

## Ruolo centrale nel settore sanitario

«La Svizzera ha bisogno di triplicare il numero di chiropratici»

*Dott. Thomas Thurnherr,  
Presidente ChiroSuisse*

Nel mio nuovo ruolo di presidente di ChiroSuisse ho il compito di traghettare nel futuro la nostra associazione e, con essa, la chiropratica in Svizzera. Affronto volentieri questa sfida e la considero un'opportunità per promuovere la chiropratica a un ruolo più centrale nel settore sanitario.

### Un ruolo chiave per il futuro

La chiropratica è l'unica professione medica universitaria che utilizza tecniche di terapia manuale basandosi su una solida formazione in ambito diagnostico e abilità manuali derivanti da anni di pratica. Queste caratteristiche rendono unico il profilo della professione del chiropratico, destinandola ad assumere un ruolo centrale nell'assistenza dei pazienti con disturbi muscolo-scheletrici.

### Riduzione del carico di lavoro dei medici di famiglia

Circa il quaranta per cento delle visite presso i medici di famiglia riguarda l'apparato locomotore. I chiropratici possono svolgere un ruolo important e nella riduzione del carico di lavoro dei medici di famiglia. Infatti, se in Svizzera fossero attivi mille chiropratici, circa un terzo di queste visite potrebbe essere effettuato direttamente presso di loro.



### Thomas Thurnherr



A metà maggio il dott. Thomas Thurnherr, chiropratico, già eletto presidente, ha assunto formalmente la carica da Priska Haueter, precedente presidente e CEO di ChiroSuisse. Priska Haueter si godrà la meritata pensione dopo 25 anni alla ChiroSuisse, dapprima come Segretaria centrale e poi come Presidente e CEO.

Thomas Thurnherr ha studiato chiropratica in Svizzera, negli Stati Uniti, in Inghilterra e in Canada; il suo periodo di perfezionamento si è svolto in Svezia e Svizzera. A capo di studi medici propri dal 2003, attualmente dirige due studi a Berna e Thun con circa 40 collaboratori. Il dott. Thurnherr è in possesso di diversi diplomi in ambito gestionale. Tra il 2004 e il 2005 è stato presidente della Berner Chiropraktoren-Gesellschaft (Società bernese dei chiropratici). Da quasi dieci anni è impegnato nel corso di perfezionamento per assistenti chiropratici presso l'Accademia Svizzera di Chiropratica. Il dott. Thurnherr vive a Murten (FR), è sposato e ha tre figli.



## **L'apparato locomotore causa costi per miliardi di franchi**

Le affezioni dell'apparato locomotore sono frequenti e possono avere ripercussioni importanti sulla qualità della vita delle persone colpite. Secondo l'Ufficio federale di statistica (indagine sui costi per la Strategia MNT UFSP 2013), in Svizzera i disturbi muscolo-scheletrici causano ogni anno costi diretti per circa 8,7 miliardi di franchi, corrispondenti a più del dieci per cento delle spese sanitarie complessive. Se si aggiungono i costi indiretti, per esempio causati dall'inabilità al lavoro, si raggiunge l'impressionante cifra di 20 miliardi di franchi. Secondo uno studio pubblicato sulla rivista «The Lancet», nei sistemi sanitari occidentali il mal di schiena viene spesso trattato in modo sistematicamente errato. Vengono eseguiti troppi accertamenti inutili e dispendiosi. Si ricorre frequentemente ai medicinali come prima opzione terapeutica nonostante le linee guida vigenti lo sconsiglino.

Invece dei medicinali si dovrebbero proporre trattamenti naturali, come le tecniche di manipolazione o mobilizzazione, oppure le terapie motorie attive.

## **Diagnosi medica, trattamento manuale**

In qualità di specialisti qualificati nella diagnosi e nel trattamento conservativo dei disturbi muscoloscheletrici, i chiropratici sono in grado di effettuare diagnosi differenziate e di identificare i disturbi funzionali nella complessa interazione dei vari tessuti. Questi professionisti riconoscono anche i problemi di salute che richiedono il rinvio ad altri specialisti sanitari, con i quali creano una rete di collaborazione. La professione chiropratica richiede sei anni di formazione, da due a tre anni di perfezionamento e una formazione continua nell'arco dell'intera carriera. I chiropratici hanno le competenze necessarie per esaminare l'apparato locomotore e utilizzare selettivamente costosi ausili tecnici. Oltre al trattamento manua-

le, ai pazienti vengono fornite consulenze per condurre uno stile di vita attivo e sano.

