



SPITALUL CLINIC REPUBLICAN
„TIMOFEI MOȘNEAGA”



USMF
„NICOLAE TESTEMIȚANU”



World Health
Organization

ZIUA MONDIALĂ A ARTRITEI

— 12 OCTOMBRIE —

*Mobilitatea începe cu
sănătatea articulațiilor*





SPITALUL CLINIC REPUBLICAN
„TIMOFEI MOȘNEAGA”



USMF
„NICOLAE TESTEMIȚANU”



World Health
Organization

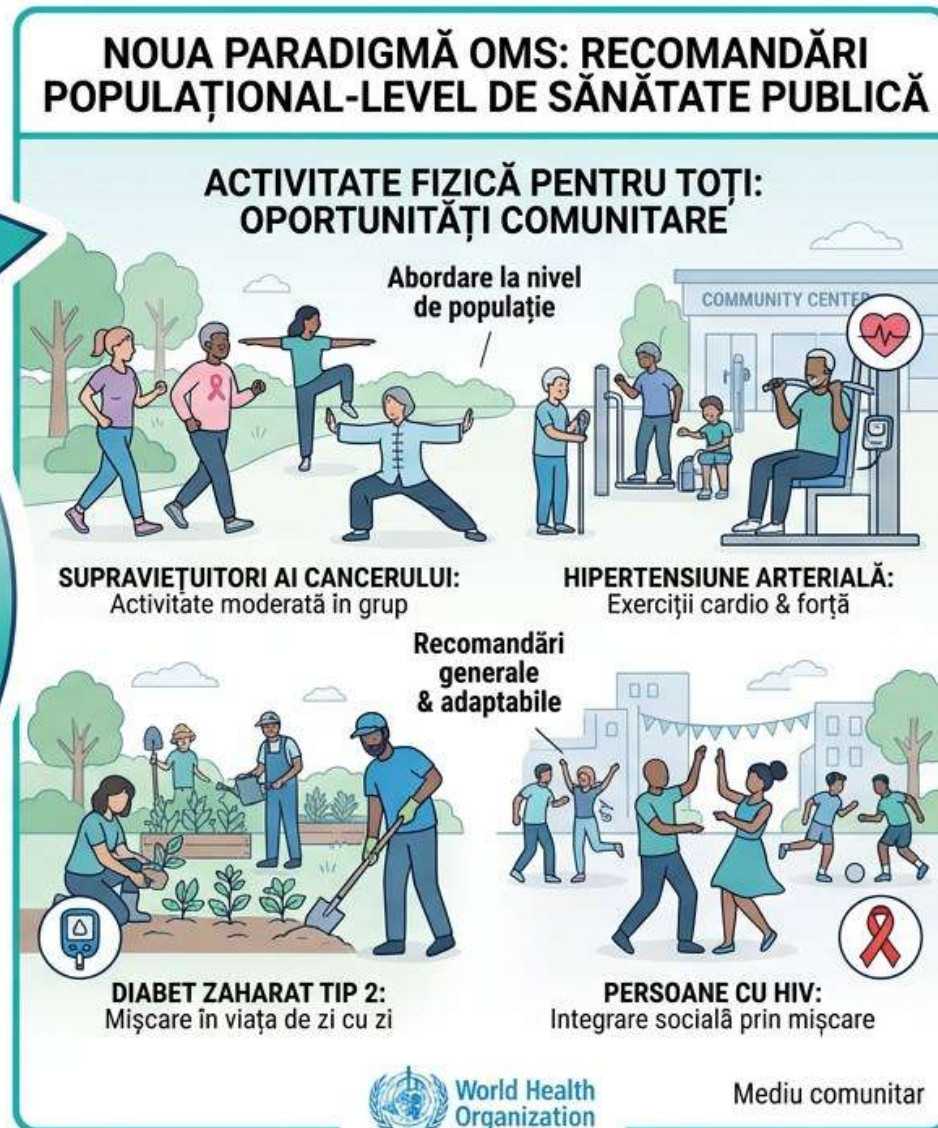
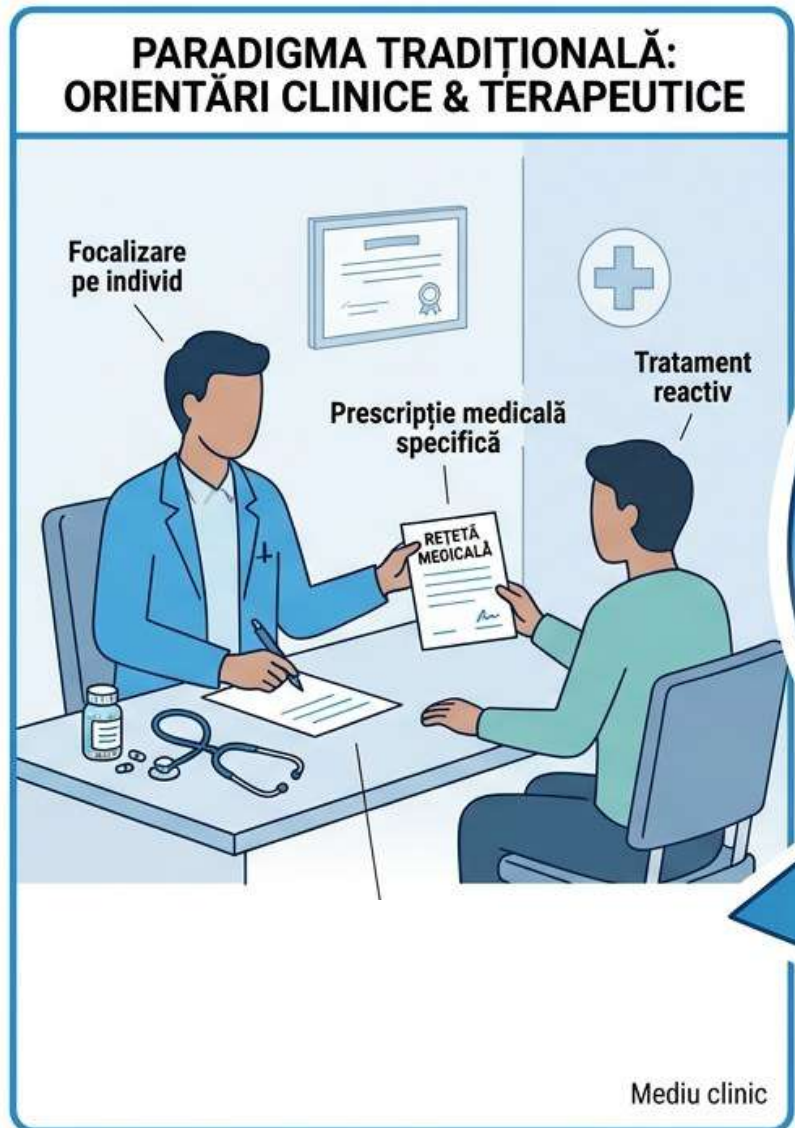
ZIUA MONDIALĂ A ARTRITEI

