

AMBULATORIO **MOVEMENT & REHABILITATION**



M.A. Accogli, M. Denti, S. Fugazzaro

Med. Fisica e Riabilitativa, Ospedale S. Maria Nuova

AUSL-IRCCS Reggio Emilia

Riattiva la vita - 21 Marzo 2026

Cos'è?

- Nato nell'autunno 2022 grazie al sostegno della Associazione Lodini, (Progetto Senonaltro)
- Ambulatorio dedicato alle **persone con tumore alla mammella** in ogni fase del percorso di cura
- Da **Gennaio 2024 aperto a tutte le persone con diagnosi di tumore** grazie Associazione Lodini (Progetti Senonaltro e Amiche del CO.RE.)

Come si accede?

- Solo **tramite appuntamento**
- Contatto diretto o tramite In-Forma Salute
- Prenotazione diretta da parte degli oncologi su agenda di Matilde

Come funziona?

- **Consulenza con Fisioterapista esperta** per personalizzare un programma di **ESERCIZIO FISICO**, in base alle caratteristiche della persona e al suo percorso di cura
- Educazione, secondo linee guida OMS, sul corretto stile di vita per il **benessere e la prevenzione**

AMBULATORIO MO.RE.

- **Consulenza con una fisioterapista** sull'esercizio fisico: quale, quanto, quando e come

Ha come obiettivi:

- **Educazione, personalizzazione e monitoraggio** dell'attività fisica
- **Empowerment** della persona

*Movimento
è salute!*




Ambulatorio Mo.Re.

Hai una storia di malattia oncologica?

Vuoi sapere come essere più attivo?

Vuoi conoscere l'attività fisica più adatta a te?

Contattaci!

 0522-296497



ambulatoriomore@gmail.com

Dopo la
valutazione
all' **AMB. MO.RE.**
si può indirizzare
la persona a

1. PERCORSO TERRITORIALE

2. ESERCIZIO SUPERVISIONATO

3. RIVALUTAZIONE FISIATRICA

4. ESERCIZIO FISICO ADATTATO

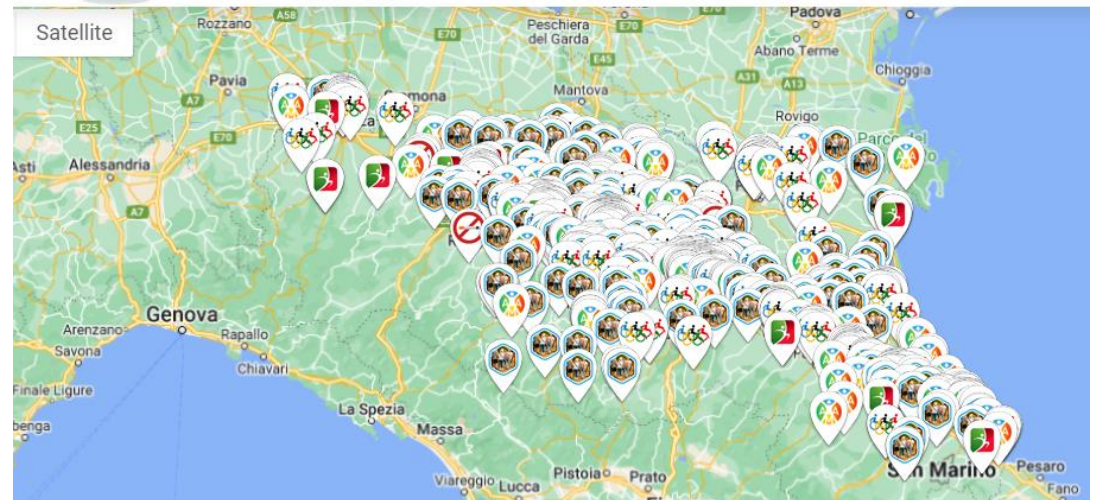
1. PERCORSO TERRITORIALE

Sulla base dei consigli della fisioterapista la persona effettuerà attività in autonomia a casa o presenti sul territorio, come: **palestre, gruppi di cammino, attività fisica promossa dalle associazioni, ecc.**



