



Fisioterapista

SUP



Mal di schiena? Distorsioni? Stiramenti? Reumatismi? Problemi cardiorespiratori? Specialisti del movimento e della motricità, i fisioterapisti e le fisioterapiste lavorano con pazienti di tutte le età che soffrono per le conseguenze di infortuni, malattie o disabilità. Grazie a diversi metodi terapeutici, questi professionisti alleviano il dolore o ripristinano le funzioni fisiche in modo che i pazienti possano recuperare la loro mobilità e autosufficienza.

Attitudini

Possiedo un buon senso del tatto

Le mani sono il principale strumento di lavoro dei fisioterapisti e delle fisioterapiste. Che si tratti di trattamenti di linfo-drenaggio o della mobilizzazione delle articolazioni, occorre molta destrezza per massaggiare delicatamente ed evitare di premere troppo forte.

Ho una grande capacità di osservazione, valutazione e analisi

Durante le sedute, i fisioterapisti devono riflettere sulle tecniche più appropriate da applicare al momento giusto. Sono in grado di valutare rapidamente la situazione a livello fisico, sanno come analizzare i risultati e traggono le conclusioni adeguate per decidere come proseguire il trattamento.

Dispongo di empatia, pazienza e abilità pedagogiche

La professione di fisioterapista richiede molte qualità umane. Questi professionisti devono infatti instaurare un rapporto di fiducia con i pazienti, saperli ascoltare e accompagnarli durante tutto il processo. Attraverso le loro istruzioni, riescono a spiegare ai pazienti l'efficacia degli esercizi e quindi a motivarli.

Ho una buona resistenza fisica

Durante le manipolazioni, i fisioterapisti e le fisioterapiste esercitano uno sforzo fisico notevole. Come i pazienti, devono prendersi cura del loro corpo: è importante che adottino posture corrette e siano di costituzione robusta.

Sono una persona indipendente e responsabile

Questi professionisti lavorano solitamente da soli con i pazienti. Eseguono le diagnosi e sono responsabili dei trattamenti proposti. Devono perciò essere pronti a giustificare le loro scelte di fronte a pazienti, medici e casse malati.

✓ Questa professione esige grande abilità e capacità di osservazione.

Formazione

La formazione si svolge presso una scuola universitaria professionale (SUP).

Luoghi

Nella Svizzera italiana: Manno
Nel resto della Svizzera: Landquart (GR), Berna, Basilea, San Gallo, Winterthur, Ginevra, Losanna, Leukerbad (VS; formazione bilingue francese-tedesco)

Durata

3 anni a tempo pieno

Condizioni di ammissione

Ammissione diretta: maturità professionale con indirizzo sanità e socialità oppure maturità specializzata sanitaria o sociale

Ammissione con frequenza di moduli complementari: maturità professionale o specializzata di altro tipo o maturità liceale

Ammissione su dossier: a determinate condizioni, per le persone con più di 25 anni che non possiedono i titoli richiesti

In generale: alcune scuole, considerato il numero limitato di posti disponibili, sottopongono tutti i candidati a un esame di graduatoria.

Contenuto degli studi

Formazione teorica: rappresenta circa due terzi della formazione ed è composta sia da moduli comuni con gli studenti di ergoterapia e cure infermieristiche (temi: etica clinica, disagio psicosociale, dimensione comunicativo-relazionale, collaborazione interdisciplinare, ecc.) sia da moduli specifici che propongono contenuti legati al campo della riabilitazione e della prevenzione della salute (anatomo-fisiologia del corpo umano, patologia dei diversi apparati e sistemi, tecniche riabilitative, ecc.).

Formazione pratica: integrata nel percorso di studio, si svolge sotto forma di stage in diverse strutture socio-sanitarie, consentendo agli studenti di confrontarsi con diversi quadri clinici in contesti di cura differenziati.

Titolo rilasciato

Bachelor SUP in fisioterapia

Formazione continua

Nel settore sanitario una formazione continua regolare è indispensabile per l'esercizio della professione.