ACTIVITATEA FIZICĂ ÎN PATOLOGIIILE CRONICE ȘI DIZABILITĂȚI

**Coordonator: Groppa Liliana, dr. hab. șt. med.,
profesor universitar, m.c. al AȘM**

Medic rezident reumatolog Caușnean Viorica





BENEFICIILE ACTIVITĂȚII FIZICE ÎN PATOLOGIIILE CRONICE



Supraviețuitori de Cancer



- ✓ Scăderea mortalității globale și specifice
- ✓ Reducerea riscului de recidivă

Hipertensiune Arterială



- ✓ Scăderea mortalității cardiovasculare
- ✓ Ameliorarea calității vieții și funcției fizice

Diabet Zaharat Tip 2



- ✓ Reducerea mortalității cardiovasculare
- ✓ Controlul evoluției bolii

Persoane cu HIV



- ✓ Sănătate mintală și condiție fizică sporită
- ✓ Siguranță pe celulele CD4 și încărcătura virală



Toți adulții și persoanele în vârstă care suferă de aceste afecțiuni cronice ar trebui să practice activități fizice regulate.

Recomandare puternică, dovezi cu grad moderat de certitudine

Cel puțin 150–300 de minute de activitate fizică aerobică de intensitate moderată



Cel puțin 75–150 de minute de activitate fizică aerobică de intensitate ridicată

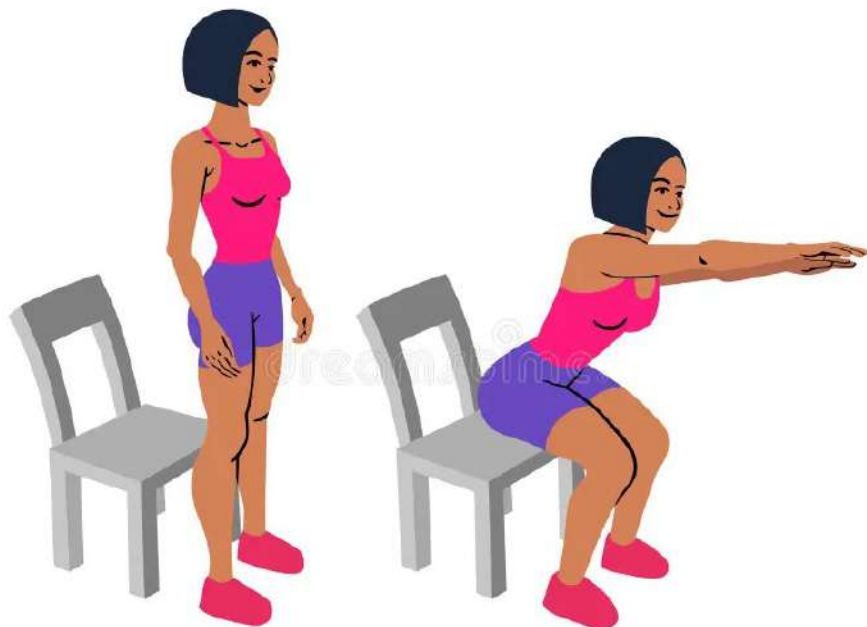




Adulții și persoanele în vârstă care suferă de aceste afecțiuni cronice ar trebui, să efectueze **activități de fortificare a musculaturii** – de intensitate moderată sau mai mare și care implică toate grupele musculare principale

Cel puțin două zile pe săptămână
Pentru a preveni căderile

Recomandare puternică, dovezi cu grad moderat de certitudine





Atunci când ***nu există contraindicații***, adulții și persoanele vârstnice cu aceste afecțiuni cronice pot crește durata activității fizice aerobe de intensitate moderată ***la peste 300 de minute***, pot efectua peste ***150 de minute*** de activitate fizică aerobă de intensitate ridicată sau pot realiza o combinație echivalentă de activități de intensitate moderată și ridicată pe parcursul săptămânii

Recomandare condițională, dovezi cu certitudine moderată

DAR



Activitatea fizică necesită a fi ***adaptată***

A se începe cu ***perioade scurte*** de activitate fizică cu creșterea treptată a frecvenței, intensității și duratei acestora

Pot consulta un specialist în activitate fizică sau un profesionist din domeniul sănătății.



Supraviețuitorii de cancer



- efect protector împotriva mortalității prin orice cauză
- cancerului mamar (HR = 0,58 [IC 95%: 0,52 – 0,65], 17 studii)
- cancerului colorectal (HR = 0,63 [IC 95%: 0,50 – 0,78], 10 studii)
- cancerului organelor reproductive feminine (HR = 0,66 [IC 95%: 0,49 – 0,88], 4 studii)
- gliomului (HR = 0,64 [IC 95%: 0,46 – 0,91], 1 studiu)
- cancerului hematologic (HR = 0,60 [IC 95%: 0,51 – 0,69], 2 studii)
- cancerului renal (HR = 0,60 [IC 95%: 0,38 – 0,95], 1 studiu), cancerului pulmonar (HR = 0,76 [IC 95%: 0,60 – 0,97], 2 studii)

