un muro, con le mani appoggiate all'altezza delle spalle. Piega lentamente le braccia avvicinando il petto al muro, poi spingi piano per tornare alla posizione iniziale.*
- *Più allontano le gambe dal muro e più aumenta la difficoltà*

Y-T-W da seduto: 2 serie da 8-10 ripetizioni con un recupero di 1 minuto tra le due serie
- *Da seduto solleva lentamente le braccia formando prima una "Y" sopra la testa, poi una "T" con le braccia aperte ai lati e infine una "W" piegando i gomiti vicino al corpo.*

Alzate frontali con schiena attaccata al muro: 2 serie da 10-12 ripetizioni con un recupero di 1 minuto tra le due serie

Una scheda adatta a tutti

ATTIVITA' AEROBICA

Tipologia di esercizio	Camminata, cyclette, ellittica, nordic walking
Intensità	Moderata, 11-12 Scala di Borg
Durata	Obiettivo 30 min per seduta (frazionabile nell'arco delle 24 ore in sessioni di almeno 10 minuti)
Frequenza	Obbiettivo 5 volte a settimana

RINFORZO MUCOLARE

Tipologia di esercizio	Allenamento di forza
Intensità	Lieve/moderata, 9-12 Scala di Borg
Frequenza	Almeno 2 volte a settimana
Esercizi consigliati	Esercizi isometrici, full-body

FLESSIBILITA' ED EQUILIBRIO

Tipologia di esercizio	Flessibilità statica e propriocettiva delle principali articolazioni
Intensità	Sotto la soglia del dolore
Durata	Mantenimento posizione statica 10–30 secondi
Frequenza	Almeno 2-3 volte a settimana

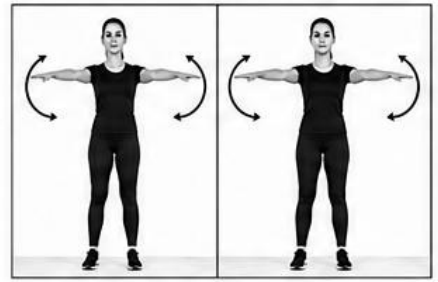
– RISCALDAMENTO

Marcia sul posto

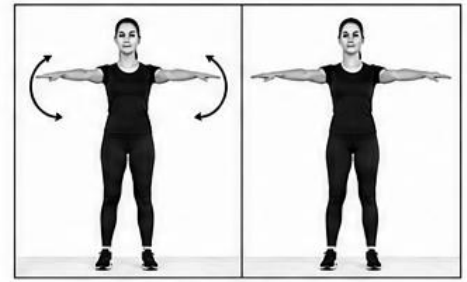


Consigliato appoggiarsi ad una sedia per mantenere la stabilità

Circonduzioni con le braccia



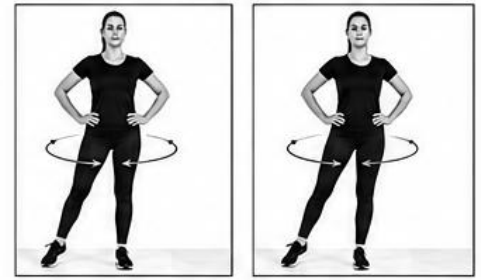
Braccio dx 5 giri in avanti e 5 giri indietro



Braccio sx 5 giri in avanti e 5 giri indietro

Cercare di fare grandi cerchi

Circonduzioni d'anca



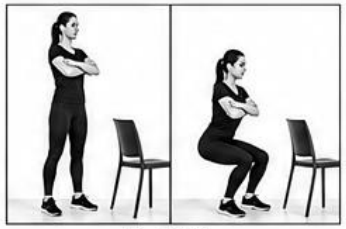
Gamba dx 5 giri verso l'interno e 5 giri verso l'esterno

Gamba sx 5 giri verso l'interno e 5 giri verso l'esterno

Consigliato appoggiarsi ad una sedia per mantenere la stabilità

– PARTE CENTRALE

Squat sedia



2 x 8/10

Estensioni d'anca posteriori



2 x 10/12 a gamba

Adduzione d'anca da in piedi



2 x 10/12 a gamba

Wall push-up



3 x 8/10

Y-T-W da seduto



2 x 8/10

Alzate frontali con schiena attaccata al muro



2 x 10/12

Wall plank



3 x 10"/15"

Alzate in punta di piedi



2 x 10/12

- ★ Per aumentare la difficoltà, utilizza una bottiglia d'acqua come sovraccarico (dove indicato).
- ★ Per diminuire la difficoltà, usa un supporto (es. tavolo o sedia) per aiutarti.
- ★ Mantieni sempre la postura corretta e continua a respirare.

