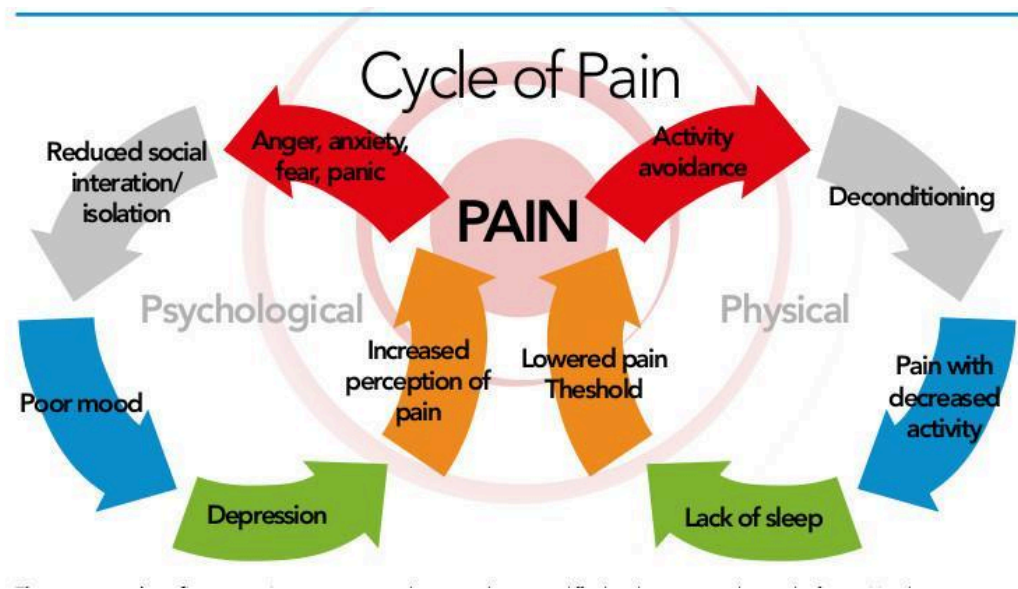


Prescrizione dell'esercizio fisico e trattamento del dolore cronico

a cura di Damiano Macone, PhD, DO



È dimostrato che l'attività fisica regolare aiuta a prevenire e gestire **le malattie non trasmissibili (MNT)** come malattie cardiache, ipertensione, ictus, diabete e diversi tipi di cancro.

I modi più comuni per essere attivi includono camminare, andare in bicicletta, praticare sport, attività ricreative e giocare, e possono essere praticati a qualsiasi livello di abilità e per divertimento da tutti.

L' **Organizzazione Mondiale della Sanità** (OMS) fornisce raccomandazioni sulle quantità minime di **attività fisica** per tutte le fasce d'età per migliorare la salute, ma è importante sapere che praticare un po' di attività fisica è meglio che non farne affatto. Le **persone inattive** dovrebbero iniziare con piccole quantità di attività fisica, come parte della loro routine quotidiana, e aumentare gradualmente durata, frequenza e intensità nel tempo.

(**World Health Organization** - Promoting physical activity to prevent and control noncommunicable diseases - <https://www.emro.who.int/noncommunicable-diseases/publications/>)

È bene ricordare, inoltre, che l'esercizio fisico può avere un impatto positivo nel trattamento del dolore cronico. A riguardo infatti proponiamo la lettura di un **estratto dell'articolo** dal titolo "*L'esercizio fisico come trattamento per il dolore cronico*" riportato nell' **American College of Sports Medicine** nel 2019.

Exercise as a Treatment for Chronic Pain

King, Kristi McClary Ph.D., CHES; Estill, Olivia M.S. [ACSM's Health & Fitness Journal 23\(2\):p 36-40, 3/4 2019](#)

Il **dolore cronico** può essere definito come un dolore che dura **più di 3 mesi** o oltre il tempo di guarigione tipico, non è tipicamente attribuito a una singola eziologia e si ritiene sia il risultato di cause sia fisiche che psicologiche. Il **dolore cronico** ad alto impatto può essere definito come un dolore persistente con una sostanziale **limitazione delle attività** della vita quotidiana della durata di 6 mesi o più. L'Associazione Internazionale per lo Studio del Dolore definisce il dolore come "*un'esperienza sensoriale ed emotiva spiacevole associata a un danno tissutale reale o potenziale o descritta in tali termini*". È necessario notare che esperti medici e psicologi dibattono ampiamente sulla definizione della parola dolore, poiché non esiste un consenso su una definizione coerente e completa di dolore.

Il **dolore cervicale** cronico non specificato e il **dolore lombare** cronico non specificato sono le sedi più comuni in cui le persone riferiscono di provare dolore cronico.

Interventi di esercizio fisico empiricamente validati si sono accumulati nella letteratura scientifica come trattamento efficace per il dolore cronico. Ad esempio, è stato riscontrato che **gli interventi di esercizio fisico riducono il dolore nei pazienti con lombalgia** e gli anziani con dolore cronico sembrano essere meno attivi rispetto ai controlli asintomatici.

Oltre all'esercizio fisico, anche interventi farmacologici non oppioidi, psicologici e complementari e alternativi possono contribuire al trattamento del dolore cronico.

Sebbene i risultati della ricerca supportino l'uso dell'esercizio fisico come trattamento per il dolore cronico, persistono ancora ostacoli significativi all'implementazione dell'esercizio fisico come trattamento.

Interventi e ricerche futuri dovrebbero concentrarsi sull'affrontare i determinanti sociali, definire chiaramente il tipo di dolore e la gravità, definire chiaramente l'intervento e migliorare l'accesso all'attività fisica e alle opportunità, ai programmi e alle strutture per l'esercizio fisico.

L'iniziativa **Exercise is Medicine® (EIM)** dell'American College of Sports Medicine è un'iniziativa sanitaria globale che incoraggia i **medici di medicina generale** e altri operatori sanitari a **includere l'attività fisica** nella progettazione dei piani di trattamento e a indirizzare i pazienti verso programmi di esercizio basati sull'evidenza e professionisti qualificati dell'attività fisica.

L'iniziativa raccomanda agli operatori sanitari di comunicare con i propri pazienti sulle loro abitudini di esercizio fisico e di incorporare una "*prescrizione*" di esercizio fisico durante le visite, aumentare l'accesso all'attività fisica e alle risorse per l'esercizio fisico e indirizzare i pazienti a una **guida per l'esercizio fisico** da parte di professionisti qualificati dell'attività fisica o di personale sanitario alleato. È disponibile una credenziale EIM per i **professionisti della salute e del fitness** per dimostrare la loro capacità di sviluppare, implementare e condurre in modo sicuro ed efficace **programmi di esercizi per i pazienti**, lavorare in collaborazione con gli operatori sanitari e contribuire a creare cambiamenti duraturi nello stile di vita e nel comportamento per le persone affette da malattie acute e croniche.

(Per ulteriori dettagli e i riferimenti bibliografici si rimanda alla lettura della pubblicazione originale)