HTA



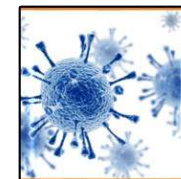
- Prevenție primară
- gestionarea hipertensiunii arteriale prin îmbunătățirea funcției fizice, influențează evoluția bolilor cardiovasculare
- reduce mortalitatea cardiovasculară comparativ cu grupurile de control care nu practică exerciții fizice, persoanele hipertensive active pot reduce tensiunea arterială sistolică cu aproximativ 12 mmHg și tensiunea arterială diastolică cu aproximativ 6 mmHg (TAS MD = 12,26 mmHg [IC 95%: 15,17 – 9,34], $p < 0,05$; TAD MD = 6,12 mmHg [IC 95%: 7,76 – 4,48], $p < 0,05$) (106).

Diabet zaharat



- Activitatea fizică – este asociată cu o îmbunătățire a indicatorilor secundari de risc privind progresia bolii (HbA1c, tensiunea arterială, IMC și nivelul lipidelor)
- Antrenamentul de rezistență a fost asociat cu o reducere mai pronunțată a valorilor HbA1c și are efecte pozitive semnificative asupra nivelului de insulină a jeun

HIV



- Îmbunătățește capacitatea cardiorespiratorie
- Reducerea simptomelor de depresie și anxietate
- este asociată cu creșteri medii standardizate semnificative ale masei corporale (cu 1,75 kg) și cu o scădere semnificativă a procentului de grăsime corporală (cu 1,12%) precum și cu o creștere a ariei musculare periferice la nivelul membrelor inferioare și superioare

EXISTĂ O ASOCIERE DE TIP DOZĂ-RĂSPUNS (VOLUM, DURATĂ, FRECVENȚĂ, INTENSITATE)?

- Numărul studiilor a fost insuficient pentru a permite o meta-analiză formală

Supravețuitorii
de cancer



- Există o **relație clară de tip doză-răspuns** între activitatea fizică și mortalitatea prin boli cardiovasculare
 - Intervențiile tradiționale se bazează pe 30–60 de minute de activitate aerobă de intensitate moderată, 3 zile pe săptămână,
 - și/sau 2–3 ședințe de antrenament de rezistență pe săptămână.

HTA



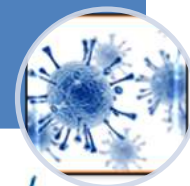
- Volumele mai mari de activitate fizică reduc progresiv riscul.
- De exemplu, comparativ cu absența activității, practicarea **unei forme** de activitate a fost asociată cu o reducere de 32% a riscului de mortalitate prin boli cardiovasculare.
- În cazul HbA1c și tensiunea arterială efect mai puternic asociat cu un volum mai mare de activitate aerobă (peste 150 de minute pe săptămână).

DZ



- Nu există suficiente dovezi pentru a stabili o relație doză-răspuns între activitatea fizică și compoziția corporală

