



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche  
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

# SCLEROSI MULTIPLA E ATTIVITÀ FISICA

IRCCS Istituto delle Scienze Neurologiche di Bologna

UOSI Riabilitazione Sclerosi Multipla





**La Sclerosi Multipla è una malattia cronica infiammatoria e degenerativa che si "muove nel tempo"**



**e necessita di una progettualità a lunga gittata di attività motoria specifica che mantenga gli aspetti funzionali, la resistenza allo sforzo, la tonicità muscolare, la risposta cardio-respiratoria e il benessere psicologico.**

# **QUANTO INFLUISCE L'ATTIVITÀ FISICA NELLA GESTIONE DEL PERCORSO DI CURA DEI PAZIENTI CON SCLEROSI MULTIPLA?**

**E' molto importante: la salute motoria dei pazienti affetti da SM è determinante nel mantenimento dei livelli di autonomia il più a lungo possibile.**

**L'attività fisica ha un ruolo fondamentale nel proteggere la riserva neuronale e per massimizzare la capacità di compensare i danni secondari della patologia.**

**Il preservare quanto più possibile il volume encefalico con attività che favoriscano la plasticità cerebrale in risposte adattive virtuose, contribuisce a contrastare la progressione del danno e l'impoverimento del patrimonio motorio, sensitivo e cognitivo.**

**L'attività motoria continuativa protratta nel tempo e con dosi adeguate deve integrarsi con i progetti specifici terapeutici e riabilitativi.**

## **ATTIVITÀ FISICA E COVID-19: COSA È CAMBIATO?**

O.

**Un aspetto, non propriamente clinico, ma di vitale importanza in questo percorso è quello della socialità che restituisce ai pazienti un miglior approccio verso la stessa malattia e sul tono dell'umore; una capacità di elaborazione più coerente derivata dal confronto attivo con altri pazienti, un aspetto che l'emergenza sanitaria dovuta dal COVID-19 ha rimesso in discussione**

**Con l'emergenza mondiale sanitaria  
del COVID-19, è stato necessario  
utilizzare nuove proposte in ambito  
tecnologico  
rispetto all'attività motoria con  
programmi di:**

- **fitness virtuale adattato**
- **consolle con balance board  
(attività da effettuarsi a  
domicilio)**



**I nuovi dispositivi hanno dei punti di  
forza e dei punti di debolezza da  
considerare**

**PUNTI DI FORZA:**

- presenza di una guida che facilita l'imitazione del movimento
  - feedback positivo sui risultati
- disponibilità di eseguire la pratica in qualsiasi momento della giornata
  - grande varietà di esercizi a disposizione
  - esercitarsi individualmente

## **PUNTI DI DEBOLEZZA:**

- **lo scarso controllo in relazione all'esercizio**
- **la possibilità di ottenere un feedback negativo**
- **la mancanza dell'aspetto sociale e del confronto diretto con terapeuta o altri pazienti**

→ L'attività motoria in presenza consente di affrontare la malattia con un'attitudine diversa.  
Prendersi cura di sé insieme ad altri, si può; vediamo come

# **ATTIVITÀ FISICA IN ACQUA/ACQUATICITÀ**

**È un corso attivo dal 1995**

**È utile per adattare o ricreare le competenze motorie in acqua utilizzando elementi del nuoto, della ginnastica in acqua e dell'apnea**

**Aiuta a dosare lo sforzo fisico/recupero e sfrutta le caratteristiche dell'acqua**



## I punti di forza di un'attività motoria in ACQUA sono:

- **una maggiore consapevolezza del movimento attraverso l'adattamento del corpo all'acqua**
- **un adattamento, non solo muscolare, ma anche sensitivo inteso come sensibilità cinestesica e propriocettiva alterata dalla perdita della verticalità e degli appoggi plantari**

# **YOGA**

**È una disciplina psicosomatica**

**Utilizza il corpo per tendere  
all'armonico sviluppo e all'unità di  
tutte le sue componenti: fisica,  
emotiva, mentale e spirituale**

**Consente, inoltre, di superare la  
frammentazione e la conflittualità**



## **I punti di forza dello YOGA sono:**

- **acquisire una maggior consapevolezza nella respirazione attraverso gli esercizi specifici**
- **la posizione yoga, l'Asana, per un tempo sempre più prolungato, di volta in volta, favorisce l'acquisizione del maggior controllo motorio**
- **maggior presa di coscienza del proprio corpo attraverso l'allungamento muscolare**

# **GINNASTICA DOLCE**

**Attraverso mobilizzazioni dolci a terra, seduti e in piedi, si acquisisce un maggior controllo dell'equilibrio e del respiro**

**Prevede, inoltre, esercizi del tronco e degli arti inferiori**



# **AFA (Attività Fisica Adattata)**

**È adattata alle patologie croniche**

**Le varie fasi dell'AFA sono:**

- riscaldamento**
- mobilizzazione polidistrettuale**
- coordinazione respiratoria**
- defaticamento**



# NORDIC WALKING

**Consiste in un tipo di attività fisica che si pratica utilizzando bastoncini appositi**

**Si esegue all'aperto**

**Mobilizza il 90% delle masse muscolari presenti e si adatta al ritmo di cammino di ogni singolo individuo**



# PILATES

**È una pratica motoria molto diffusa**

**Gli obiettivi principali sono:**

- **respirazione**
- **equilibrio**
- **core training**



**Gli esempi illustrati sono solo  
alcuni dei modi per gestire al  
meglio questa problematica**

**L'aspetto più importante, però,  
sarà sempre la giusta attitudine  
a tutto ciò che comporta questo  
percorso: la cura di sé,  
a tutto tondo**

**MUOVERSI  
PER CONTRASTARE UNA  
MALATTIA IN MOVIMENTO!**



# CONTATTI UTILI



Via Altura 3, 40139 - Bologna  
Ospedale Bellaria  
Pad. Tinozzi , 1° Piano



chiamare dal lunedì al venerdì  
dalle 13.00 alle 14.30  
051/4966211



[centrosm@ausl.bologna.it](mailto:centrosm@ausl.bologna.it)



<http://www.isnb.it/>



realizzato con il contributo di Novartis Farma S.p.A.