

Attività Fisica Adattata (AFA)

E' stato dimostrato che in molte malattie croniche il processo disabilitante è aggravato dalla sedentarietà che diventa essa stessa causa di nuove menomazioni, limitazioni funzionali e ulteriore disabilità. In letteratura scientifica c'è una sufficiente quantità di dati che porta a concludere che in molte malattie croniche questo circolo vizioso può essere corretto con adeguati programmi di attività fisica regolare e continuata nel tempo.

In tal senso si sono ispirati gli ultimi Piani Sanitari Nazionali e Regionali, fra i quali il Piano Sanitario della Regione Toscana 2008-2010 che, al punto 4.3.1, a proposito dei corretti stili di vita, individua l'aumento dell'attività fisica regolare per la popolazione anziana come obiettivo specifico, facendo riferimento in particolare all'Attività Fisica Adattata (AFA).

Tale obiettivo si inquadra nel contesto della medicina di iniziativa, un nuovo approccio che mira alla ricerca del benessere della persona grazie alla partecipazione attiva della persona stessa, che deve essere messa in condizione di apprendere come mantenere il proprio stato di salute e come prevenire malattie e complicanze attraverso la dieta, l'esercizio fisico, il monitoraggio.

Tramite la deliberazione n. 459 del 3 giugno 2009 la Giunta Regionale Toscana ha demandato alle Aziende USL e alle Società della Salute l'attività di organizzazione, monitoraggio e promozione dell'Attività Fisica Adattata (AFA). L'Azienda USL di Massa Carrara, con la deliberazione n. 166 del 17 marzo 2010 del Direttore Generale Dott. Vito Antonio Delvino, ha attuato le direttive regionali con l'approvazione del Regolamento aziendale e la costituzione della Commissione per il coordinamento dell'AFA composta da: Dott. Massimo Santini, Responsabile Unità Operativa Recupero e Riabilitazione Funzionale, Dott. Pietro Teneggi, Responsabile Unità Operativa Medicina dello Sport, Dott. Bruno Bianchi, Coordinatore Sanitario Zona Distretto delle Apuane, Dott. Ubaldo Bola, Coordinatore Sanitario Società della Salute della Lunigiana.

Quando si parla di Attività Fisica Adattata si fa riferimento a programmi di esercizio fisico non sanitario, svolto in gruppo, appositamente indicato per cittadini con disabilità causate da sindromi algiche da ipomobilità (AFA di tipo A) o da sindromi croniche stabilizzate negli esiti della malattia (AFA di tipo B). I programmi sono destinati ai cittadini adulti e anziani, residenti nell'ambito territoriale dell'Azienda USL1 di Massa e Carrara, in condizioni di salute stabili per assenza di malattia acuta o con riduzione delle capacità funzionali da condizione cliniche pregresse con esiti funzionali stabilizzati. L'attività fisica adattata è mirata, in particolare, a prevenire artrosi, mal di schiena, ipomobilità, osteoporosi e ad impedire la progressione di tali patologie. Sono esclusi da tutti i programmi AFA i soggetti con instabilità clinica nonché con sintomatologia acuta o postacuta aggredibili con programmi di cura e riabilitazione per i quali la risposta è esclusivamente sanitaria.

Nell'AFA di tipo B rientrano, fra gli altri, i programmi destinati a persone con esiti cronici da ictus capaci di alzarsi da una sedia, stare in piedi e camminare autonomamente, anche se con l'aiuto di un ausilio.

L'AFA è già stata oggetto di sperimentazione a livello regionale nel triennio passato sulla base dell'accordo approvato con la Delibera Giunta Regione Toscana 1081/2005, che ha prodotto risultati decisamente positivi, tanto che nel mese di giugno 2008 erano già stati attivati 748 corsi in 316 punti di erogazione, con la partecipazione di ben 12.023 cittadini. I corsi attivati sono stati diversificati per soggetti con limitazioni funzionali croniche (es. dorso curvo e mal di schiena, menomazioni agli arti inferiori, ictus cerebrale e altre sindromi spastiche, dializzati, diabetici, post-mastectomia, Parkinson, protesizzati di anca e ginocchio, cardiopatie).

