

Zielgruppe Angepasste Physische Aktivität: chronische Erkrankungen des motorischen Systems und des Bewegungsapparates:

- Personen nach Abschluss der rehabilitativen Leistungen, als Erhalt der erreichten Funktionalität
- Personen mit **chronischen Erkrankungen des Muskel- und Bewegungsapparates *** in einer stabilen Phase **und Personen mit Erkrankungen für welche krankheitsspezifische Protokolle erstellt wurden ****, die eine leichte bis moderate körperliche Aktivität zulassen (Intensität der vorgeschlagenen Bewegung von 2-4 *METs)
- Fehlen von Ausschlusskriterien

Ausschlusskriterien

Die folgenden Kriterien wurden für den Ausschluss aus dem Bewegungsprogramm festgelegt, da nicht für alle Patienten ein Bewegungsprogramm AFA geeignet ist:

- a) Für das allgemeine Bewegungsangebot gelten folgende Ausschlusskriterien:
 - kognitive, sensorische und psychische Veränderungen, welche es nicht ermöglichen, Übungen zu verstehen und durchzuführen und die es unmöglich machen die Handlungs- und Eigenverantwortlichkeit zu übernehmen
 - akute klinische Beschwerden oder Gelenkentzündungsschübe
 - Unfähigkeit, mit der Gruppe zu interagieren und zusammenzuarbeiten
 - Unfähigkeit, autonom zu Gehen
 - kardiologische, pulmonale und systemische Erkrankungen, die keine leichte körperliche Aktivität zulassen (METs 2-4)
- b) Für das Bewegungsangebot im Wasser gelten folgende Ausschlusskriterien:
 - Unfähigkeit selbstständig das Schwimmbad zu betreten
 - offene Hautverletzungen und Wunden
 - entzündliche Krankheiten der Haut, Augen und Ohren
 - rezente Beinvenenthrombosen
 - akute systemische Erkrankungen (Fieber, u.ä.)
 - Inkontinenz
 - Lungenembolie
 - Synkopen
 - kardiologische, pulmonale und systemische Erkrankungen, die keine leichte körperliche Aktivität zulassen (METs 2-4)

Gruppo target per Attività Fisica Adatta: malattie croniche del sistema motorio e dell'apparato muscolo-scheletrico

- Persone al completamento del percorso riabilitativo, come mantenimento della funzionalità
- Persone con patologie croniche in generale in una **fase stabile*** e **persone con patologie, per le quali sono redatti dei protocolli specifici****, che consentono un'attività fisica da leggera a moderata (intensità di esercizio suggerita di 2-4 *METs).
- Assenza delle controindicazioni

Criteri di esclusione

I seguenti criteri sono stati stabiliti per l'esclusione dal programma di attività fisica, poiché un programma di attività fisica AFA non è indicato per tutti i pazienti:

a) Criteri di esclusione per il programma di esercizio generale:

- cambiamenti cognitivi, sensoriali e psicologici che non permettono al paziente di comprendere ed eseguire gli esercizi e rendono impossibile l'assunzione di responsabilità dell'azione e dell'autosufficienza
- disturbi clinici acuti o episodi di infiammazione articolare
- incapacità di interagire e cooperare con il gruppo
- incapacità di camminare autonomamente
- condizioni cardiache, polmonari e sistemiche che non permettono un'attività fisica leggera (METs 2-4)

b) Criteri di esclusione per l'attività in acqua:

- incapacità di entrare in piscina in modo autonomo
- lesioni e ferite cutanee aperte
- malattie infiammatorie della pelle, degli occhi e delle orecchie
- recente trombosi venosa profonda
- malattie sistemiche acute (febbre, ecc.)
- incontinenza
- embolia polmonare
- sincope
- malattie cardiologiche, polmonari e sistemiche che non permettono un'attività fisica leggera (METs 2-4)