

## La chiropratica durante il lockdown per coronavirus

**Thomas Thurnherr** Il coronavirus tiene in scacco l'intera società da metà marzo. Il settore sanitario è stato fortemente colpito e, con esso, anche la categoria dei chiropratici. Sin dall'inizio delle restrizioni annunciate dal Consiglio federale, ChiroSuisse ha istituito una task force per assistere i propri membri. Presi dalla confusione e dall'incertezza, numerosi membri hanno esposto le proprie preoccupazioni riguardo ai pazienti, ai dipendenti e al proprio studio.

### Task force COVID-19

La nuova task force COVID-19, composta da membri del Consiglio d'amministrazione e collaboratori del Segretariato di ChiroSuisse, ha lavorato molto intensamente, a volte fino a tarda notte, per fornire chiarimenti, ricercare informazioni, porre domande a livello nazionale e contattare i membri del Consiglio federale. In poco tempo è stato possibile ottenere una panoramica della situazione ed elaborare provvedimenti



Thomas Thurnherr  
Presidente ChiroSuisse

e raccomandazioni. I membri dell'associazione sono stati tenuti al corrente via e-mail. Nella sezione del sito web dedicata a questo tema sono state pubblicate le risposte alle domande più frequenti (FAQ).

### Professione medica

All'inizio in molti si sono chiesti se gli studi chiropratici dovessero essere chiusi del tutto. Sebbene la chiropratica sia una professione medica universitaria regolamentata dalla legge sulle professioni mediche (LPMed), nella prima versione dell'ordinanza COVID-19 e nei relativi rapporti esplicativi gli specialisti in chiropratica sono stati semplicemente dimenticati. In mancanza di indicazioni specifiche, è stato necessario un po' di tempo per capire che gli studi chiropratici erano considerati strutture accessibili al pubblico alla stre-



gua degli ospedali, delle cliniche e degli studi medici. Come i medici di famiglia e i dentisti, infatti, anche i chiropratici potevano occuparsi dei casi urgenti. Tuttavia, in assenza di un'indicazione esplicita, non era possibile procurarsi le mascherine necessarie per il trattamento dei pazienti urgenti. Diverse fonti avevano dichiarato, infatti, che le mascherine erano riservate al personale medico. La task force di ChiroSuisse ha constatato che persino alcuni medici cantonali ignoravano che i chiropratici facessero parte del personale sanitario in virtù della formazione medica ricevuta. Infine, dopo diversi interventi ai massimi livelli, il direttore dell'UF-SP ha dichiarato per iscritto che anche i chiropratici avevano diritto alla fornitura. A quel punto, però, le mascherine erano esaurite.

Nel frattempo, alcuni chiropratici si erano visti costretti a chiudere il proprio studio perché affetti da sintomi.

### Come proseguire?

A causa della mancanza di pazienti, molti membri si sono chiesti come riuscire a mantenere il proprio studio. La task force ha fornito chiarimenti sulle formalità economiche, come la richiesta del lavoro ridotto per i dipendenti. Gli autonomi, tuttavia, sono stati esclusi dai provvedimenti del Consiglio federale, con sostanziali ripercussioni sul fatturato.

ChiroSuisse continuerà ad impegnarsi affinché gli studi chiropratici vengano inclusi esplicitamente nella programmazione a livello federale, per garantire ai pazienti tutta l'assistenza di cui hanno bisogno anche in situazioni emergenziali.

# Acqua e movimento

## l'idroterapia o terapia acquatica

### L'acqua come strumento per alleviare e guarire disturbi acuti e cronici

**Anna Luisa Beeler** Nota fin dai tempi degli antichi Romani, l'idroterapia (terapia acquatica) potrebbe comparire persino nei libri di Asterix e Obelix. Ce ne parla Laura Herr, laureata in fisioterapia e scienze dello sport e impiegata presso il Centro universitario di prevenzione e medicina sportiva della Balgrist.

#### *In sintesi: cos'è l'idroterapia?*

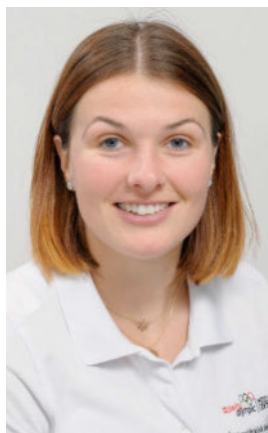
L'idroterapia è l'utilizzo dell'acqua nei suoi diversi stati d'aggregazione per promuovere il miglioramento e la guarigione di malattie acute e croniche.