Ecco alcune possibilità:

Corsi: formazioni brevi o seminari proposti dalle scuole, dalle cliniche o dall'Associazione svizzera di fisioterapia

Scuole universitarie: nella Svizzera tedesca e/o romanda: master in fisioterapia, master in scienze della salute con orientamento fisioterapia, master in terapia psicomotoria

Formazioni post-diploma: CAS, DAS o MAS offerti dalle scuole universitarie, ad esempio nel campo della fisioterapia muscoloscheletrica o neuromuscoloscheletrica, della fisioterapia pediatrica, della terapia manuale o della neuroriabilitazione





◀ Con diverse tecniche di massaggio è possibile sciogliere le tensioni muscolari e migliorare così la mobilità dei pazienti.

Pazienti in buone mani

Da adolescente, a seguito di un infortunio in palestra, Mathilda Vuille è stata curata da una fisioterapista sportiva: «Mi ha parlato della professione e il suo racconto ha suscitato il mio interesse.» Oggi tocca ormai a lei, fresca di diploma, aiutare i pazienti nel loro processo di guarigione.

I problemi di cui soffrono i pazienti accolti in questo studio di fisioterapia sono molteplici: mal di schiena, artrosi, distorsioni, fratture, ecc. «Mi occupo di persone di ogni età. Alcuni vengono da noi per alleviare il dolore cronico, altri per una riabilitazione post-operatoria», ci spiega Mathilda. «Io tratto principalmente i disturbi muscolo-scheletrici, cioè tutto ciò che riguarda i muscoli, i tendini o le articolazioni.»

Terapie passive e attive

Mathilda riceve fra i 15 e i 20 pazienti al giorno e le sedute durano 25 minuti. Al momento si sta occupando di una persona che è stata operata al ginocchio dopo un infortunio sportivo.

✓ La paziente allena la propria coordinazione sotto gli occhi attenti della fisioterapista.

«All'inizio ho eseguito principalmente delle tecniche di linfodrenaggio e mobilizzazione per alleviare il dolore e aiutare la paziente a recuperare la mobilità del ginocchio. Le ho prescritto anche dei semplici esercizi da fare a casa.» Con il passare del tempo le sedute settimanali di fisioterapia sono state ridotte da due a una sola. «Oggi con lei svolgo essenzialmente esercizi di rafforzamento, stabilizzazione ed equilibrio.»

La giovane professionista sta seguendo anche una persona che soffre di fatica cronica. Lo scopo è quello di farla muovere, in modo che possa ritrovare la condizione fisica. Il programma comprende tapis roulant, bicicletta e altro ancora. Anche in questo caso Mathilda prepara degli esercizi che la paziente può fare a casa. «L'obiettivo non è quello di rendere i pazienti dipendenti da noi fisioterapisti, ma di permettere loro di prendersi cura da soli della propria salute.»

Dall'anamnesi al rapporto di dimissione

Quando riceve un nuovo paziente, Mathilda esegue un'anamnesi durante la quale pone alla persona delle domande sulla sua storia medica, sul suo stato di salute e sul problema o dolore di cui soffre. Sulla base delle informazioni raccolte e dei test clinici eseguiti, la fisioterapista sviluppa un piano di trattamento, che poi adatta

nel corso delle sedute. «Alla fine di ogni appuntamento trascrivo tutto ciò che è successo e definisco le tappe successive.»

Al termine del trattamento occorre redigere un rapporto destinato al medico curante, con una valutazione dei risultati ottenuti e delle terapie utilizzate. «Fornisco anche una raccomandazione sull'opportunità di prolungare o meno la terapia.» Mathilda prevede di lavorare in questo studio di fisioterapia ancora per qualche anno. «In seguito vorrei lavorare in un ospedale per esercitare nell'ambito cardiorespiratorio, che ho scoperto e particolarmente apprezzato durante il bachelor.»

Mathilda Vuille
25 anni, fisioterapista SUP
presso un grande studio
di fisioterapia



Una presa a carico a 360 gradi

I pazienti della clinica, ricoverati o ambulatoriali, sono seguiti da diversi specialisti tra cui medici, infermieri, ergoterapisti, ortopedici, assistenti sociali, ecc. Anche Nico Bolzan, insieme agli altri fisioterapisti, ha un ruolo centrale nelle cure riabilitative.

Tra palestra, piscina, macchinari per la magnetoterapia o l'elettrostimolazione nonché ausili terapeutici come parallele, deambulatori o palle gonfiabili si aggirano pazienti in fase di riabilitazione. Generalmente sono reduci da un incidente, hanno subito un'operazione al sistema muscolo-scheletrico (ad es. ginocchio, anca, spalla o schiena) o la loro situazione fisica è debilitata da una o più patologie. «Si tratta soprattutto di persone anziane, ma anche di giovani che, a causa della gravità dei traumi, non possono ancora essere dimessi», ci spiega Nico, impiegato da sette anni in qualità di fisioterapista dopo aver conseguito il bachelor alla SUPSI.