HIV



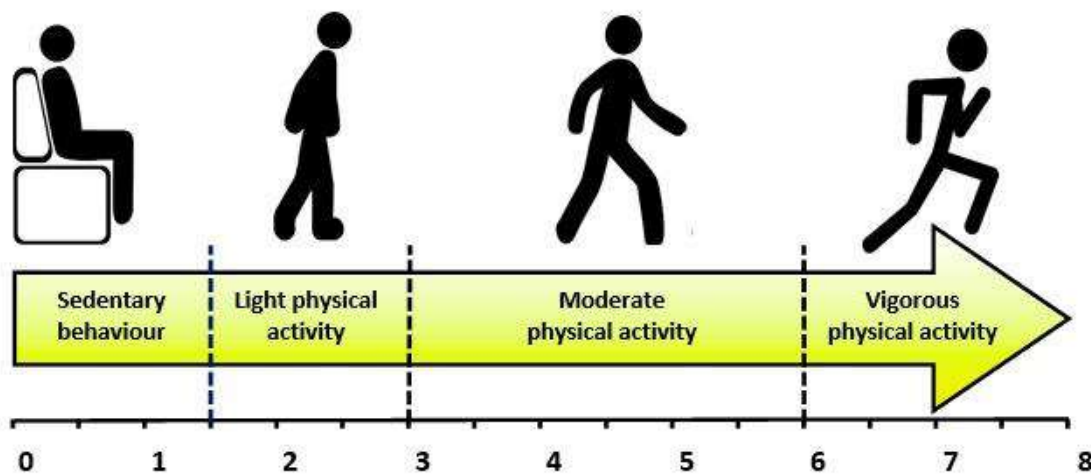


definit ca timpul petrecut stând așezat sau întins, cu un consum energetic scăzut, în stare de veghe, în contexte precum activitățile profesionale, educaționale, cele desfășurate acasă sau în comunitate, precum și deplasările.

Adulții și persoanele în vârstă cu afecțiuni cronice trebuie să limiteze timpul petrecut în mod sedentar. Înlocuirea timpului sedentar cu activitate fizică de orice intensitate (inclusiv de intensitate redusă) aduce beneficii pentru sănătate.

Recomandare puternică, dovezi cu certitudine scăzută

RESIST THE SEDENTARY WORKDAY AND FIT IN SOME OFFICE-FRIENDLY EXERCISES TO BREAK UP ROUTINE AND IMPROVE YOUR HEALTH.



One way to use a chair to beat a sedentary lifestyle.

This Monday, try some mini-workouts you can do anywhere.



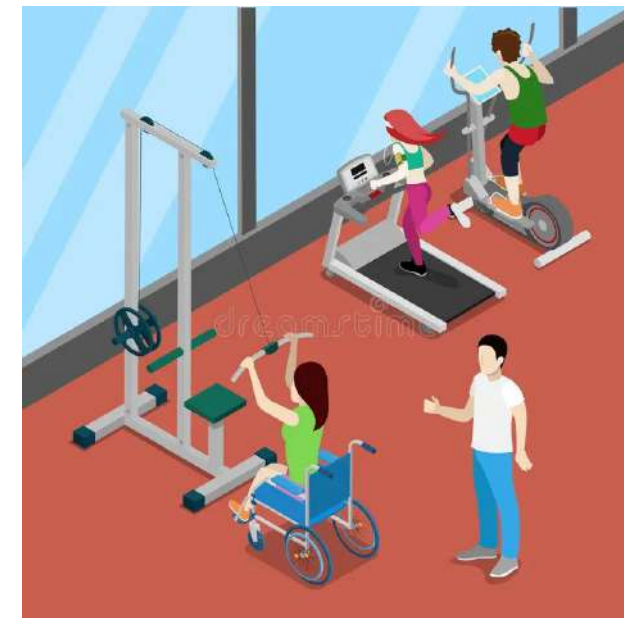
Beneficii suplimentare:

- Îmbunătățirea funcției cognitive, inclusiv tulburarea de hiperactivitate cu deficit de atenție (ADHD); de asemenea
- Îmbunătățiri ale funcției fizice.

Important ca toți copiii, adolescenții și adulții care trăiesc cu o dizabilitate **să beneficieze** de oportunități și încurajări pentru a participa la activități fizice adecvate vârstei și capacităților lor.

Copiii și adolescenții care trăiesc cu o dizabilitate ar trebui să efectueze, în medie, cel puțin 60 de minute pe zi de activitate fizică de intensitate moderată până la viguroasă – predominant aerobă – pe parcursul săptămânii.

Activitățile aerobice de intensitate ridicată, precum și cele care fortifică musculatura și sistemul osos, ar trebui incluse în program cel puțin 3 zile pe săptămână.



