

Fisioterapia ambulatoriale

Non aspettate la comparsa di disturbi fisici per avviare un trattamento di fisioterapia. Con la sclerosi multipla è opportuno iniziare per tempo, ossia ai primi segnali: una terapia adeguata, infatti, può ridurre le limitazioni e garantirvi una migliore forma fisica.

I punti più importanti in sintesi

- Una terapia mirata nella fase iniziale ha una funzione preventiva e aiuta ad affrontare meglio la vita quotidiana.
- La terapia riduce affaticamento, dolori e spasmi, promuove la mobilità, previene le complicazioni e assicura un maggiore benessere.
- Gli obiettivi sono fissati individualmente, con il controllo dei progressi e l'adeguamento del programma.
- I costi per la fisioterapia prescritta dal medico sono sostenuti dalla cassa malati.

A seconda del suo decorso, la sclerosi multipla può limitare la mobilità delle persone colpite anche in fase iniziale. Studi scientifici dimostrano che la fisioterapia può ridurre tali limitazioni. L'allenamento aerobico con sollecitazioni contenute aumenta l'efficienza fisica e riduce il senso di stanchezza.

È importante che le persone con SM e chi le assiste ricevano istruzioni da un terapista specializzato in SM o con esperienza in campo neurologico, che verifica regolarmente i progressi, adattando il programma di conseguenza.

La fisioterapia ambulatoriale è una componente importante di un ciclo di cura completo, in cui la persona interessata e il terapista definiscono obiettivi a breve e lungo termine. Se la terapia non porta i risultati desiderati, può essere opportuno ricorrere a un trattamento di riabilitazione più completo in regime stazionario (di ricovero).



Il «Gruppo specializzato di fisioterapisti per la sclerosi multipla» (GSFSM) offre un elenco di terapeuti specializzati nella SM:
www.fpms.ch

Obiettivi e offerte terapeutiche

Per le persone con SM sono prioritari i seguenti obiettivi, che possono essere raggiunti con terapie appropriate a seconda dello stadio della malattia:

- Mantenere le capacità fisiche e l'autonomia
- Aumentare la mobilità, ridurre gli spasmi
- Alleviare le disfunzioni di vescica e intestino
- Prevenire rigidità, piaghe da decubito, trombosi e problemi respiratori
- Consulenza e insegnamento per le persone colpite e chi le assiste, per una maggiore autonomia nella vita di tutti i giorni

Per raggiungere questi obiettivi, si può scegliere tra varie opzioni terapeutiche, da utilizzare singolarmente o in combinazione:

■ Terapia del movimento (individuale)

- Trattamento di supporto
- Esame della situazione, istruzione e consulenza individuale (esecuzione autonoma degli esercizi, mezzi ausiliari, ecc.)

■ Terapia di gruppo

- Favorisce la motivazione del singolo
- Spiegazione e monitoraggio degli esercizi da eseguire a casa
- Interazione sociale

■ Terapia medica di allenamento (MTT)

- Migliora capacità e resistenza
- Riduce la stanchezza

■ Terapia in acqua

- Riduce gli spasmi
- Gli esercizi motori sono meno faticosi in acqua

■ Training del pavimento pelvico

- Allevia i disturbi a livello di vescica e intestino (incontinenza, urgenza minzionale)
- Riduce i sintomi a carico della vescica (incontinenza, spiegazioni per l'esecuzione autonoma degli esercizi)

■ Ippoterapia

- Riduce gli spasmi, stabilizza il tronco

■ Terapia respiratoria

- Migliora le funzioni respiratorie insegna tecniche per ad es. ripulire le vie aeree
- Profilassi di problemi secondari

■ Consulenza e istruzione di persone con SM e di chi si prende cura di loro

- Comportamenti da adottare nella vita di tutti i giorni (sforzi fisici, impacchi freddi, ecc.)
- Programma ottimale di esercizi fisici e adeguamento dei carichi
- Impiego di mezzi ausiliari
- Ottimizzazione dell'autonomia, programma di trattamento a lungo termine e assistenza nella quotidianità

