

Anche nella **fisioterapia** fare di più non sempre è meglio

Anche il settore della fisioterapia ha elaborato una propria lista Top 5, ossia un elenco di cinque raccomandazioni per altrettanti trattamenti da evitare o da non praticare come routine. Come membro di Smartermedicine, Physioswiss (Associazione svizzera di fisioterapia) si impegna nel contrastare le cure mediche eccessive e inadeguate e sostiene il principio secondo il quale un trattamento debba essere effettuato solo se contribuisce davvero alla salute e al benessere dei pazienti. Le raccomandazioni sono naturalmente rivolte agli specialisti del settore, ma è importante che anche i pazienti ne siano consapevoli.

Anche nella Svizzera italiana sono molti i pazienti che per una ragione o per l'altra devono far capo agli studi di fisioterapia. Riteniamo dunque sia importante che anche questo settore della sanità si impegni per contrastare le pratiche e i trattamenti eccessivi e inadeguati. E quella dei fisioterapisti è la seconda categoria di professionisti sanitari non medici a pubblicare di propria iniziativa una lista Top 5 (dopo quella del settore delle cure geriatriche). Ricordiamo che l'Associazione svizzera di fisioterapia Physioswiss conta attorno ai 10'000 membri in 16 associazioni e gruppi regionali (tra cui Physioticino e Physiogrioni).

I cinque trattamenti fisioterapeutici a cui si dovrebbe rinunciare hanno trovato un largo consenso in seno ai gruppi regionali di Physioswiss e fanno parte di liste già stilate a livello internazionale. Ma di quali pratiche si tratta?

L'artrosi del ginocchio o dell'anca - si legge sulla lista - **non dovrebbe essere trattata esclusivamente con tecniche passive e neppure per lunghi periodi tempo.** In questi casi è consigliabile eseguire, sotto la guida di una o un fisioterapista, degli esercizi contro i disturbi. L'artrosi non deve essere trattata a lungo o esclusivamente con calore, freddo, ultrasuoni o altri trattamenti passivi.

Nei disturbi dell'apparato motorio, i trattamenti con il calore non producono miglioramenti a lungo termine. Mediante trattamenti con il calore superficiale o profondo, i disturbi dell'apparato locomotore si possono eventualmente alleviare a breve termine, ma un miglioramento a lungo termine si ottiene più efficacemente con un piano di trattamento attivo.

I trattamenti con ultrasuoni non sono efficaci nelle tendinopatie della cuffia dei rotatori (della spalla), nella distorsione della caviglia e nel dolore lombare (parte bassa della schiena). La cuffia dei rotatori è composta da 4 muscoli che vanno dalla scapola all'omero. Le malattie dei tendini di questi muscoli, la distorsione della caviglia e il dolore lombare non devono essere trattati con gli ultrasuoni. L'efficacia di questi trattamenti non è sufficientemente dimostrata.

I dolori lombari non dovrebbero essere trattati a lungo esclusivamente con tecniche passive. Ciò significa che le lombalgie non si trattano per lunghi periodi esclusivamente con calore, freddo, ultrasuoni o altre misure passive. Quando si ha dolore



a livello lombare, un piano di trattamento attivo è più efficace contro i disturbi.

In seguito a un'operazione di innesto di protesi al ginocchio senza complicazioni non è necessario effettuare trattamenti con apparecchiature elettromedicali di mobilizzazione passiva (Kinetec). Se l'intervento chirurgico di protesi di ginocchio totale si è svolto senza problemi, è consigliabile che la persona muova attivamente il ginocchio il più presto possibile sotto la guida di un fisioterapista; muovere il ginocchio con l'ausilio di apparecchi elettromedicali di solito non porta alcun beneficio significativo.

È importante che anche i pazienti siano consapevoli per poter dialogare con l'operatore sanitario e porre domande sul trattamento proposto.

La tessera dell'ACSI "5 domande da porre al medico" può essere utile anche nello studio del fisioterapista. (ICM)



Per saperne di più:

- www.smartermedicine.ch
- www.physioswiss.ch/it
- www.eoc.ch (pazienti>choosing wisely)
- www.acsi.ch/alleanza-contro-la-sovramedicalizzazione