#### *Quali sono i vantaggi dell'idroterapia?*

I vantaggi dell'idroterapia si basano sulle diverse caratteristiche fisiche dell'acqua. Una di queste è la temperatura, che ha effetti benefici sulla circolazione sanguigna. Il freddo viene spesso impiegato nel trattamento del dolore, mentre il calore è utile nel caso delle contratture. I vantaggi della terapia nella piscina terapeutica, che noi offriamo, sono da ricondurre principalmente alla spinta idrostatica e alla resistenza fluidodinamica. La spinta idrostatica fa sì che in acqua pesiamo circa il 10% del nostro peso reale. Di conseguenza, il carico sulle articolazioni e sui muscoli risulta ridotto e la mobilità migliora. La resistenza fluidodinamica, invece, permette un'esecuzione controllata degli esercizi. Inoltre, svolgendo gli esercizi con una maggiore velocità si aumenta la resistenza e quindi il grado di difficoltà. L'utilizzo di attrezzi come tubi galleggianti



Anna Luisa Beeler  
Studentessa della medicina  
chiropratica, università di Zurigo



Laura Herr

e tavolette offre ulteriori opportunità per variare l'allenamento e il grado di difficoltà.

*Come si svolge l'idroterapia nel Centro universitario di prevenzione e medicina sportiva?*

La nostra sessione di idroterapia si svolge il mercoledì dalle 11.45 alle 12.45 ed è aperta a pazienti sia esterni che interni muniti di prescrizione medica, che i nostri medici possono compilare in loco. In genere l'idroterapia funge da integrazione alla normale fisioterapia.

I pazienti vengono introdotti individualmente al programma di esercizi adatto alle loro esigenze. Gli esercizi vengono personalizzati in base allo stato di salute attuale. Può succedere che siano presenti pazienti affetti da mal di schiena e altri che hanno subito una rottura del legamento crociato e che siano quindi necessari esercizi diversi.

*Per chi è particolarmente indicata l'idroterapia?*

I nostri gruppi di terapia sono molto vari. Essendo collegati alla Balgrist, riceviamo molti pazienti di ortopedia. Possono trarre beneficio anche i pazienti affetti da dolori cronici grazie all'effetto di riduzione del peso. Abbiamo ottenuto risultati molto positivi anche con pazienti affetti da limitazioni motorie, come la "frozen shoulder", oppure con difficoltà a eseguire gli esercizi con la forza di gravità. Questa terapia è consigliabile anche in presenza di malattie reumatiche.

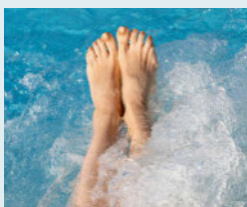
In genere i feedback sono molto positivi e i pazienti vengono volentieri. Tuttavia, considerata la necessità di cambiarsi e farsi la doccia, occorre essere consapevoli del fatto che l'idroterapia richiede più tempo di altre terapie. Chi accetta questo impegno maggiore non se ne pente.

*Può partecipare anche chi non sa nuotare?*

Certamente. Il fondo della piscina è inclinato, per cui ognuno può scegliere la profondità più adatta. Ci sono ringhiere lungo tutto il perimetro della vasca e un buon sistema di scale per entrare e uscire.

## Cos'è l'idroterapia?

L'idroterapia è l'uso dell'acqua calda e soprattutto fredda per scopi terapeutici. Si tratta di una delle forme di trattamento più antiche, impiegata con successo già nell'antica Roma. Per molto tempo, però, questo tipo di terapia è stato trascurato. (Definizione secondo Kneipp)



*Cosa le piace in particolare dell'idroterapia della Balgrist?*

Mi piace molto lavorare all'interno di un gruppo, è più stimolante rispetto alla terapia individuale. È anche bello osservare i progressi dei pazienti: quando prepariamo un esercizio in acqua, in seguito osserviamo un progresso fuori. I pazienti, inoltre, hanno la possibilità di confrontarsi. Spesso, sapere di non essere soli e vedere i progressi degli altri ha un effetto motivante.