Mapa della Salute

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA



QUALCHE ESEMPIO

- Pilates senologico promosso da ANDOS ad un prezzo calmierato.
- 10 sedute di Pilates reformer proposto gratuitamente ad alcune pazienti dell'ambulatorio MO.RE. a Giugno 2024. Percorso sostenuto da Fondazione dello Sport del comune.
- Gruppi di cammino promossi dalla UISP e palestre sotto al cielo. Iniziative gratuite.
- Accesso delle persone alle palestre che promuovono salute di tutto il territorio, portando con sé le indicazioni date dalle fisioterapiste

Dopo la
valutazione
all' **AMB. MO.RE.**
si può indirizzare
la persona a

1. PERCORSO TERRITORIALE

2. ESERCIZIO SUPERVISIONATO

3. RIVALUTAZIONE FISIATRICA

4. ESERCIZIO FISICO ADATTATO

2. ESERCIZIO SUPERVISIONATO

- Per un periodo, la **fisioterapista elabora un programma di esercizi** che la persona esegue prima con supervisione poi a casa in autonomia
- **Monitoraggio** con altro incontro, o telefonata o teleconsulto: verifica la fattibilità e l'aderenza al programma, fino al raggiungimento degli obiettivi concordati.

  **Programma personale di esercizi**

BM
Azienda USL-IRCCS di Reggio Emilia
Dipartimento Neuromotorio Riabilitativo
Servizi di Recupero e Rieducazione Funzionale

Fornito per BM Moria Fisio
Data inizio allenamento...06/09/2022


©Glasgow Caledonian University

Incrociare le mani, distendere i gomiti in avanti incurvando la schiena. Tenere la posizione per 15 secondi e ripetere 5 volte.


©Physiotools

In piedi o seduto/a
Allunga il braccio tramite una spinta sul gomito con la mano opposta in direzione della spalla opposta. Mantieni l'allungamento per appross. 15 secondi.
Ripeti 5 volte.


©Physiotools

Seduto/a.
Piega la testa verso una spalla sino a sentire tirare dal lato opposto. Usando la mano spingere delicatamente la testa più in giù. Mantieni appross. 15 secondi. Ripeti dall'altro lato.
Ripeti 5 volte.


©Physiotools

In piedi con la schiena contro un muro.
Spingere le spalle contro il muro, facendo aderire bene tutto il braccio e premendo con tutto il braccio.
Ripetere 10 volte.

Dopo la
valutazione
all' **AMB. MO.RE.**
si può indirizzare
la persona a

1. PERCORSO TERRITORIALE

2. ESERCIZIO SUPERVISIONATO

3. RIVALUTAZIONE FISIATRICA

4. ESERCIZIO FISICO ADATTATO

3. RIVALUTAZIONE FISIATRICA

- In caso di **complicanze fisiche o fragilità** (es. recidiva di linfedema o linfo sclerosi, problemi di spalla, metastasi ossee, ecc.) la persona può essere presa o ri-presa in carico da un medico fisiatra **all'Ambulatorio della Breast Unit o all'Ambulatorio di Riabilitazione Oncologica**, già esistenti in Azienda USL.
- Il fisiatra valuta un eventuale programma riabilitativo specifico.



Dopo la
valutazione
all' **AMB. MO.RE.**
si può indirizzare
la persona a

1. PERCORSO TERRITORIALE

2. ESERCIZIO SUPERVISIONATO

3. RIVALUTAZIONE FISIATRICA

4. ESERCIZIO FISICO ADATTATO

4. ESERCIZIO FISICO ADATTATO

La persona viene inviata al Progetto **RISPOsTA** (Riabilitazione SPOrT sAlute) presso la **Medicina Sportiva Territoriale** per un **allenamento specifico** prima di proseguire con attività presenti sul territorio.

- **Quando?** → Da Ottobre 2024
- **Dove?** → Servizio ambulatoriale Medicina dello Sport
- **Cosa?** → EFA x 6 settimane (sedute bisettimanali)
- **Perché?** → Rivalutazione ed invio alle palestre della salute per continuare l'attività