Obiettivi personalizzati

Lo scopo della terapia riabilitativa è di recuperare il più possibile la mobilità o altre funzioni fisiche danneggiate, in modo da permettere al paziente di raggiungere gli obiettivi stabiliti con il fisioterapista e di tornare a svolgere le normali attività della vita quotidiana. Alcuni obiettivi possono variare a seconda della persona e del contesto in cui vive: per chi ha l'abitudine di occuparsi dell'orto, ad esempio, le terapie saranno incentrate sul ripristino dei movimenti necessari per camminare

su superfici non omogenee, chinarsi, strappare erbacce, ecc. Chi invece dopo un'operazione alla spalla vuole tornare a pescare, dovrà svolgere esercizi mirati per riuscire a lanciare la canna in modo sicuro. Agevolare il rientro a domicilio dei pazienti significa anche pianificare le terapie ambulatoriali che dovranno seguire, organizzare il supporto delle persone a loro vicine e, se necessario, dare indicazioni per una nuova disposizione degli spazi in casa. Una buona comunicazione con i famigliari è perciò fondamentale.

Multidisciplinarietà e interdisciplinarietà

Per raggiungere gli obiettivi prefissati, i pazienti (in particolare quelli ricoverati) beneficiano di una presa a carico quotidiana da parte di diverse figure professionali. Tutti i dettagli vengono inseriti nella cartella clinica elettronica a cui hanno accesso tutti gli specialisti coinvolti. Secondo Nico lo scambio continuo con i colleghi permette di ampliare la propria visione e di mettere in comune diverse competenze specialistiche (ad es. osteopatia, neurologia e sistema respiratorio). «Ognuno di noi ha la possibilità di seguire dei perfezio-

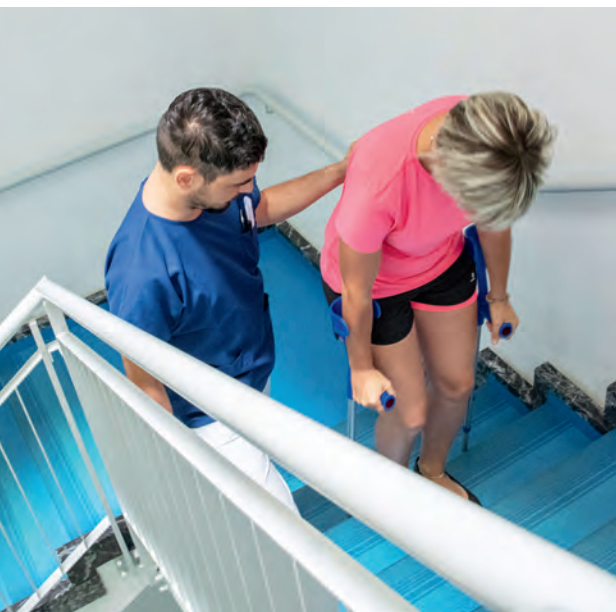


Nico Bolzan

30 anni, fisioterapista SUPSI presso la Clinica di Riabilitazione dell'Ente Ospedaliero Cantonale

namenti in vari ambiti, io ad esempio ho appena frequentato un corso nel campo dell'angiologia, in particolare sugli edemi e i gonfiori post-operatori o dovuti a patologie tumorali.»

▼ Nico Bolzan aiuta una paziente a ricominciare a camminare.



▼ Il fisioterapista esegue un trattamento con ultrasuoni.





Riabilitazione neurologica

Aiutare i pazienti a ritrovare un massimo di autosufficienza

Charlène Zufferey
28 anni,
fisioterapista
SUP presso
una clinica di
riabilitazione
regionale

Cosa l'ha spinto a scegliere questa attività?

Mia madre era stata ricoverata presso la clinica in cui lavoro: è così che ho scoperto la professione di fisioterapista. Durante il bachelor ho svolto uno stage nell'unità di paraplegia/tetraplegia, un'esperienza che mi ha stimolata a orientarmi verso la neurologia. Ho poi approfondito le mie conoscenze in questo campo durante il master.

In cosa consiste il suo lavoro con i pazienti?

