

Come funziona l'AFA post-ictus:

- Valutazione: inizia con una valutazione funzionale da parte di fisioterapisti e specialisti dell'U.O. Medicina Riabilitativa per definire se il paziente è idoneo a partecipare al gruppo.
- Obiettivi: si stabiliscono obiettivi a breve (trasferimenti letto-sedia) e lungo termine (cammino autonomo), adattando gli esercizi.
- Esempi di esercizi: Camminare su una linea retta, esercizi di equilibrio su una gamba, training aerobico per migliorare la capacità ossidativa.
- Contesto: Si svolge in palestre adeguate con supporto di personale qualificato.

Conclusa la fase della Riabilitazione in ambito ospedaliero, proseguire con percorsi AFA aiuta a mantenere le capacità motorie acquisite, a migliorare il tono muscolare, l'equilibrio, a prevenire complicanze e a migliorare la qualità della vita e la socializzazione dopo un ictus.

[www.auslromagna.it](http://www.auslromagna.it)

## Per informazioni e richieste di iscrizione contattare direttamente

**Associazione A.L.I.Ce. RAVENNA O.D.V.**

tel. 339 2646463

oppure

**U.O. Medicina Riabilitativa di Ravenna**

tel. 0544 285485

oppure

**U.O. Cure Primarie di Ravenna**

tel. 0544 286628



[www.auslromagna.it](http://www.auslromagna.it)

**L'Azienda USL della Romagna e l'Associazione per la Lotta all'Ictus Cerebrale A.L.I.Ce. RAVENNA O.D.V. propongono e promuovono**

## Attività Fisica Adattata di Gruppo (AFA) per persone con esiti di ictus e malattia cerebrovascolare



[www.auslromagna.it](http://www.auslromagna.it)

## Attività Fisica Adattata di Gruppo (AFA)

L'Attività Fisica Adattata (AFA) è importante per ottimizzare le capacità motorie residue, volte a **migliorare la progressiva autonomia nella vita quotidiana del paziente con esiti di ictus**.

L'Associazione A.L.I.Ce. per la Lotta all'Ictus Cerebrale, in sinergia con neurologi e fisiatristi, propone questi **corsi gratuitamente per i primi due cicli dalla prima iscrizione**, previa valutazione clinica a cura della Medicina Riabilitativa di Ravenna.

Sono previsti anche **incontri educazionali** con gli utenti e i loro caregiver condotti da neurologo, fisiatra, assistente sociale e psicologo.

L'**attività motoria** si svolge a **Ravenna** presso la **Palestra Body 2000** in giorni stabiliti con frequenza bisettimanale.

**Associazione per la Lotta all'Ictus Cerebrale**  
**A.L.I.Ce. RAVENNA O.D.V.**

cell. 339 2646463

Sito Web: <https://ravenna.aliceitalia.org>

email: [info@ravenna.aliceitalia.org](mailto:info@ravenna.aliceitalia.org)

## Perchè è importante l'AFA (Attività Fisica Adattata) dopo un ictus?

### 1) Gli aspetti neurologici chiave

Un complesso sistema che include cervello, midollo spinale e nervi: regola ogni funzione del nostro organismo, dal movimento alla percezione sensoriale, fino alle emozioni e ai processi cognitivi. L'attività fisica adattata (AFA) post-ictus è cruciale perché stimola la neuroplasticità (riorganizzazione cerebrale), migliora la funzionalità motoria (forza, equilibrio, cammino), riduce la spasticità, combatte depressione/ansia con rilascio di endorfine, e favorisce la neurogenesi (nuovi neuroni), promuovendo il recupero e migliorando la qualità della vita attraverso la neurogenesi e il rilascio di fattori neurotrofici come il **BDNF**.

- **Neuroplasticità e Ribilanciamento Cerebrale:** L'esercizio aiuta a rimodellare le connessioni neurali, riattivando aree cerebrali danneggiate e riequilibrando l'inibizione tra emisfero sano e lesionato, potenziando il recupero.
- **Neurogenesi e Sinaptogenesi:** L'attività fisica stimola il rilascio del BDNF (**Brain-Derived Neurotrophic Factor**), che supporta la crescita di nuovi neuroni e sinapsi, fondamentali per memoria, apprendimento e recupero funzionale.
- **Riduzione dell'Infiammazione:** Modula le citochine infiammatorie, riducendo l'infiammazione sistemica e proteggendo la salute cerebrale.
- **Miglioramento della Mielina:** Aumenta gli oligodendrociti, cellule che producono mielina, migliorando la velocità di trasmissione degli impulsi nervosi.
- **Stimolazione Sensoriale e Percezione Corporea:** Esercizi mirati migliorano la propriocezione (consapevolezza del corpo nello spazio) e la percezione tattile, essenziali per movimenti corretti.

### 2) Gli aspetti riabilitativi chiave

Aspetti riabilitativi chiave dell'AFA:

- **Recupero motorio:** ripristino di forza muscolare e ampiezza di movimento, miglioramento della deambulazione, dell'equilibrio e della coordinazione con riduzione del rischio caduta.
- **Riduzione della spasticità:** esercizi mirati per allentare la rigidità muscolare e favorire movimenti più fluidi.
- **Funzioni cognitive e umore:** l'attività fisica stimola l'attenzione, la concentrazione e ha effetti antidepressivi, contrastando l'ansia e la depressione post-ictus.
- **Prevenzione secondaria:** migliora la salute cardiovascolare, riducendo il rischio di nuovi eventi cerebrovascolari.