SCLEROZĂ MULTIPLĂ



mobilitatea funcțională, viteza și rezistența la mers, funcția cardiorespiratorie, forța și echilibrul



Beneficii suplimentare:

LEZIUNI MEDULARE



Ameliorarea capacității locomotorii, a forței musculare, a funcției membrelor superioare, calității vieții, reducerea durerii



TULBURĂRI COGNITIVE



Efecte benefice asupra **cogniției**, precum și posibila îmbunătățire a **calității vieții** (la adulții cu schizofrenie, depresie clinică majoră) și a **funcției fizice** (la adulții cu dizabilități intelectuale)

Toți adulții cu dizabilități ar trebui să practice activități fizice regulate.

Recomandare puternică, dovezi cu grad moderat de certitudine

Adulții cu dizabilități ar trebui să efectueze cel puțin 150–300 de minute de activitate fizică aerobică de intensitate moderată; sau cel puțin 75–150 de minute de activitate fizică aerobică de intensitate ridicată; sau o combinație echivalentă de activități de intensitate moderată și ridicată pe parcursul săptămânii.

Recomandare puternică, dovezi cu grad moderat de certitudine

Adulții cu dizabilități ar trebui să efectueze activități de fortificare a musculaturii – de intensitate moderată sau mai mare și care implică toate grupele musculare principale – în două sau mai multe zile pe săptămână, întrucât acestea oferă beneficii suplimentare pentru sănătate.

Persoanele vârstnice cu dizabilități ar trebui să practice activități fizice variate, cu *componente multiple*, care pun accent pe *echilibrul funcțional* și pe *antrenamentul de forță*, la o intensitate moderată sau mai mare, în cel puțin 3 zile pe săptămână, pentru a-și îmbunătăți capacitatea funcțională și a **preveni căderile**.

Recomandare puternică, dovezi cu grad moderat de certitudine

Adulții cu dizabilități își pot spori activitatea fizică aerobă de intensitate moderată la **peste 300 de minute**, pot efectua peste **150 de minute de activitate fizică aerobă** de intensitate ridicată sau pot opta pentru o combinație echivalentă de activități de intensitate moderată și ridicată pe parcursul săptămânii

Recomandare condiționată, dovezi cu certitudine moderată



***SĂ FACI PUȚINĂ ACTIVITATE
FIZICĂ ESTE MAI BINE
DECÂT SĂ NU FACI DELOC.***

***Creșterea treptată a
frecvenței, intensității și
duratei.***



EFECTE NEGATIVE:

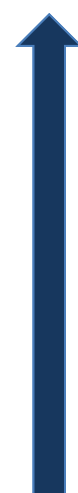
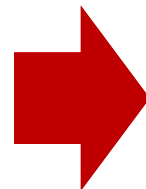


Copiii și adolescenții cu dizabilități ar trebui să limiteze timpul petrecut în mod sedentar, în special timpul petrecut în fața ecranelor în scop recreativ.



Mobilitatea începe cu sănătatea articulațiilor

Recomandare puternică, dovezi cu grad scăzut de certitudine



Risc majorat de deces cauzat de afecțiuni cardiace și diverse tipuri de cancer.

Dezvoltarea frecventă a bolilor cardiace, a cancerului și a diabetului zaharat de tip 2.