Mi occupo di persone con traumi alla testa, ictus e lesioni del midollo spinale. Lavoro con loro sulle tecniche di trasferimento: le aiuto a girarsi nel letto, a spostarsi dal letto alla sedia a rotelle, a varcare la porta, ecc. Intervengo anche nella riabilitazione della deambulazione. L'obiettivo è di aiutarle a ritrovare un maggior livello di autosufficienza. Per raggiungere lo scopo mi concentro sugli elementi problematici – forza, sensibilità, tonicità o coordinazione – e propongo esercizi adatti alle loro capacità.

Lei è anche specializzata nella deglutizione.

Di cosa si tratta?

Il mio ruolo è quello di valutare cosa succede durante i pasti. Il paziente è in grado di mangiare da solo? Occorre preparare certi alimenti in modo diverso oppure adattare l'ambiente? Anche in questo caso i muscoli della bocca e della gola possono essere rieducati con esercizi appropriati di stimolazione sensitiva oppure di rafforzamento, allungamento, ecc.

Con chi collabora?

Principalmente con ergoterapisti, neuropsicologi, logopedisti, medici e infermieri. Frequento inoltre corsi di formazione continua interna e prendo parte a riunioni di unità e a gruppi di progetto.



Fisioterapia pediatrica

Creatività e comprensione

Lea Moinat

31 anni,
fisioterapista SUP
specializzata
in fisioterapia
pediatrica,
lavora come
professionista
indipendente
in un piccolo
centro medico

Lea Moinat incita una ragazza che soffre di lordosi, sdraiata su un cuscino, a tirare delle freccette contro un bersaglio. Oppure gioca con lei a ping pong con un palloncino e su una gamba sola. «Questo esercizio aiuta a cambiare postura. La ragazza carica eccessivamente la sua colonna lombare con la parte superiore del corpo, ciò che può causare mal di schiena.»

In seguito la fisioterapista si occupa di un neonato i cui movimenti, lo sguardo e la posizione sdraiata sono orientati unicamente da un lato. Usa dei sonagli per incoraggiarlo a guardare dalla parte opposta e lo aiuta a ruotare nella direzione desiderata. In seguito mostra ai genitori le posizioni in cui il bimbo può esercitarsi a sollevare la testa.

Spazio alla scoperta personale

«La fisioterapia con i bambini è molto diversa da quella praticata con gli adulti. Con i piccoli pazienti occorrono approcci creativi, molta comprensione e capacità motivazionale. Anche il ruolo dei genitori è importante: senza il loro sostegno non si hanno risultati soddisfacenti.»

Lea si reca di tanto in tanto anche al domicilio dei propri pazienti. «Osservando come vivono i bambini a volte capisco dove potrebbe risiedere il problema, oppure scopro degli oggetti in casa con cui i bambini possono fare pratica. È importante che io non spieghi loro tutto quello che devono fare e che possano anche esercitarsi da soli.»

L'importanza degli scambi

La fisioterapista si occupa di otto o nove bambini al giorno. «I compiti amministrativi li svolgo nel tempo che mi rimane. Lavorare in un centro medico rappresenta un vantaggio. Posso consultare rapidamente e facilmente il pediatra o lo psicologo infantile.»



✓ **Definire i bisogni e gli obiettivi** Questi professionisti identificano i bisogni dei pazienti e lavorano con loro per definire gli obiettivi da raggiungere.



^ **Anamnesi e test**

Qual è l'anamnesi della paziente? E in quali condizioni versa? Di cosa soffre? Prima di eseguire test clinici i fisioterapisti e le fisioterapiste valutano la situazione.



> **Pianificare il trattamento** Sulla base delle informazioni raccolte e dei test effettuati, i fisioterapisti e le fisioterapiste pianificano il trattamento. I loro interventi si fondano su conoscenze scientifiche.

^ **Metodi terapeutici** Questi professionisti ricorrono a diverse tecniche: mobilizzazione, allungamento, rafforzamento, linfodrenaggio, terapia respiratoria, ecc.

✓ **Agenti fisici** L'idroterapia, l'elettroterapia o la termoterapia sono tecniche utilizzate per rafforzare l'azione dei trattamenti o per alleviare il dolore.



< **Monitoraggio** Durante ogni seduta, i fisioterapisti e le fisioterapiste controllano i progressi dei pazienti con l'ausilio di misurazioni, test ed esercizi. Il piano di trattamento viene adattato con il passare del tempo.

