

## L'ergoterapia nella SM

Se le limitazioni dovute alla SM causano problemi nello svolgimento delle attività quotidiane, l'ergoterapia può risultare utile. Aiuta a sviluppare o mantenere l'autonomia a casa, a partecipare alla vita sociale e all'attività professionale. Ciò avviene attraverso l'elaborazione di strategie individuali, l'impiego di mezzi ausiliari e l'esecuzione di esercizi mirati.

---

### I punti più importanti in sintesi

- L'ergoterapia è un elemento importante all'interno di una terapia completa per la SM.
- L'ergoterapia aiuta a eliminare, migliorare o rallentare le limitazioni dovute alla SM.
- Gli obiettivi individuali quotidiani vengono definiti insieme e verificati regolarmente.
- I costi per l'ergoterapia prescritta dal medico sono coperti dalla cassa malati.

---

### Che cosa si intende per ergoterapia?

L'ergoterapia aiuta le persone con limitazioni dovute alla malattia a mantenere o migliorare la propria autonomia e, quindi, anche la loro qualità di vita. Ciò riguarda in particolare i seguenti ambiti:

- Attività quotidiane  
ad es. lavori domestici, cura del corpo, mangiare e bere
- Attività sociali  
ad es. incontrare gli amici, partecipare alle attività nel tempo libero
- Prestazioni lavorative

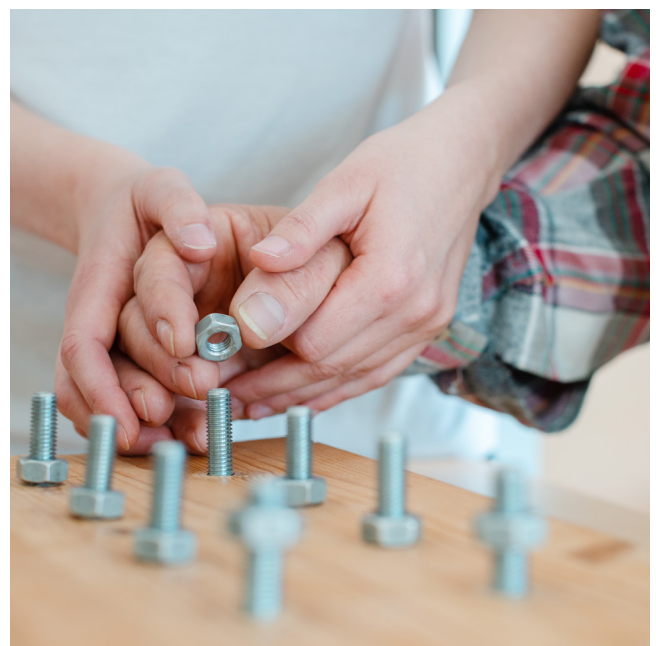
Le persone con SM possono presentare limitazioni a livello cognitivo e/o fisico. Per limitazioni

cognitive si intendono problemi legati alla sfera del pensiero, ad esempio difficoltà di memoria o di attenzione. Per limitazioni fisiche si intendono difficoltà nell'esecuzione di movimenti o a livello di sensazioni e percezioni.

L'ergoterapia è un'importante componente non farmacologica nel trattamento sintomatico della SM.

### Come si presenta il processo terapeutico?

Nell'ambito dell'ergoterapia si svolge all'inizio un primo colloquio con la persona interessata e si esegue una diagnosi con test adeguati. In se-



guito, sulla base delle esigenze e delle necessità, vengono definiti gli obiettivi quotidiani. Un obiettivo potrebbe essere quello di utilizzare gli ausili adatti per preparare un pasto in modo soddisfacente.

Questi obiettivi vengono perseguiti nelle successive sedute di ergoterapia e riesaminati a tempo debito. Se necessario, i familiari vengono coinvolti nel processo terapeutico.