– DEFATICAMENTO

Stretching petto



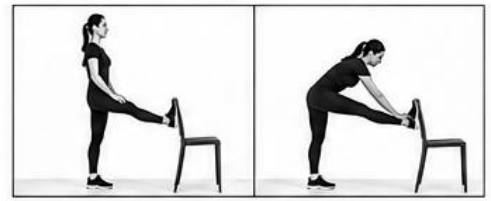
2 x 15" per braccio

Stretching laterale del busto



2 x 15" per lato

Stretching ischiocrurali



2 x 15" per gamba

Stretching polpaccio



2 x 15" per gamba

– RISCALDAMENTO 6’

Marcia sul posto



Circonduzioni con le braccia



Braccio dx 5 giri in avanti
e 5 giri indietro



Braccio sx 5 giri in avanti
e 5 giri indietro

Circonduzioni d’anca



Gamba dx 5 giri verso l’interno
e 5 giri verso l’esterno



Gamba sx 5 giri verso l’interno
e 5 giri verso l’esterno

– PARTE CENTRALE 28’

Wall slides



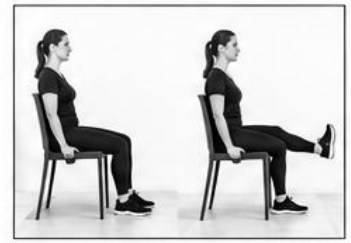
Aperture dei gomiti all’indietro con mani sui fianchi



Curl bicipiti attaccati al muro



Leg extension da seduto



Leg curl monolaterale da in piedi



Abduzione d’anca da in piedi



Suite carry statico



Alzate in punta di piedi



– DEFATICAMENTO 6’

Stretching deltoide



Stretching laterale del busto



Stretching quadricipite

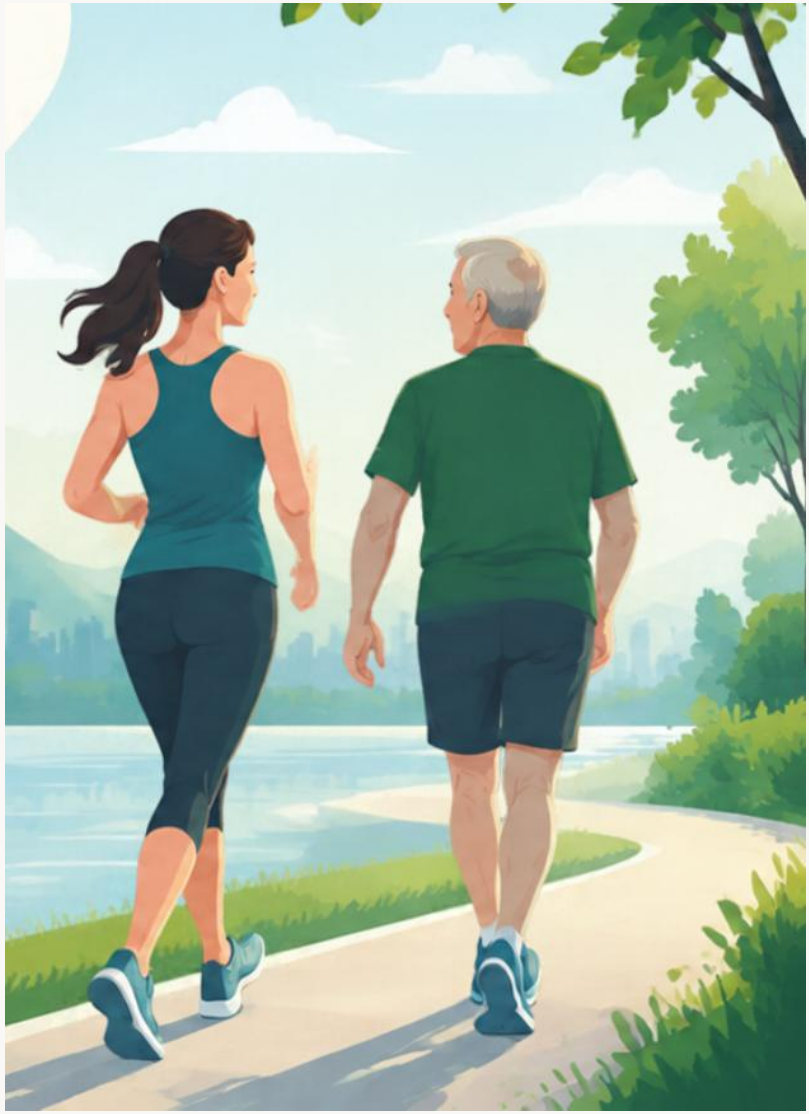


Stretching polpaccio



Indicazioni per l’esercizio fisico

- Inizia sempre con una fase di riscaldamento di almeno 5 minuti.
- Concludi l’allenamento con un periodo di defaticamento di 5-10 minuti.
- Aumenta il carico di esercizio in modo graduale e progressivo: prima la frequenza settimanale, poi la durata delle sedute e infine l’intensità.
- Evita torsioni e movimenti estremi di flessione o estensione del rachide cervicale.
- Durante gli esercizi evita la manovra di Valsalva (trattenere il respiro durante lo sforzo).



