



L'esercizio «pavimento magnetico» rinforza la muscolatura del piede e migliora la sicurezza nella camminata.

LA FISIOTERAPIA SPECIFICA PER LA SM

La fisioterapia viene spesso prescritta solo quando le persone con SM presentano difficoltà ormai visibili. Un vero peccato, poiché un trattamento di questo tipo è particolarmente indicato fin dall'esordio della malattia.

Alcuni studi hanno dimostrato che le persone con SM spesso non sanno con che frequenza e in quale forma è possibile praticare uno sport o fare dell'attività fisica. La fisioterapia preventiva si basa su un'opera di consulenza e insegnamento rivolta a tutti i soggetti interessati.

Numerosi studi hanno evidenziato gli effetti positivi di un regolare allenamento non solo sulla fatigue e sulla sicurezza nel camminare, ma anche sulle capacità cognitive e sulla tendenza alla depressione. Allora, spazio al movimento! La scelta va dal nuoto alla bicicletta, dal walking all'escursionismo. I fisioterapisti possono identificare in maniera ottimale i limiti da non superare e compilare un piano di allenamento adeguato. Inoltre, le persone con SM possono trarre un buon beneficio anche da un allenamento regolare alle macchine.

Esercizio da svolgere a casa: «pavimento magnetico»

L'esercizio inizia con il soggetto seduto in posizione eretta su una sedia, con le mani comodamente appoggiate sulle cosce e i piedi sul pavimento. Un piede è disposto normalmente sotto il ginocchio, mentre l'altro viene portato indietro, fino a quando il tallone si solleva leggermente. Muovere il tallone verso il pavimento, come fosse attratto da un magnete, e mantenerlo per alcuni secondi in questa posizione. Successivamente rilasciare la tensione in modo che il tallone torni nuovamente «sospeso» al di sopra del pavimento.

Evitare un allenamento dannoso

L'attività sportiva in palestra è consigliabile solo sotto la guida di un terapeuta. In caso contrario eventuali sintomi non percepiti dal paziente ma identificati dal fisioterapista, possono trasformarsi in fattori di rischio. Le persone con SM dovrebbero pertanto imparare a non ricorrere a movimenti sbagliati per superare la fatica o la stanchezza, come invece spesso accade nelle sedute di allenamento di forza senza supervisione o spinte oltre i limiti consigliabili. Da qui l'importanza di un esame specifico per la SM a livello fisioterapico, che non può essere eseguito da un istruttore di fitness. Solo in questo modo è possibile elaborare un programma di allenamento, che tenga conto delle capacità e degli obiettivi individuali.

Allenamento preventivo

Alla fisioterapia preventiva appartengono anche la selezione e l'insegnamento di esercizi che non richiedono l'impiego di macchine, da integrare facilmente nella vita quotidiana e che aiutino a contrastare tensioni o indebolimenti muscolari indesiderati. Alle persone con SM può ad esempio succedere che dopo una lunga camminata o in caso di stanchezza, occasionalmente in-



Una fisioterapia regolare agisce positivamente su vari sintomi della SM (anche nei primi stadi).

ciampino, come se il piede rimanesse «attaccato» al suolo. Il motivo potrebbe essere rappresentato da un indebolimento della muscolatura deputata al sollevamento del piede. Questo problema, può essere spesso contrastato con un esercizio detto «pavimento magnetico» (vedi pagina 30), eseguibile senza difficoltà anche al lavoro.

Le persone con SM con lievi disturbi fisici che hanno appreso correttamente gli esercizi individuali adatti alla propria condizione, non devono ricorrere alla fisioterapia ogni settimana, ma è tuttavia consigliabile che si sottopongano a regolari controlli a intervalli più lunghi.

Sollievo grazie alla fisioterapia

L'aumento del grado di invalidità può rendere l'esecuzione degli esercizi nettamente più difficoltosa, se non impossibile. La terapia, a questo punto necessaria, si basa sui sintomi riscontrati, come spasticità, debolezza muscolare, disturbi della coordinazione e dell'equilibrio. La fisioterapia si concentra anche su difficoltà motorie di braccia e mani, con il costante adeguamento degli interventi secondo le esigenze. I metodi scelti dai fisioterapisti sono molteplici.

Sono stati sviluppati anche metodi fisioterapici specifici, come il trattamento della debolezza vescicale e intestinale, la terapia del dolore o l'Ippoterapia-K. È possibile che le persone con SM debbano integrare il proprio piano terapeutico con una delle suddette terapie.

Un sostegno affidabile

Un altro elemento essenziale del trattamento fisioterapico, volto a garantire il massimo livello possibile di autonomia nonostante il progredire della disabilità, corrisponde all'individuazione dei mezzi ausiliari più adatti. Il fisioterapista riconosce tempestivamente l'utilità di un mezzo ausiliario, informa il paziente sulle opzioni disponibili e, se necessario, lo aiuta nell'acquisto.

Ringraziamo la Società SM, che sostiene da anni il lavoro della GSFM (Gruppo Specializzato Fisioterapia e Sclerosi Multipla).

Testo: Regula Steinlin Egli, BSc in fisioterapia Direttrice ambulatorio di fisioterapia specializzato in neurologia, direttrice CAS (Certificate of Advanced Studies) dell'Università di Basilea e membro del Consiglio scientifico.

Info

Volete saperne di più sulle cause della SM o le possibilità di terapia? Ulteriori articoli si trovano sul sito web www.sclerosi-multipla.ch, sotto la Rubrica Sulla SM/articoli specialistici.