

Ricorso alla fisioterapia e ostacoli di accesso per persone con SM

venerdì, 9 aprile 2021

La fisioterapia può alleviare molteplici sintomi della sclerosi multipla. Tuttavia, si sa molto poco sull'accessibilità della fisioterapia e sulle potenziali barriere che le persone con SM possono incontrare. Un nuovo studio del Registro svizzero SM ha analizzato tali aspetti sulla base dei dati di 1'493 persone presenti sul registro.

Spesso la fisioterapia rappresenta un pilastro essenziale della terapia nelle persone con SM. Diversi studi evidenziano chiaramente che la fisioterapia contribuisce a migliorare la qualità di vita e a mantenere la mobilità nel trattamento della SM. Per di più, allevia i disturbi di deambulazione e riduce i problemi alla vescica, in particolare attraverso l'allenamento del pavimento pelvico. Alcuni dati sembrano indicare che la fisioterapia possa migliorare anche l'equilibrio, la spasticità e ridurre i dolori (soprattutto a spalle, collo, articolazioni e schiena). Vi sono inoltre solide evidenze del fatto che la fisioterapia sia in grado di ridurre la spossatezza. Da pubblicazioni più recenti è emerso che il trattamento fisioterapico ha un effetto preventivo. È comprovato che i sintomi sopraindicati, spesso presenti nelle persone colpite da SM, riducono la qualità della vita.

Barriere all'accesso

Come indicato in [un precedente studio del Registro SM](#) solo il 43% dei partecipanti del Registro svizzero SM ha affermato di fare regolarmente fisioterapia. Dai nuovi risultati del Registro svizzero SM emerge che le persone colpite da SM con limitazioni fisiche importanti e sintomi, quali problemi di deambulazione o spasmi, hanno usufruito della fisioterapia con maggiore frequenza. Anche una ridotta qualità di vita in rapporto allo stato di salute ha motivato la scelta di sottoporsi più spesso a sedute di fisioterapia. In questo gruppo rientrano anche le persone appena dimesse da una riabilitazione stazionaria o che hanno richiesto oppure ottenuto una rendita d'invalidità.

Nonostante i vantaggi comprovati e l'assenza di barriere sociodemografiche, il ricorso alla fisioterapia in Svizzera e in altri Paesi è molto eterogeneo, perlomeno in parte. Lo studio più recente non ha evidenziato che la mobilità limitata, la spossatezza, l'incontinenza, i problemi di trasporto o la necessità di accompagnamento ostacolano il ricorso alla fisioterapia a livello generale.

A livello individuale potrebbero però subentrare diversi ulteriori ostacoli:

- Impossibilità di conciliare la fisioterapia con gli impegni di lavoro

- Tendenza a evitare il confronto con i propri sintomi
- Timore di essere stigmatizzati
- Mancata conoscenza delle proprietà preventive della fisioterapia
- Stanchezza e spossatezza nelle persone professionalmente occupate
- Tendenza a sminuire i deficit corporei minori che potrebbero richiedere un trattamento fisioterapico
- Mancanza di tempo per gli appuntamenti

Si tratta di fattori personali e legati alle circostanze che potrebbero impedire a una persona con SM di sottoporsi a sedute di fisioterapia. La disponibilità di fisioterapisti in una regione non è stata invece associata all'accesso.

Regioni linguistiche

Nel ricorso alla fisioterapia sono emerse differenze anche in base alla regione linguistica, che però non dipendono dall'offerta disponibile. Si potrebbe quindi ipotizzare che a essere leggermente diversa non sia l'offerta, bensì la prassi delle visite specialistiche e delle prescrizioni dei medici nelle regioni svizzere di lingua non tedesca. Tuttavia, al momento non è dimostrato che questa, o un'altra ipotesi, motivi le differenze tra le varie regioni linguistiche in merito all'accesso della fisioterapia in Svizzera.

Altri dati importanti sull'argomento fisioterapia e SM sono regolarmente disponibili sui canali d'informazione della Società svizzera SM. Ne è un esempio la serie di Webinar «[Esercitiamoci da casa: per il corpo e per la mente](#)», in cui fisioterapisti specializzati in SM, ergoterapisti e altri specialisti mostrano alcuni esercizi per la respirazione e la mobilità.

Esercizi di fisioterapia da fare a casa

Esercizio di fisioterapia «In piedi senza appoggio»

Rafforzando al contempo la muscolatura addominale e i flessori dell'anca e del piede si può allenare la sicurezza nella posizione in piedi. L'esercizio si può...

Rafforzando al contempo la muscolatura addominale e i flessori dell'anca e del piede si può allenare la sicurezza nella posizione in piedi. L'esercizio si può eseguire ovunque, è sufficiente una parete, ad esempio in cucina, mentre si aspetta che si riscaldi l'acqua nella pentola.

Esercizio di fisioterapia «Scalare le pareti»

L'esercizio «Scalare le pareti» agevola i «movimenti sopra la testa», particolarmente faticosi e stancanti per le persone con SM. L'obiettivo è migliorare la...

L'esercizio «Scalare le pareti» agevola i «movimenti sopra la testa», particolarmente faticosi e stancanti per le persone con SM. L'obiettivo è migliorare la mobilità dell'articolazione della spalla e rafforzare la muscolatura delle braccia.

Esercizio di fisioterapia «In piedi su una gamba»

«Quando mi infilo i pantaloni o le calze ho problemi di equilibrio», racconta la protagonista del tredicesimo video di fisioterapia. L'esercizio «In piedi su...