Chi? → **CRITERI DI INCLUSIONE:**

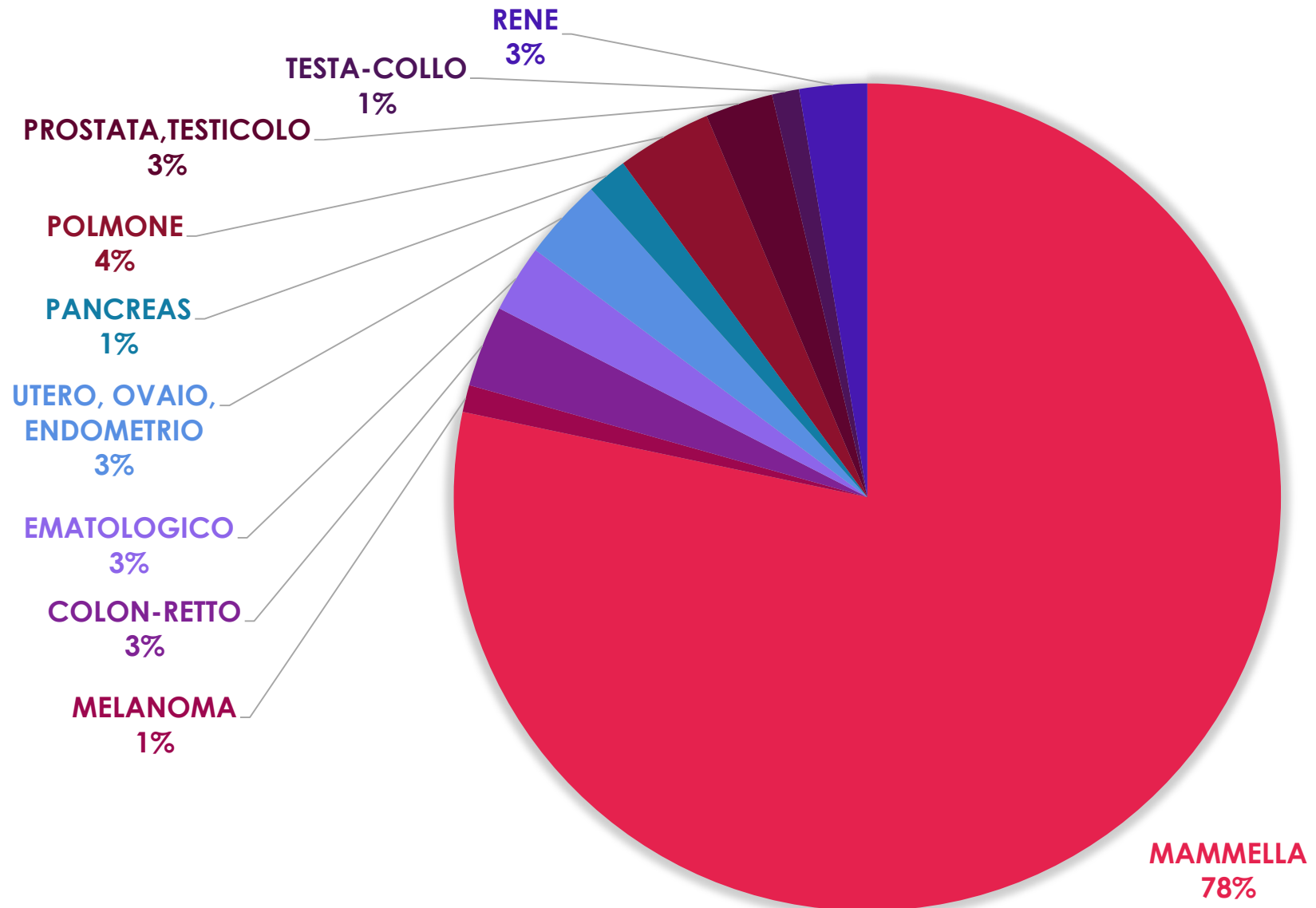
- no metastasi (stadio I-II-III)
- no recidiva;
- chirurgia > 3 mesi e < 5 anni;
- RT/CT concluse >1 mese;
- età: 30-70 anni;
- sedentarietà e/o almeno 1 fattore di rischio metabolico:
 - BMI >25,
 - sindrome metabolica