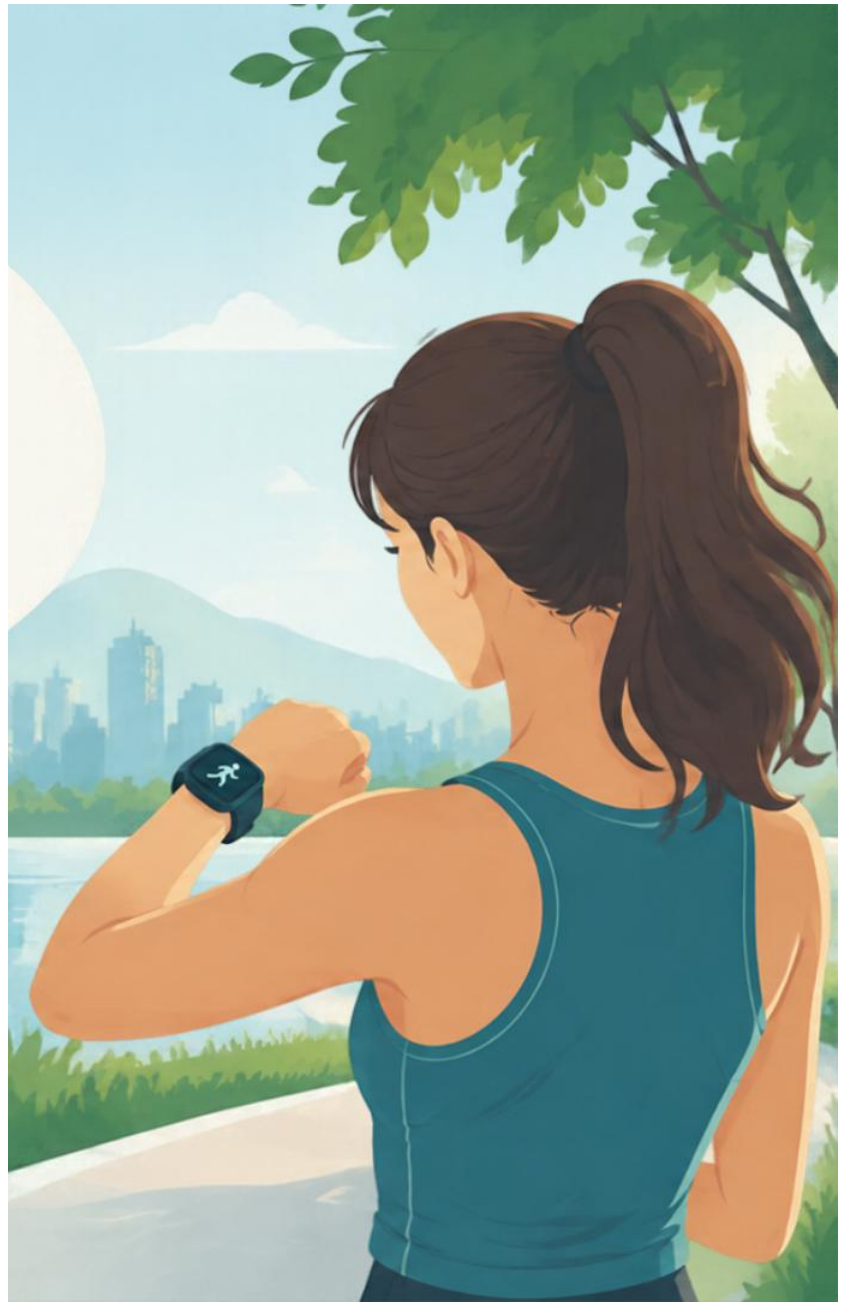
IL SUPPORTO DELLA TECNOLOGIA

Da percezione soggettiva a consapevolezza del movimento

Obiettivo:
Rendere il paziente consapevole di quanto si muove realmente, favorire il cambiamento e concordare obiettivi progressivi e personalizzati.

Strumenti semplici e accessibili

- Smartwatch
- Contapassi dello smartphone
- App di monitoraggio



Grazie a tutti