«Quando mi infilo i pantaloni o le calze ho problemi di equilibrio», racconta la protagonista del tredicesimo video di fisioterapia. L'esercizio «In piedi su una gamba» rafforza la muscolatura delle gambe e consente di stare in piedi su una gamba sola e camminare con maggiore sicurezza.

Esercizio di fisioterapia «La farfalla»

Molte persone con SM soffrono spesso di tensioni e affaticamento muscolari. L'esercizio «Farfalla» consente di sciogliere e rilassare la muscolatura delle...

Molte persone con SM soffrono spesso di tensioni e affaticamento muscolari. L'esercizio «Farfalla» consente di sciogliere e rilassare la muscolatura delle gambe.

Esercizio di fisioterapia «La torre»

Il video «la torre» mostra un esercizio volto a un controllo più efficace e a una maggiore sicurezza durante la camminata. A tal fine, l'esercizio mira a un...

Il video «la torre» mostra un esercizio volto a un controllo più efficace e a una maggiore sicurezza durante la camminata. A tal fine, l'esercizio mira a un migliore controllo della spasticità e a un rafforzamento della muscolatura dei polpacci.

Esercizio di fisioterapia «Il metronomo»

Più sicurezza nella camminata e maggiore agilità dei piedi. L'esercizio del metronomo si può eseguire in qualsiasi momento, in ufficio o davanti al computer o...

Più sicurezza nella camminata e maggiore agilità dei piedi. L'esercizio del metronomo si può eseguire in qualsiasi momento, in ufficio o davanti al computer o in cucina.

Esercizio di fisioterapia «La livella»

Il video presenta un esercizio che migliora l'abilità della mano. È utile per scrivere a mano o per usare dispositivi tecnici come lo smartphone. Per...

Il video presenta un esercizio che migliora l'abilità della mano. È utile per scrivere a mano o per usare dispositivi tecnici come lo smartphone. Per l'esercitazione servono un tavolo e una bottiglia PET mezza piena.

Esercizio di fisioterapia «La parete»

Allentare le tensioni cervicali rafforzando la muscolatura di addome e bacino. Questo esercizio non richiede attrezzature, pertanto è facile da integrare nella...

Allentare le tensioni cervicali rafforzando la muscolatura di addome e bacino. Questo esercizio non richiede attrezzature, pertanto è facile da integrare nella vita quotidiana.

Esercizio di fisioterapia «L'arciere»

Lo scopo di questo esercizio di fisioterapia è quello di rendere meno faticosa la posizione seduta dritta migliorando la mobilità della colonna vertebrale e...

Lo scopo di questo esercizio di fisioterapia è quello di rendere meno faticosa la posizione seduta dritta migliorando la mobilità della colonna vertebrale e rafforzando i muscoli estensori della schiena e la muscolatura delle spalle. L'esercizio può essere benissimo eseguito durante le pause pubblicitarie alla televisione o dopo la colazione.

Esercizio di fisioterapia «Il giocoliere»

«A volte faccio fatica a concentrarmi» dichiara la protagonista di questo esercizio di fisioterapia. L'esercizio «Il giocoliere» migliora la capacità di...

«A volte faccio fatica a concentrarmi» dichiara la protagonista di questo esercizio di fisioterapia. L'esercizio «Il giocoliere» migliora la capacità di concentrazione attivando gli emisferi cerebrali sinistro e destro.

Esercizio di fisioterapia «Scrivere a macchina»

L'esercizio «Scrivere a macchina» migliora la motricità delle dita e aiuta a riacquistare un migliore controllo dei movimenti piccoli e precisi delle dita. È...

L'esercizio «Scrivere a macchina» migliora la motricità delle dita e aiuta a riacquistare un migliore controllo dei movimenti piccoli e precisi delle dita. È utile per scrivere o per afferrare oggetti di piccole dimensioni.

Esercizio di fisioterapia «La calamita»

L'esercizio del «la calamita» riduce il rischio di inciampare durante la deambulazione

attraverso il rafforzamento della muscolatura tibiale.

L'esercizio del «la calamita» riduce il rischio di inciampare durante la deambulazione attraverso il rafforzamento della muscolatura tibiale.

Esercizio di fisioterapia «Gioco di gambe»

Questo video di fisioterapia «Gioco di gambe» mostra un esercizio per rafforzare i flessori dell'anca e migliorare il controllo della spasticità durante la...

Questo video di fisioterapia «Gioco di gambe» mostra un esercizio per rafforzare i flessori dell'anca e migliorare il controllo della spasticità durante la camminata. L'esercizio può essere svolto prima di alzarsi, per prepararsi a camminare.

Esercizio di fisioterapia «La danza del bacino»

L'esercizio mira a migliorare la selettività tra bacino e torace. Il bacino è importantissimo per l'equilibrio, bilancia i movimenti della colonna vertebrale e...

L'esercizio mira a migliorare la selettività tra bacino e torace. Il bacino è importantissimo per l'equilibrio, bilancia i movimenti della colonna vertebrale e si può muovere indipendentemente dal torace, quindi in modo selettivo.

Esercizio di fisioterapia «Allenamento delle braccia»

L'esercizio di fisioterapia «Allenamento delle braccia» migliora il sostegno delle braccia, per fare meno fatica ad alzarsi e nel transfer. Inoltre,...

L'esercizio di fisioterapia «Allenamento delle braccia» migliora il sostegno delle braccia, per fare meno fatica ad alzarsi e nel transfer. Inoltre, praticandolo regolarmente si prevengono le lesioni da pressione alle natiche.

Società svizzera sclerosi multipla, via S. Gottardo 50, CH-6900 Lugano-Massagno

Tel. 091 922 61 10 | info@sclerosimultipla.ch | www.sclerosimultipla.ch