QUALCHE DATO

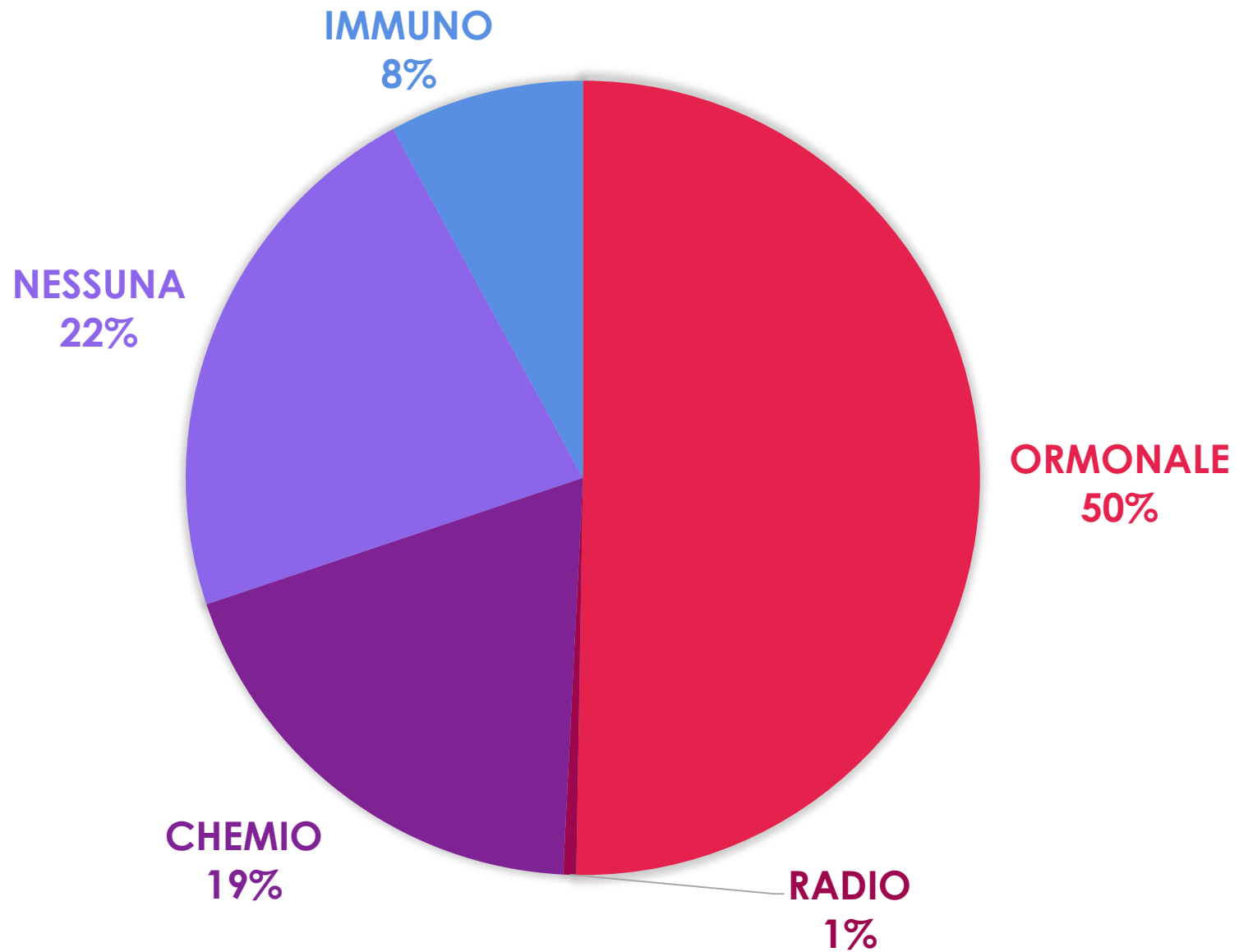
- Nel primo anno, **47** donne operate di tumore al seno si sono rivolte all'ambulatorio Movement & Rehabilitation
- Dopo l'apertura dell'ambulatorio a tutti i pazienti oncologici, fino a Dicembre 2025, altre **142** persone hanno usufruito della consulenza della fisioterapista sull'ESERCIZIO FISICO

