

L' ULTIMA PAROLA ALLE FISIO...



LA RIABILITAZIONE IN RSA

In RSA gli ospiti sono ANZIANI FRAGILI, ovvero quei soggetti di età avanzata o molto avanzata, cronicamente affetti da patologie multiple, con stato di salute instabile, frequentemente disabili.

La riabilitazione motoria in RSA interviene su molteplici patologie:

- traumatologiche (fratture, ecc.);
- ortopediche-reumatologico (artrite/artrosi/ecc);
- degenerative (parkinson/alzheimer/demenze/ecc).

Negli ospiti con malattia ortopediche o traumatiche lo scopo principale è quello di ridurre, parzialmente o totalmente, il "deficit" che rende disabile la persona, attraverso l'utilizzo di funzioni rimaste integre. Questo cambia quando si tratta dell'anziano demente grave o affetto da malattie neurodegenerative, in questo caso l'obiettivo realistico dell'approccio riabilitativo del paziente consiste nel ricercare un rallentamento della malattia piuttosto che nel ripristino della funzione lesa . Il trattamento riabilitativo non mira quindi solo al recupero dei gradi articolari, del trofismo muscolare, ma è finalizzato a garantire l'esecuzione di gesti e movimenti simili a quelli precedenti all'evento (malattia/trauma) e, di conseguenza, ha lo scopo di far raggiungere al paziente/ospite la massima autonomia possibile.

Non c'è una riabilitazione standard, i bisogni di ogni ospite sono differenti e di conseguenza i progetti riabilitativi (strumenti per "progettare l'autonomia" elaborati dall'equipe interdisciplinare insieme alla famiglia) devono essere personalizzati.

In RSA gli obiettivi principali della fisioterapia sono i seguenti:

- assicurare a tutti gli ospiti il mantenimento ed il recupero delle capacità residue (deambulazione, autonomia nei passaggi posturali, esecuzione scale) attraverso la rieducazione funzionale e neuromotoria;
- riabilitare eventuali traumi articolari o muscolari;
- ridurre dolori di origine artrosica;
- evitare complicanze derivanti da prolungati periodi di allettamento attraverso la mobilizzazione dei pazienti allettati;
- prevenire le cadute (molto frequenti negli anziani);
- fornire all'ospite i corretti ausili per la deambulazione.

Al fine di raggiungere tali obiettivi il fisioterapista deve creare un programma riabilitativo basato sulla prevenzione e sull'attività fisica controllata e regolare, ricordandosi dei tempi di recupero del paziente anziano.

L'attività fisica si svolge, normalmente, in palestra mediante l'utilizzo di adeguate attrezzature (letti Bobath, parallela multiterapica, cyclettes, specchio quadrettato, scala standard, standing, spalliera, pedaliera, manovelle, ecc). Si possono così eseguire esercizi passivi mediante fisioterapia assistita o facilitata; esercizi attivi in scarico; esercizi attivi in carico progressivo e/o resistenza; esercizi di allungamento muscolare; esercizi per incrementare la tolleranza allo sforzo; addestramento alla deambulazione; addestramento all'esecuzione dei passaggi posturali; trattamenti manuali per sintomatologie dolorose (cervicalgie; lombalgie; ecc.).

Nelle palestre delle RSA è di solito possibile avvalersi anche dell'uso delle terapie fisiche, le quali hanno come scopo principale quello di ridurre la sintomatologia dolorosa di origine muscolare o nervosa. Le apparecchiature elettromedicali più note sono l'ultrasuonoterapia, l'elettroanalgesia (tens, ecc), la magnetoterapia, l'elettrostimolazione muscolare e la laserterapia.

E' importante non dimenticare che tra gli ospiti delle RSA è sempre presente una percentuale di ospiti allettati. Per questi ospiti il fisioterapista svolge la sua attività principalmente al letto del paziente effettuando la mobilizzazione passiva dei quattro arti ed eseguendo attività di prevenzione dei danni secondari all'allettamento (piaghe da decubito, rigidità muscolare/articolare). Tra queste attività è utile ricordare l'addestramento del resto del personale al corretto allineamento posturale a letto del paziente e la stesura di un piano di mobilizzazione praticato ogni due ore.

Fondamentale, per poter raggiungere gli obiettivi prefissati dalla riabilitazione, è la collaborazione con il personale ASA, animativo, medico, infermieristico e anche con la famiglia dell'ospite. L'ospite dovrà essere spronato da tutti gli operatori e dalla famiglia a svolgere in autonomia le attività della vita quotidiana (camminare/mangiare/spostarsi), in base alle sue capacità.

E', dunque, possibile concludere che la riabilitazione è parte integrante della vita degli ospiti di un RSA. . Autorevoli ricerche documentano che è utile incoraggiare la regolare attività fisica per gli anziani, perché permette di migliorare il loro stato funzionale, mentale e la loro qualità della vita.

Ilaria