

GIORNATA MONDIALE DELLA FISIOTERAPIA, DAGLI ESPERTI IL DECALOGO DI CONSIGLI PER OTTENERE I MASSIMI BENEFICI

Lesioni muscolari, articolazioni doloranti e problemi posturali: la fisioterapia può rivelarsi la soluzione a una lunga serie di problematiche e le ultime terapie laser come la Theal Therapy consentono guarigioni sempre più rapide. Ma come è possibile risolvere i propri problemi fisici in maniera concreta e in poco tempo? Secondo gli esperti è fondamentale affidarsi a veri professionisti, seguire la prassi e utilizzare le tecniche più avanzate.

Praticata già dal 480 a.C. dal padre della medicina Ippocrate, che all'epoca ideò trattamenti come il massaggio, la manipolazione e l'idroterapia, la fisioterapia non ha mai smesso di sviluppare le proprie conoscenze nel campo della riabilitazione, fino a meritarsi, a partire dal 1996, una giornata ad hoc: la Giornata Mondiale della Fisioterapia, che quest'anno viene celebrata l'8 settembre per volere della WCPT, la *World Confederation for Physical Therapy*. Un appuntamento fondamentale che ha l'obiettivo di diffondere la conoscenza dei benefici e dell'importanza della fisioterapia nella vita di sempre più persone: basti pensare che secondo i dati di AIFI, l'*Associazione Italiana dei Fisioterapisti* ogni anno in Italia sono oltre 2 milioni le persone si affidano a uno degli oltre 65mila professionisti per curare dolori e limitazioni del movimento, 97 ogni 100mila abitanti secondo l'ISTAT. Un lavoro molto richiesto dalla popolazione sempre più anziana e sedentaria: basti pensare che il 90% dei laureati trova lavoro entro un anno, come riportato da *AlmaLaurea*. Ma quali sono le patologie che richiedono un intervento immediato e come affrontarle nel migliore dei modi?

“Le tecniche fisioterapiche sono sempre più diffuse e possono curare i dolori provocati da una lunga serie di patologie, tra cui le più diffuse sono ad esempio le tendinopatie o infiammazioni tendinee, le lesioni muscolari, le neuropatie, le capsuliti, le ulcere, le infiammazioni delle radici nervose, le distorsioni, le calcificazioni, il dolore da sovraccarico fino alle patologie della colonna – spiega la dott.ssa fisioterapista del *Salvator Mundi International Hospital* di Roma **Angela Amodio**, responsabile AIFI per la Puglia e docente di Terapia Fisica Strumentale – È importante sottolineare come sia importante affidarsi a un professionista certificato e aggiornato, che utilizzi le più moderne e avanzate tecnologie come la Theal Therapy, con la quale è possibile personalizzare il protocollo terapeutico e massimizzare i risultati terapeutici sia in termini di tempo che di qualità”.

La fisioterapia può essere infatti utilizzata nei più svariati campi dei trattamenti riabilitativi: dalla cura di patologie reumatiche come l'artrosi, l'artrite reumatoide e la fibromialgia, passando per i più comuni stiramenti, strappi, distorsioni, contusioni, tendinopatie e lombalgia, fino a malattie neurologiche, tunnel carpale, piede piatto, scoliosi, trattamenti post-chirurgici ed edemi. Se una volta il fisioterapista poteva affidarsi unicamente alla propria manualità, oggi la tecnologia mette a disposizione terapie avanzate, come il laser della Theal Therapy creata da Mectronic che a livello biologico, grazie all'emissione di mix di lunghezze d'onda personalizzabili, agisce stimolando la

proliferazione dei fibroblasti con conseguente produzione di collagene al fine di riequilibrare la matrice extracellulare e di rimodellare i tessuti, con 5 ordini di effetti: biostimolante, antalgico, antinfiammatorio, antiedemigeno e decontratturante.

Un settore in cui sono sì importanti le innovazioni, ma anche un costante aggiornamento. “Siamo orgogliosi di fornire ai migliori esperti del settore metodologie frutto di un’approfondita ricerca scientifica e dei corsi basati su di essa che servono ai fisioterapisti per tenersi sempre aggiornati: una prassi in grado di facilitare il lavoro dei fisioterapisti e alleviare i dolori di milioni di pazienti – spiega **Ennio Aloisini**, CEO di **Mectronic** – Ad esempio, la lunga e fruttuosa partnership con *Atalanta BC* e *AC Milan* dimostra l’efficacia dei nostri prodotti e in particolare della Theal Therapy, che rappresenta l’ultima evoluzione della fototerapia e della laserterapia, impiegata nel trattamento di patologie quali tendiniti e lesioni muscolari ma anche di dolori legati ad amputazioni, ulcere cutanee e diabetiche, patologie della colonna, ernie e lombosciatalgie, con un sollievo immediato riscontrato dal 97% dei pazienti”.

Ecco infine il **decalogo di consigli** stilato dagli esperti del settore per ottenere i migliori benefici dalla fisioterapia:

1. Affidarsi alla persona giusta, ovvero a un fisioterapista che abbia ottenuto almeno una laurea triennale in fisioterapia.
2. Verificare che il fisioterapista sia sempre aggiornato sulle nuove tecniche e metodiche, come fototerapia e laserterapia.
3. Assicurarsi che il fisioterapista frequenti dei corsi di aggiornamento, come quelli del “*Progetto Formazione Sport & Medicine Atalanta Mectronic*” distribuiti sul territorio nazionale.
4. Richiedere al professionista un’approfondita diagnosi medico strumentale e costanti valutazioni per verificare i progressi fisici.
5. Non aspettare che il dolore diventi insopportabile, è fondamentale avviare il processo riabilitativo quanto prima per evitare complicazioni.
6. Si deve avere pazienza, la fretta di recuperare è un’acerrima nemica del lungo percorso riabilitativo.
7. Altrettanto importante è seguire pedissequamente le istruzioni e i consigli del fisioterapista, che aiuteranno il recupero e la guarigione definitiva.
8. Avvalersi delle più avanzate metodiche sviluppate e delle più avanzate tecnologie disponibili sul mercato, come il laser della Theal Therapy.
9. Svolgere i “compiti a casa” assegnati dal fisioterapista, come esercizi fisici e di recupero funzionale.
10. Sia durante i trattamenti, sia nella vita di tutti i giorni, è fondamentale condurre uno stile di vita sano e attivo e mantenere un’alimentazione equilibrata.