Per un totale di 189 pazienti

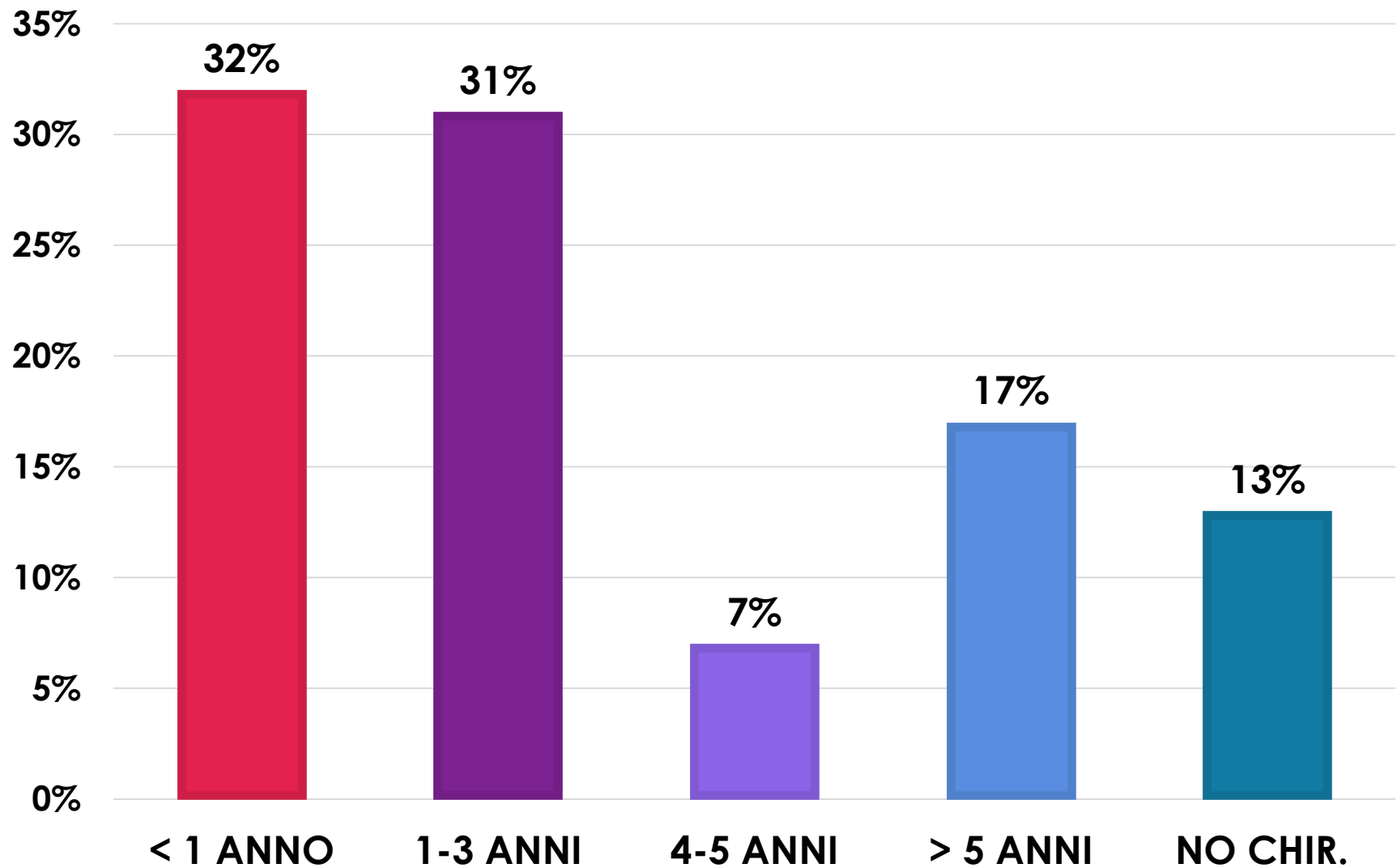
TUMORE PRIMITIVO



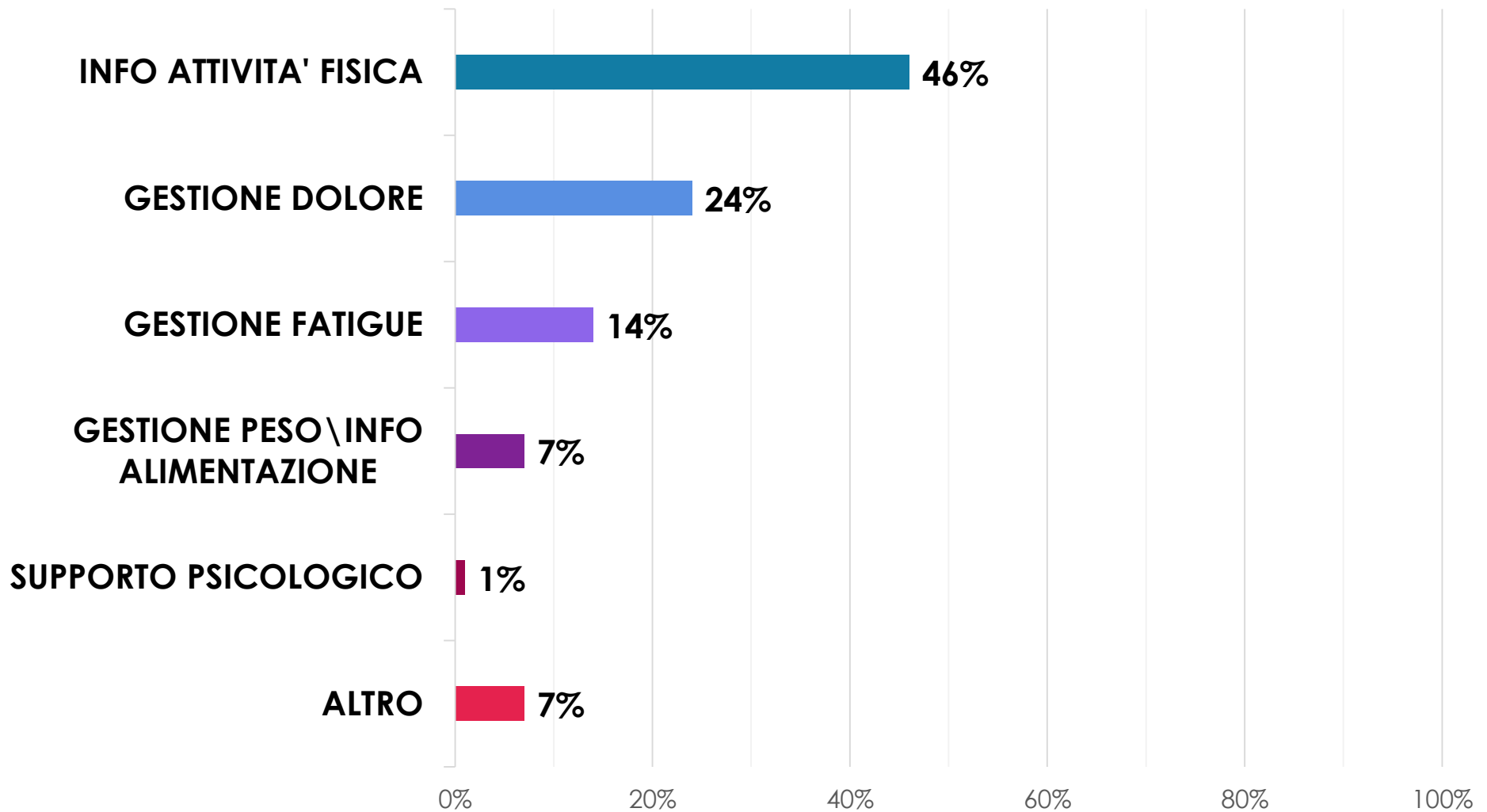
TERAPIA IN CORSO



TEMPO TRASCORSO DALLA CHIRURGIA



BISOGNI ESPRESSI



PERCORSO IN USCITA

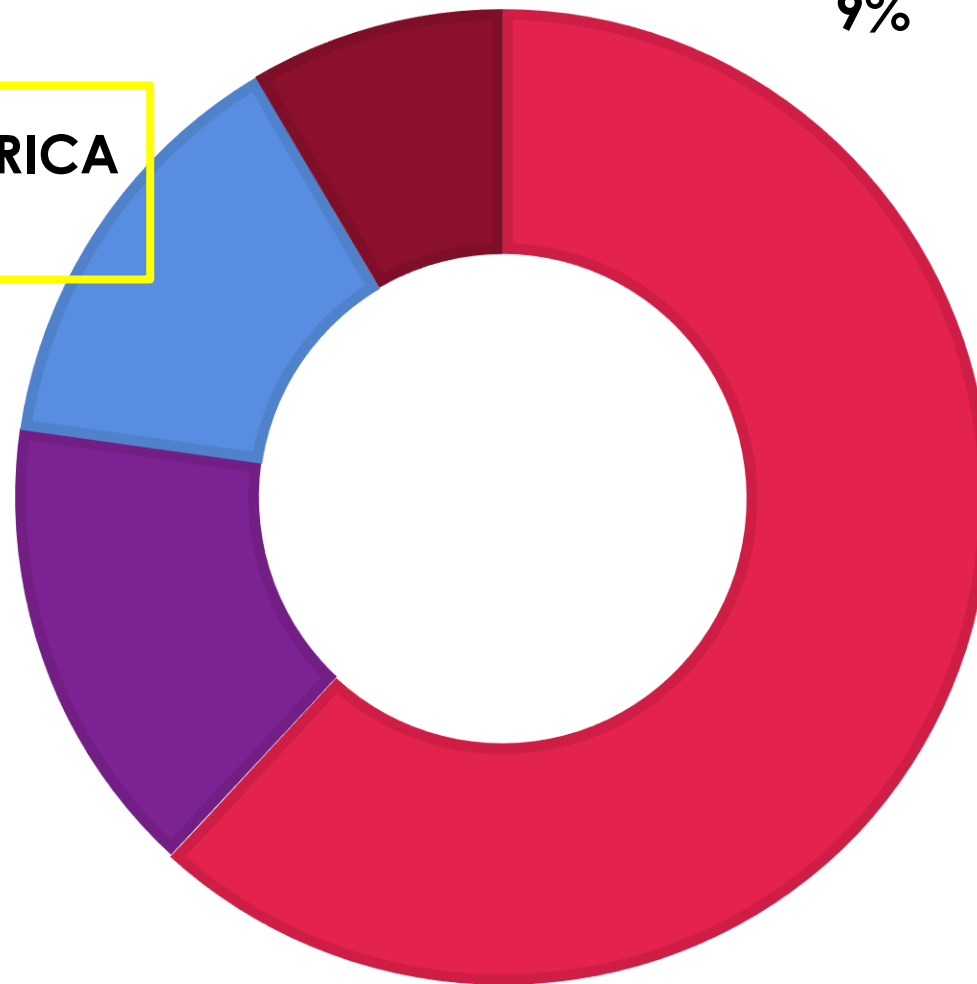
SU 26 PAZIENTI 6 POI
HANNO FATTO ATT. FISICA
SUPERVISIONATA

EFA
9%

RIVAL. FISIATRICA
14%

**ESERCIZIO
SUPERVISIONATO**
10%

TERRITORIALE
62%



MATERIALI UTILI

- <https://www.ausl.re.it/percorsi-riabilitativi>

Percorsi Riabilitativi

I contenuti che ti proponiamo ti serviranno per affrontare al meglio il percorso chirurgico e/o riabilitativo di cui hai bisogno, in modo partecipato e consapevole. Segui le indicazioni per migliorare le tue condizioni di salute, ridurre i tempi di recupero ed il rischio di possibili complicanze.