## I benefici dell'ergoterapia

### ■ Gestione della fatigue:

La fatigue (affaticamento) è una carenza soggettiva e difficilmente misurabile di energia fisica e/o mentale, che limita lo svolgimento delle attività quotidiane e non può essere adeguatamente compensata dal sonno. Inoltre, la fatigue può aumentare a causa di prestazioni fisiche elevate o di un intenso sforzo mentale. L'ergoterapia offre approcci terapeutici per contrastare la fatigue nonché strategie per affrontare gli aspetti fisici o cognitivi legati a tale disturbo. Inoltre, l'ergoterapia mostra come queste strategie possano essere applicate alla vita di tutti i giorni.

La cosiddetta «educazione alla gestione dell'energia (EGE)» aiuta ad attuare semplificazioni nella quotidianità e a individuare soluzioni individuali. Vengono, inoltre, formulate misure concrete per la vita quotidiana, il lavoro o il tempo libero, al fine di apprendere individualmente come gestire la fatigue.

### ■ Allenare le capacità cognitive:

L'ergoterapia mantiene o migliora le prestazioni, ad esempio in termini di attenzione, memoria, pianificazione delle azioni, gestione dei numeri e capacità di adattamento. Per capacità di adattamento si intende la capacità di adattarsi mentalmente a situazioni mutevoli. Allenare il potenziamento cerebrale aiuta a recuperare la capacità prestazionale richiesta nella quotidianità e al lavoro. A tal fine, l'allenamento viene svolto, ad esempio, con app e programmi informatici.

### ■ Fornitura di ausili:

L'ergoterapia aiuta a trovare gli ausili giusti per le difficoltà quotidiane. Ne sono un esempio le po-

sate personalizzate per mangiare o le penne con l'impugnatura più spessa.

### ■ Esercizi fisici in caso di atassia e tremore:

Questi sintomi tipici della SM si manifestano con movimenti scoordinati (atassia) e tremori. L'ergoterapia può favorire la coordinazione, afferrando oggetti mirati della vita quotidiana e attraverso l'apprendimento di sequenze di movimenti coordinati. Questo aiuta, ad esempio, se si hanno difficoltà a lavarsi i denti e non si riesce a farlo in modo mirato.

### ■ Esercizi per braccia e mani:

L'ergoterapia consente di allenare braccia e mani all'uso quotidiano e a una buona sensibilità. La gestione delle difficoltà viene esercitata già nella vita di tutti i giorni. Ad esempio, scrivendo o maneggiando oggetti (lavorando con utensili da cucina o con piccole chiusure).

### ■ Allenamento strategico:

L'ambito principale dell'ergoterapia è il trasferimento e l'applicazione di strategie utili nella vita di tutti i giorni. Aiuta le persone con SM ad affrontare le attività fisiche e a svolgere le attività prolungate della vita quotidiana (spesa, cucina, pagamento delle bollette, ecc.). L'allenamento strategico si basa su colloqui di consulenza orientati agli obiettivi.

## Offerte terapeutiche in Svizzera

Potete cercare un ergoterapista vicino a voi sul sito web [www.ergoterapia.ch](http://www.ergoterapia.ch), nel menu di ricerca «Trova un ergoterapista», selezionando la specializzazione «Neurologia» sotto «ambiti di lavoro» e contattare direttamente l'ergoterapista da voi selezionato. C'è anche la possibilità che l'ergoterapista si rechi a casa vostra per fare osservazioni e modifiche nel vostro ambiente domestico.

Oppure chiedete un parere al vostro fisioterapista, al vostro medico curante o al vostro neurologo. Una buona alternativa è anche chiedere gli indirizzi durante un ricovero stazionario per una riabilitazione.

## Cosa rimborsa l'assicurazione malattia?

I costi per l'ergoterapia sono sostenuti dall'assicurazione di base. Esistono prescrizioni per nove sedute di terapia oppure prescrizioni per cure a lungo termine. La prescrizione per l'ergoterapia viene rilasciata dal medico.

## Nota

Associazione svizzera di ergoterapia

[www.ergoterapia.ch](http://www.ergoterapia.ch) (IT)

[www.ergotherapie.ch](http://www.ergotherapie.ch) (FR, TE)



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](http://www.sclerosi-multipla.ch) / 091 922 61 10

[info@sclerosi-multipla.ch](mailto:info@sclerosi-multipla.ch)



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