## **Da trecento a mille**

Anche in Svizzera il settore della chiropratica deve affrontare il problema della scarsità di nuove leve. Come riusciremo quindi a passare dagli attuali trecento chiropratici a mille? Si tratta di una domanda legittima che anche io mi sono posto. Le parole entusiaste che descrivono la chiropratica come una delle professioni del futuro non bastano a convincere i giovani a intraprendere lo studio di questa disciplina. Per questo, nell'autunno di quest'anno ChiroSuisse avvierà una campagna con lo scopo di incoraggiare persone giovani e motivate a studiare chiropratica. In queste stesse pagine vi forniremo maggiori informazioni a tempo debito. ■

*Dott. Thomas Thurnherr,  
Presidente ChiroSuisse*

# Prevenzione senza piegare la schiena in avanti

**Marco Vogelsang** Mi ripeto sempre la stessa domanda: che cosa posso ancora provare? La presenza di un problema fisico, di dolore o di una disfunzione a cui non si può porre rimedio autonomamente richiede l'intervento di un medico o di un chiropratico. Spesso è proprio da questi fastidi che nasce la motivazione per fare qualcosa.

Soffrire di dolori è quasi sempre una motivazione che spinge a fare qualcosa in prima persona per migliorare velocemente. Ma come si risolvono i problemi accennati sopra?

Il consiglio che sento più spesso è fare esercizio. Di solito questo proposito viene seguito senza pensarci troppo. Ma ha davvero senso fare esercizi in presenza di forti dolori acuti? Confrontiamo questa situazione con l'esempio di un'automobile guasta. Se un'auto ha qualcosa che non va solitamente non decidiamo di cambiare un pezzo nel motore o aggiungere dei cavalli. Piuttosto cerchiamo di guidare con prudenza, accelerando e frenando con cautela per evitare che l'auto subisca danni irreparabili.

## Il dolore è un poliziotto

Siamo arrivati al punto che spesso ci dimentichiamo. In linea di principio, in presenza di problemi all'apparato locomotore è opportuno far riposare le strutture colpite, ovvero l'articolazione irritata oppure i tendini e i legamenti tesi. Il dolore che percepiamo, se non si assumono farmaci antidolorifici o antinfiammatori, serve proprio a indicarci di tenere a riposo le articolazioni, i tendini o i legamenti in questione. Il dolore svolge la funzione di un poliziotto che ci comunica cosa ci fa bene e cosa ci fa male. Al giorno d'oggi viene consigliato di allenarsi e fare esercizi, ma spesso non si conoscono le conseguenze. Il movimento svolto durante gli esercizi è positivo, ma le sollecitazioni che



ne conseguono molte volte non vengono ben tollerate. Il movimento consente di lubrificare le articolazioni, favorisce l'assorbimento di componenti e sostanze nutritive e promuove l'eliminazione dei materiali di scarto.

## Carichi e danni fisici

Ma cosa comportano i grandi carichi a cui vengono sottoposte le nostre articolazioni? Un'articolazione è composta da due capi ossei rivestiti da cartilagine che si muovono l'uno contro l'altro. Tra di essi si trova un sottile strato di liquido sinoviale lubrificante contenente sostanze costituenti e materiali di scarto. La cartilagine è costituita da cellule cartilaginee, che possiamo immaginare come piccoli esseri viventi caratterizzati da piccole inclusioni contenenti sostanze infiammatorie. Se tali sostanze fuoriescono dalle cellule cartilaginee possono danneggiarne lo strato protettivo esterno e anche attaccare altre cellule cartilaginee.



Marco Vogelsang, dottore in chiropratica, proprio studio medico a Zurigo, maestro di ginnastica e di sport SPF I e II, membro del comitato Chirouisse



Se un'articolazione non funziona correttamente (per esempio in caso di mal di schiena), la pressione eccessiva in determinati punti delle articolazioni vertebrali causa il danneggiamento di cellule cartilaginee. Questa situazione provoca il rilascio di sostanze infiammatorie, che si diffondono con ripercussioni negative. Il movimento e le ulteriori sollecitazioni esercitano pressione su tali sostanze premendole contro le cellule cartilaginee ancora intatte e di conseguenza danneggiandole. Questo processo, se non contrastato tempestivamente, causa l'usura della cartilagine e dell'articolazione, generando conseguenze a lungo termine come artrosi, ridotta funzionalità articolare e dolori cronici permanenti.