[Breast Unit](#)

[Chirurgia di parete](#)

[Disfagia](#)

[Esercizio e Prevenzione in ambito oncologico](#)

[Linfedema](#)

[Protesi anca e ginocchio](#)

[Spalla dolorosa](#)



ALTRE COLLABORAZIONI



PERCORSI DI BENESSERE PSICOFISICO

Gruppi info-motivazionali **GRATUITI** rivolti a persone con storia di tumore, Cargivers/ familiari e operatori sanitari.

Giornate introduttive previste nel 2026 presso il 4° piano del CORE sala d'attesa del DH oncologico

EDIZIONE 1°
APRILE/MAGGIO 2026
21 Aprile
dalle ore 15.00 alle ore 17.00

Per ogni edizione si svolgeranno a cadenza settimanale altri 4 incontri a Villa Rossi presso Luoghi di Prevenzione.

Per accedere al primo incontro informativo, è necessaria l'**iscrizione**.



Info e Iscrizioni

In-forma Salute
1° Piano CORE
0522 296497
informasalute@ausl.re.it
elena.cervi@ausl.re.it
dal Lunedì al Venerdì
dalle ore 09:00 alle 15:00

Accettazione Day Hospital
Oncologia - 4° Piano CORE
0522 296546
dal Lunedì al Venerdì
dalle ore 08:00 alle 13:00

LILT Reggio Emilia
Luoghi di Prevenzione
0522 283844 - 0522 320655
segreteria@luoghidiprevenzione.it
info@legatumorireggio.it
dal Lunedì al Venerdì
9,00 - 13,00

- Percorsi di benessere psicofisico, promossi dalla LILT e organizzati a Luoghi di prevenzione.
- Questi incontri sono gratuiti e aperti a persone con storia di tumore, caregivers/familiari e operatori sanitari.
- Partecipiamo alla formazione.