Per valutare l'efficacia e la sicurezza dei programmi di esercizio, la Regione Toscana ha attivato programmi di ricerca con la consulenza scientifica dell'Università degli Studi di Firenze e con la supervisione dell'Istituto Superiore di Sanità e del National Institutes of Health (USA). L'esperienza innovativa della Toscana ha destato interesse in altre Regioni italiane dove sono iniziate esperienze di AFA (Piemonte, Friuli Venezia-Giulia, Umbria, Lazio, Basilicata, Veneto, Lombardia).

L'utente interessato deve sapere che l'accesso ai programmi AFA avviene su indicazione dei medici di famiglia, dei medici specialisti, dei fisioterapisti, delle équipes di riabilitazione nel contesto dei progetti riabilitativi o al termine degli stessi, sentito il medico di medicina generale. Mentre per i programmi AFA di tipo A è sufficiente l'indicazione da parte del medico di medicina generale, per l'AFA di tipo B è prevista anche una valutazione clinico-funzionale da parte del personale sanitario del coordinamento operativo AFA, per escludere eventuali controindicazioni. Per i cittadini di Massa Carrara il modello da compilare a cura dei medici di medicina generale è disponibile sul sito www.usl1.toscana.it e a breve sarà distribuito ai medici stessi anche in formato cartaceo.

Le sedute devono avere durata di un'ora, con frequenza di due o tre volte alla settimana e sono svolte in gruppo la cui numerosità dipende dalla gravità della disabilità motoria e dalle dimensioni della struttura dedicata, di norma un massimo di 20 partecipanti. Il programma di esercizio ha caratteristiche ed intensità adeguate alla condizione cronica della persona, in modo da garantire la partecipazione e la sicurezza anche alle persone più fragili.

Gli erogatori sono soggetti profit e no-profit, palestre, piscine o altre strutture distribuite sul territorio provinciale, per offrire per quanto possibile una capillare distribuzione. Alle strutture erogatrici è richiesto il possesso dei requisiti igienico-sanitari, di sicurezza e di accessibilità previsti dalle normative vigenti per gli ambienti frequentati dal pubblico, con particolare attenzione, per l'AFA di tipo B, all'accessibilità da parte dei disabili. Gli insegnanti competenti all'erogazione dell'AFA sono principalmente i Laureati in Scienze Motorie e Diplomati ISEF o in Fisioterapia.

I programmi riprenderanno nel mese di settembre 2010 ma si consiglia agli interessati di attivarsi fin da ora per arrivare a settembre avendo già superato la fase di visita, verifica e scelta della palestra.

L'AFA è un servizio di natura sociosanitaria, non compreso nei livelli essenziali di assistenza assicurati dal servizio sanitario regionale, i cui costi sono pertanto a carico dei partecipanti. La tariffa indicativa, definita a livello regionale, è di 2,50 euro a seduta per i programmi svolti in piscina o per situazioni particolari (ad esempio nel caso di zona disagiata) e di 2 euro negli altri casi, con modalità di pagamento mensile. Sono ammessi minimi scostamenti in relazione all'offerta o a particolari caratteristiche locali. L'assicurazione obbligatoria e i costi di trasporto sono a carico del partecipante.

I programmi di esercizio saranno pubblicati sul sito dell'Azienda USL di Massa Carrara, a conferma della volontà di mettere in condizione l'utente di attuare l'autocura con regolarità e continuità, anche a casa propria, sulla base delle indicazioni ricevute durante le sedute frequentate.

Per ulteriori informazioni si può accedere al sito Internet www.usl1.toscana.it, sezione Zona Distretto delle Apuane, area Riabilitazione, o telefonare allo sportello informativo telefonico che risponde al numero 0585.496911 da lunedì a venerdì dalle 8 alle 18.