## I dolori vanno presi seriamente

Cosa bisogna fare, quindi? È molto importante ascoltare il dolore, prenderlo sul serio e ricercarne la causa. Occorre poi un trattamento adeguato dell'articolazione coinvolta al fine di controllare e calmare il

sistema nervoso e i muscoli che muovono una determinata articolazione. L'azione successiva consiste nel lavorare direttamente sui muscoli per farli rilassare e migliorarne il funzionamento al fine di alleggerire ulteriormente il carico sull'articolazione. È anche consigliabile raffreddare l'articolazione, idealmente applicando del ghiaccio. Curare l'alimentazione può apportare ulteriori benefici. In questo processo possono esservi d'aiuto le conoscenze specialistiche e i trattamenti di un chiropratico.

## Promozione della prevenzione

Spesso la prevenzione viene dimenticata e trascurata. Per non essere colpiti dal mal di schiena, evitare carichi eccessivi è più importante di fare molti esercizi per la schiena. Occorre quindi cercare sempre di non sottoporre la schiena (e quindi la colonna vertebrale) a un effetto leva sfavorevole. Come molti sanno, infatti, quando si solleva un carico non bisogna piegare la schiena in avanti, bensì fare forza sulle ginocchia. In questo modo si impedisce che sulla colonna vertebrale agisca un ampio braccio di leva che aumenta notevolmente la forza a cui viene sottoposta la sezione inferiore della colonna vertebrale. Lo stesso vale per i piegamenti in avanti senza carico.

## Piegarsi correttamente

Questo movimento provoca sollecitazioni elevate anche in assenza di carico e può causare problemi, soprattutto quando il piegamento viene eseguito in combinazione con una rotazione. I nostri dischi intervertebrali non apprezzano affatto questo tipo di movimento, che provoca forti sollecitazioni sulla fibrocartilagine dei dischi intervertebrali, lesionandone le fibre. La conseguenza può essere un'ernia del disco. È consigliabile mantenere sempre la schiena, compreso il collo, in posizione verticale e utilizzare la schiena assumendo una postura leggermente tesa. Per esempio, se si vuole sollevare qualcosa dal pavimento, si consiglia di posizionarsi a gambe larghe con i piedi rivolti all'esterno; quindi, stando il più possibile vicino al carico, sollevare mantenendo la schiena in verticale.

## Mettersi a letto senza affaticare la schiena

Quando si va a dormire si dovrebbe evitare di buttarsi semplicemente sul letto. Bisogna invece sedersi sul bordo del letto e sdraiarsi sul lato sostenendosi con il gomito e l'altro braccio; ci si può girare sulla schiena solo quando la spalla tocca il materasso. Così facendo, ci si corica nel letto senza affaticare la schiena. Per alzarsi, occorre prima girarsi sul lato e poi sollevarsi aiutandosi con le braccia.

Ora è chiaro perché flettersi in avanti con le gambe tese non sia un movimento benefico, a meno che non si sia così flessibili da riuscire ad appoggiarsi con le mani sul pavimento. Quindi, possiamo giungere alla conclusione: prevenzione senza piegare la schiena in avanti!

### Note legali

#### Direttore responsabile

Pro Chiropraktik Schweiz / Pro chiropratica Svizzera  
ChiroSuisse / ChiroSvizzera

#### Pubblicazione / Prezzi

Quattro volte l'anno  
Abbonamento annuale: CHF 20.-. Giornale singolo: CHF 5.-

#### Copie autorizzate

1300

#### Redazione

Rosmarie Borle, Giornalista, rosmarie.borle@bluwin.ch

### Forum consultivo

Dr. iur. Franziska Buob, Zürich, Dr. Peter Braun, chiropratico, Zürich, Dr. Marco Vogelsang, chiropratico, Rainer Lüscher, Aarau, Dr. Rebecca Duvanel, La Chaux-de-Fonds, Dr. Yvonne Juvet, Butttes (chiropratici)

#### Internet

[www.chirosuisse.ch/info/](http://www.chirosuisse.ch/info/) [www.pro-chiropraktik.ch](http://www.pro-chiropraktik.ch)

#### Cambiamento d'indirizzo

Beatrice Rohrbach, Balmerstrasse 10, 3006 Bern  
[mutationen@pro-chiropraktik.ch](mailto:mutationen@pro-chiropraktik.ch)

### Inserzione / Pubblicità

Stämpfli Fachmedien, Vanessa Jost  
Wölflistrasse 1, casella postale, 3001 Bern

#### Tipografia / Edizione / Distribuzione

Stämpfli AG, Wölflistrasse 1, casella postale, 3001 Bern  
+41 31 300 66 66  
Layout: Tom Wegner

Schiena&salute: ISSN 1661-4313

Stampato in Svizzera