ALTRI POSSIBILI INVII



É un servizio della Biblioteca Medica al quale cittadini e pazienti possono rivolgersi gratuitamente per ottenere informazioni di qualità sulla salute, che possano aiutare a fare scelte più consapevoli e favoriscano un rapporto più costruttivo con i medici e il personale di cura.

MA NELLA PRATICA...



SE VENGONO IN PALESTRA PER FARE ATTIVITÀ...

COSA CHIEDERE?

- Sei stata/o operata/o? Se sì, da quanto?
- Stai facendo terapia ormonale?
- Hai osteoporosi?
- Hai accessi venosi (PICC o PICC-PORT)?
- Hai dolore?
- Hai linfedema?
- Facevi attività prima?

E SE VENGONO IN PALESTRA PER FARE ATTIVITÀ...

COSA CONSIGLIARE?

- Nessuna attività è vietata in assoluto
- Riprendere gradualmente
- Usare il BUON SENSO!
- Se tp. ormonale: pilates, yoga, attività in acqua
- Meglio elastici che pesi (fase iniziale)

ATTENZIONE SE COMPARE:

- Dolore → Durante l'esercizio, scompare col riposo?
 - Sì → Rimodulare l'attività
 - NO → Inviare al medico
- Edema/infedema → Inviare al medico





QUALCHE
ESEMPIO...

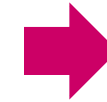
M 62anni

Operato per tumore alla prostata (Giu 25)

AMB.
MO.RE

Lug 25: no dolore, ma incontinenza vescicale.

- OB: tornare a fare sport (nuoto, trekking, sci, tennis).
- Cammina tutti i giorni 1h (>150 min)



**PROGRAMMA
PERSONALIZZATO
DI ESERCIZI**

- Set 25: 3 mesi dalla chirurgia



**EFA
Progetto RISPOSTA**

Dic 25:

- attività regolare in palestra 2v/sett x1h per rinforzo muscolare
- bici 1v/sett (4h),
- nuoto 1-2v/sett (50 min),
- trekking 1v/sett (30-40 min)

**F 39 anni (lavora +3 figli)
2021 tumore al seno:
mastectomia + CT + RT + immunotp**

**AMB.
MO.RE**

Mag 25: dolori articolari (8/10), Fatigue (7/10), +10kg

- Cammina >150 min/sett, palestra 1v/sett (circuito cardio+rinforzo).
- OB: gestione dolore dopo l'attività in palestra.



**RIMODULAZIONE
ATTIVITA' DA
SVOLGERE IN
AUTONOMIA**

Lug 25: blocco rachide lombare



VISITA FISIATRICA

Agli esami (RX, RM, scintigrafia ossea, TC) appaiono metastasi ossee (cervicale, dorso, lombare, sacro, femore, coste)
→ RT + CT + Zometa

Set 25: dopo visita fisiatrica, (dolore 5/10)



**PROGRAMMA
PERSONALIZZATO
DI ESERCIZI +
ATTIVITÀ IN
ACQUA**

Feb 26: continua attività ed è rientrata al lavoro

F 37 anni

Lug 23 tumore al seno: CT + quadrantectomia+RT + CT-immuno + tp. Ormonale (da mag 24)

Mar 25: dolori articolari (5/10) e Fatigue.

- Ha terminato da 1 mese la CT-immuno
- Cammina 1h/sett (<150 min) + girotonic 1v/sett.
- OB: riprendere beach volley.



**PROGRAMMA
PERSONALIZZATO
DI ESERCIZI
+
120 min/sett
CAMMINATA**

**AMB.
MO.RE**

Contatti ogni 3 settimane: programma fattibile e < Fatigue

Giu 25: beach volley 90min x1 v/sett + programma es. 1v/sett.

- Fatica mm AAll → inserisce bici 1v/sett x1h

Ago 25: dolore 8/10 a riposo, 2/10 dopo movimento.

- > resistenza allo sforzo
- att. Aerobica 90min/sett.
- riprenderà corso beach volley da ottobre.



Associazione
Vittorio Lodini
per la ricerca in chirurgia

Il progetto è supportato dall' associazione
Vittorio Lodini



GRAZIE PER IL SUPPORTO E PER L'ATTENZIONE!