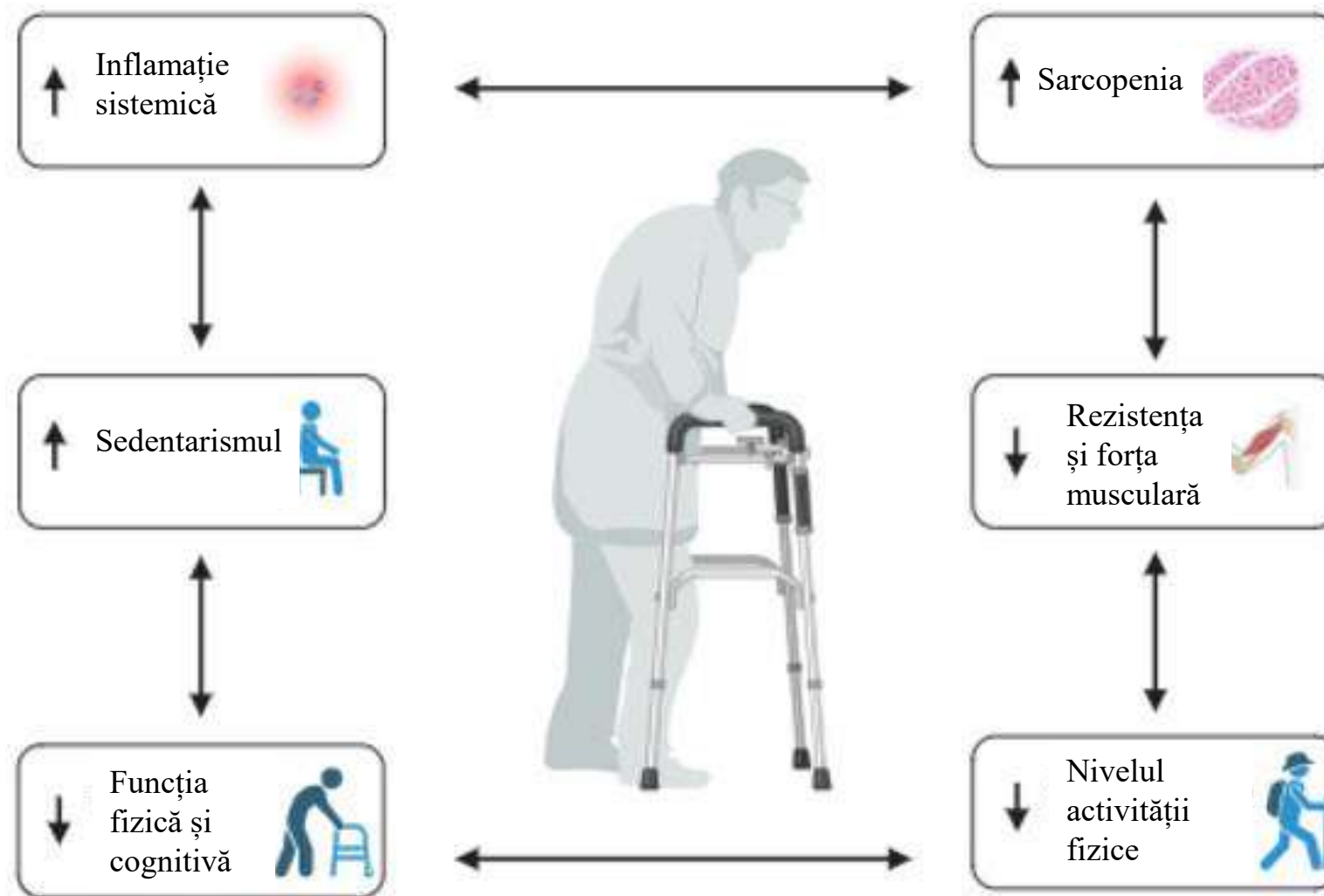


Recomandare puternică, dovezi cu certitudine scăzută

Recomandare puternică, dovezi cu certitudine scăzută



Interacțiunea dintre declinul funcțional, inflamația sistemică și activitatea fizică



Concluzii:

Nu există riscuri majore pentru adulții cu patologii musculoscheletale și dizabilități care practică activități fizice, atunci când acestea **sunt adaptate** nivelului actual de activitate, stării de sănătate și capacității fizice ale individului, iar **beneficiile pentru sănătate depășesc riscurile**.

Începe cu puțin — crește progresiv

150 MINUTE / SĂPTĂMÂNĂ

Activitate moderată
(mers alert, ciclism, înot)



FORTIFICARE MUSCULARĂ

Cel puțin 2 zile / săptămână



REDUCEREA SEDENTARISMULUI

Înterupe orele de stat jos
prin pauze scurte de mișcare