*Come vede il futuro dell'idroterapia?*

L'idroterapia esiste già da molto tempo. Purtroppo attualmente il numero delle piscine nella città di Zurigo è in calo. Molte sono state chiuse a causa dei costi di manutenzione elevati. I nostri medici interni conoscono i vantaggi dell'idroterapia, ma molti medici e chiropratici esterni se ne dimenticano. Personalmente, penso che sia importante continuare a promuovere l'idroterapia. La considero un'ulteriore opportunità per i pazienti e un'ottima integrazione alla terapia principale. ■

## L'idroterapia per la frattura della 5<sup>a</sup> vertebra lombare

Il volteggio equestre, esercizi acrobatici su un cavallo al galoppo, è uno sport che pratico da più di 15 anni a livello agonistico come membro della selezione nazionale svizzera. Gareggio a livello internazionale e cerco di impressionare la giuria e il pubblico con verticali, salti e altre acrobazie.

Il volteggio può essere eseguito con una, due o tre persone su un cavallo. Ho già partecipato a competizioni internazionali in tutte le categorie. Come per il pattinaggio su ghiaccio, anche nel volteggio sono previsti esercizi obbligatori e liberi.

Durante la stagione del 2016 mi stavo allenando con la mia partner per ottenere la qualificazione agli Europei. A causa di un errore di esecuzione durante l'allenamento, persi l'equilibrio mentre ero in verticale e caddi violentemente sulla schiena. Questa caduta mi provocò una frattura della 5a vertebra lombare.

Fortunatamente la frattura era stabile e non fu necessario un intervento chirurgico. Dovetti però portare un busto per tre mesi per immobilizzare la schiena e consentirne la corretta guarigione. Durante il primo mese mi fu vietato di praticare qualsiasi attività fisica e, data la mia passione per lo sport, questo mi causò una grande sofferenza a livello sia fisico che psicologico.

Dopo due lunghi mesi iniziai a fare fisioterapia ed ebbi il permesso di praticare nuoto autonomamente. Dopo circa due settimane di esercizi, nel corso della terapia mi venne chiesto se volessi partecipare a una sessione di idroterapia. All'inizio ero scettica perché non sapevo quali benefici avrei potuto trarne. Tuttavia, considerata la situazione disperata in cui mi trovavo, volli tentare.

Il gruppo di idroterapia era composto da tre partecipanti: una sciatrice, una ginnasta ritmica e io. Anche le altre due atlete avevano subito brutti infortuni sportivi e stavano svolgendo attività di potenziamento muscolare.

L'idroterapista cominciò il lavoro tenendo conto delle condizioni individuali di ciascuna di noi. Iniziammo in una vasca in cui la profondità dell'acqua ci permetteva di stare in piedi. Svolgemmo esercizi di rafforzamento utilizzando diversi attrezzi, per esempio un tubo galleggiante

in schiuma. Poiché l'acqua riduce le sollecitazioni sul corpo, durante la sessione non avvertii alcun dolore.

Mi bastò la prima ora di terapia per mettere da parte tutti i miei dubbi. A causa del busto e della limitata mobilità, in poco tempo avevo perso molta massa muscolare. Per questo motivo, all'inizio l'allenamento fu più faticoso di quanto pensassi e tornare a fare un po' di sport ebbe un effetto molto positivo su di me. Dopo ogni ora di idroterapia notavo che la mia muscolatura doveva lavorare attivamente. Continuai a fare un'ora di idroterapia a settimana per due mesi.

Dopo esserci impraticate nell'acqua più bassa, ci spostammo nell'area della piscina con l'acqua più alta, dove praticammo una specie di aquafit ma senza cintura galleggiante. Anche in questo caso eseguiamo esercizi con diversi attrezzi e restai colpita dalle tante possibilità di allenamento offerte dalla resistenza dell'acqua.

L'idroterapia mi fornì una preparazione ottimale per il potenziamento muscolare svolto nel corso della normale fisioterapia. Nonostante non potessi ancora sollevare pesi a causa della schiena, la terapia in acqua mi permise di restare in forma durante questo periodo. Posso affermare

che l'idroterapia ha rappresentato un'efficace misura riabilitativa complementare e mi ha permesso di tornare rapidamente a praticare sport a livello agonistico. ■



*Esperienza personale di Léonie Hofstetter, membro della selezione nazionale svizzera di volteggio equestre.*

### 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@bluewin.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, Buttet (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, Ruzica Dragicevic, 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

Schiene&salute: ISSN 1661-4313

Stampato in Svizzera