Programmi terapeutici secondo la scala di disabilità

1. Limitazioni funzionali assenti oppure minime (EDSS* 0-2,5)
Obiettivo: Mantenimento e ottimizzazione delle capacità
 - Eventuale consulenza, spiegazione del programma individuale di allenamento (esercizi da svolgere a casa, MTT): 6-9 sedute
 - Eventuale terapia di gruppo: 1 volta la settimana (almeno 1 volta al mese)
2. Limitazioni funzionali da lievi a moderate, disturbi della deambulazione (EDSS* 3-5,5)
Obiettivi: Mantenimento e miglioramento delle funzioni di movimento, acquisizione di maggiore stabilità e mobilità, riduzione degli spasmi
 - Terapia del movimento mirata (1-2 volte la settimana), eventualmente in combinazione con altre terapie (MTT, ippoterapia, terapia in acqua), spiegazioni per eseguire il programma a casa, eventuale riesame dei mezzi ausiliari
 - Valutazione dopo 9 sedute. Obiettivo raggiunto: istruzioni per eseguire il programma a casa e riduzione dell'intensità della terapia (1 volta la settimana, evtl. 1 volta al mese), eventuale nuova valutazione (si veda sotto)

Obiettivo non raggiunto: prosecuzione del programma terapeutico con eventuale adattamento

- Nuova valutazione dopo 9 sedute.

Obiettivo non raggiunto: eventuale riabilitazione intensiva in ricovero

- Nuove valutazioni a intervalli definiti su base individuale (mensili, trimestrali)

3. Limitazioni funzionali da moderate a gravi, necessità della sedia a rotelle (EDSS* 6-7,5)

Obiettivi: Mantenimento e miglioramento della mobilità in sedia a rotelle, prevenzione di complicazioni secondarie (anchilosi, piaghe da decubito)

- Terapia del movimento (1-2 volte a settimana) e/o MTT per migliorare forza e coordinazione in braccia, gambe e tronco nonché ridurre gli spasmi
- Adattamento/spiegazioni per l'utilizzo della sedia a rotelle, esercizi di trasferimento
- Obiettivo raggiunto: spiegazione per l'esecuzione degli esercizi a casa, spiegazione standing per casa, eventuale nuova valutazione successiva

4. Limitazioni funzionali di grado massimo, allettamento (EDSS* 8-9,5)

Obiettivi: mantenimento della mobilitazione e mobilità, riduzione delle cure necessarie, prevenzione di complicazioni secondarie (anchilosi, piaghe da decubito, problemi respiratori)

- Terapia del movimento (1-2 volte la settimana) per mantenere e migliorare la mobilità, ridurre gli spasmi, eventuale terapia respiratoria
- Introduzione della persona con SM e dei familiari a tecniche di autoaiuto e per la gestione

autonoma della condizione di allettamento

- Istruzione delle persone curanti in merito agli esercizi di movimento quotidiano, misure per la riduzione degli spasmi, prevenzione di complicazioni
- Regolare ripetizione della valutazione da parte di terapisti a intervalli definiti su base individuale (a cadenza mensile, semestrale, annuale)

* Expanded Disability Status Scale: scala delle disabilità che fornisce indicazioni sul grado di invalidità in presenza di SM

Assunzione dei costi

Se la fisioterapia è prescritta da un medico, il trattamento è a carico della cassa malati (meno la franchigia).



Infoline SM

091 922 61 10

Lunedì – giovedì,
ore 10.00 - 12.00 e 13.00 - 17.00
(chiuso il mercoledì pomeriggio e venerdì)



Società svizzera sclerosi multipla

Via S. Gottardo 50 / 6900 Lugano - Massagno

Informazioni: www.sclerosi-multipla.ch / 091 922 61 10

info@sclerosi-multipla.ch



La Società SM non accetta alcun sostegno finanziario dall'industria farmaceutica. Grazie per la Vostra donazione!