



La fisioterapia per il recupero del benessere

Disciplinazione di origini antichissime, la **fisioterapia** si occupa della prevenzione, cura e riabilitazione delle alterazioni degli apparati neuro-muscolare e scheletrico, rivolgendosi al recupero funzionale di soggetti con menomazioni o disabilità motorie.

Risalgono all'antica Grecia i primi trattamenti con il massaggio e l'idroterapia; nel corso del tempo questa branca della medicina ha avuto, però, un notevole sviluppo, arrivando a comprendere numerose tecniche ed a servirsi di mezzi fisici e meccanici.

In Italia, a norma di legge, può essere praticata solo da professionisti che abbiano conseguito laurea ed abilitazione specifiche o che posseggano titoli equipollenti o equivalenti.

Il trattamento fisioterapico ha un'ampia sfera di azione, essendo rivolto in primo luogo alla **risoluzione delle forme algiche**, ma trovando impiego altresì nella cura di **alterazioni delle strutture neuro-muscolo-scheletriche** e nella **riabilitazione funzionale** finalizzata al recupero della normale vita di relazione e lavorativa.

Si possono, quindi, distinguere tre fondamentali tipologie di intervento, ossia la **terapia fisica strumentale**, che si avvale dell'ausilio di strumenti quali il laser, le correnti elettriche, gli ultrasuoni, con lo scopo di

ridurre o controllare il dolore e di accelerare la guarigione di un tessuto leso; **la terapia manuale**, che consiste nella manipolazione dei tessuti con la massoterapia, la chiropratica, l'osteopatia ed altre tecniche per il trattamento dei disturbi meccanici del sistema muscolo-scheletrico e nervoso periferico; la terapia riabilitativa vera e propria, che comprende invece un programma di esercizi per il recupero di funzioni lese da un processo patologico in ambito ortopedico, neurologico, cardio-respiratorio, ecc.

Una delle tecniche fisiche più efficaci è la **Tecarterapia** (Trasferimento Energetico Capacitivo Resistivo), che trasferisce energia biocompatibile attraverso un trasmettitore radio a bassa frequenza, in modo da indurre all'interno dei tessuti patologici uno spostamento di cariche elettriche sotto forma di ioni.

Gli effetti di questa metodica consistono nell'aumento dell'attività metabolica e della rapidità del processo di riparazione dei tessuti, nell'incremento della circolazione ematica e del drenaggio linfatico, comportando una migliore ossigenazione dei tessuti ed il riassorbimento degli edemi.

Poiché l'energia si sviluppa dall'interno, la Tecarterapia può essere utilizzata per raggiungere anche gli strati profondi, non trattabili con altre tecniche a causa dei danni che si produrrebbero a livello cutaneo con il trasferimento di elevati livelli di energia dall'esterno.

La metodica si è rivelata particolarmente efficace nel trattamento delle lesioni muscolari acute e dei traumi distorsivi; viene, quindi, spesso impiegata in ambito sportivo, ma le indicazioni sono numerose: dalle epicondiliti e tendiniti alle forme dolorose artrosiche del rachide, dell'anca e del ginocchio, dalla sindrome del tunnel carpale o della cuffia dei rotatori allo sperone calcaneare; in medicina estetica, risulta altamente efficace nella cura della cellulite.

La **Laserterapia** trasmette, invece, energia da una fonte esterna, bombardando con i fotoni il tessuto leso in modo da ottenere un effetto biostimolante ed un effetto antalgico determinato sia dall'azione antinfiammatoria sia dall'innalzamento della soglia di eccitabilità dei recettori del dolore.

Questa tecnica favorisce il miglioramento delle funzioni e della mobilità in caso di forme algiche gravi e condizioni altamente debilitanti; viene utilizzata in ambito traumatologico sportivo, ma anche per la risoluzione delle patologie artro-reumatiche e per la cura di ustioni, ulcere da decubito e cheloidi, poiché facilita il processo di cicatrizzazione ed inibisce lo sviluppo di infezioni.

La **terapia manuale** si avvale di tecniche ed esercizi volti a favorire la diminuzione del dolore, a ripristinare un normale movimento a livello articolare, a correggere gli squilibri muscolari e posturali.

In relazione al paziente ed alla sintomatologia si scelgono le pratiche più appropriate, che comprendono mobilizzazioni e manipolazioni, stretching, rilasciamento muscolare, esercizi di stabilizzazione, rinforzo muscolare, propriocezione, coordinazione motoria, equilibrio.

Di grande efficacia è la **rieducazione posturale**, che comprende le tecniche di rilasciamento e stiramento di gruppi muscolari e la ginnastica correttiva indirizzata al trattamento dei vizi posturali della colonna vertebrale, come gli atteggiamenti cifolordotici o scoliotici ed i difetti di natura ortopedica degli arti inferiori, quali il ginocchio varo o valgo ed il piede piatto o cavo.

La **riabilitazione neuromotoria**, infine, viene utilizzata per le alterazioni del tono muscolare, quali la spasticità da lesioni cerebrali, traumi o disordini neurologici, e le retrazioni muscolo-tendinee, con lo scopo di migliorare le funzioni attive (mobilità, stazione seduta, sessualità) e la gestione del soggetto colpito (vestizione, alimentazione, igiene), incrementare il comfort (riduzione del dolore, miglioramento del sonno, adattamento delle ortesi), prevenire e trattare le complicanze (retrazioni, spasmi, lussazioni, lesioni da decubito).

Può essere effettuata subito dopo un evento acuto per il recupero delle disabilità oppure in fase di cronicità della patologia allo scopo di mantenere le funzioni conservate o recuperate. ■

***Medico Capo Polizia di Stato
Dipartimento della P.S.
Direzione Centrale di Sanità - Roma**



Apparecchio per Tecarterapia



Apparecchio per Laserterapia