✓ **Collaborazione** Il lavoro viene svolto in stretta collaborazione con altri professionisti del campo della salute: medici, infermieri, ergoterapisti, dietisti, psicologi, ecc.



^ **Compiti amministrativi** Anche attività come pianificare le sedute, aggiornare le cartelle dei pazienti o scrivere rapporti rientrano nelle mansioni svolte da questi professionisti.



Mercato del lavoro

Ogni anno, in tutta la Svizzera, circa 500 persone iniziano la formazione di fisioterapista, di cui circa 30 nella Svizzera italiana. Chi consegue il diploma non ha difficoltà a trovare lavoro. A causa della scarsità di posti di formazione e soprattutto di stage, esiste una carenza di fisioterapisti (le zone rurali sono le più colpite). La Svizzera è quindi costretta a ricorrere a molti professionisti provenienti dall'estero. In futuro, le prospettive occupazionali rimarranno molto buone, non da ultimo grazie all'invecchiamento della popolazione e alla crescente importanza delle terapie ambulatoriali.

Dagli ospedali alle grandi aziende

I fisioterapisti e le fisioterapiste possono esercitare in ogni tipo di struttura: ospedali, cliniche, centri di riabilitazione, studi privati, case di cura medicalizzate, strutture educative, associazioni o club sportivi, a domicilio, ecc. Alcuni lavorano con atleti professionisti, altri per grandi aziende, dove il loro compito principale è quello di promuovere l'ergonomia sul posto di lavoro. Esistono anche sbocchi professionali nel campo della ricerca (in cliniche o scuole universitarie) o in quello dell'insegnamento. Il numero di studi di grandi dimensioni e di centri medici è in costante aumento.

Specializzarsi

Apparato muscolo-scheletrico (muscoli e articolazioni), ortopedia, sport, neurologia, geriatria, pediatria, disturbi psicoso-

matici e psichiatrici, ginecologia, urologia, ecc.: nel campo della fisioterapia esiste una vasta offerta di specializzazioni. Per quanto riguarda le possibilità di carriera, i fisioterapisti e le fisioterapiste che desiderano esercitare la professione in qualità di indipendenti devono richiedere alle autorità cantonali competenti un'autorizzazione all'esercizio. L'Advanced Physiotherapy Practice (APP) rappresenta un'interessante opportunità di carriera per i fisioterapisti altamente qualificati, perché consente loro di assumere responsabilità supplementari paragonabili a quelle dei medici (controlli post-chirurgici, gestione farmacologica, presa a carico multidisciplinare dei pazienti che arrivano al pronto soccorso con problemi respiratori, ecc.).

Le sfide principali

Sebbene la fisioterapia sia oggi utilizzata principalmente per la guarigione, il suo ruolo nella prevenzione e nella promozione della salute è destinato a crescere. Con l'invecchiamento della popolazione, diversi settori della disciplina acquisiranno ancora più importanza, come la fisioterapia geriatrica e la fisioterapia a domicilio. La digitalizzazione (ad es. le app per gli esercizi che i pazienti possono scaricare sul loro smartphone), la robotica (ad es. lo sviluppo di protesi o di ausili per compensare una disabilità) e il numero crescente di specializzazioni rappresentano le principali sfide future per la professione.

✓ La professione offre diverse possibilità di specializzazione, ad esempio in fisioterapia pediatrica.



Professioni affini

Gli **osteopati** (SUP) effettuano diagnosi sulla base dell'osservazione e della palpazione dei pazienti nonché di test. Trattano sia i disturbi fisici sia quelli fisiologici ed eseguono i trattamenti solo con le mani, esercitando palpazione, pressione, ecc. Gli **ergoterapisti** (SUP) si occupano di problemi specifici incontrati dai pazienti nella loro vita quotidiana: muoversi nella propria abitazione, vestirsi, fare la spesa, cucinare, ecc. Il loro lavoro si concentra principalmente sullo sviluppo di attrezzature e mezzi ausiliari nonché sull'adeguamento dell'ambiente circostante. I **chiropratici** (UNI) trattano disfunzioni e disturbi dolorosi derivanti da lesioni all'apparato locomotore, in particolare alla colonna vertebrale, mediante la manipolazione dei tessuti molli. Si occupano anche di ergonomia e dietetica. I **massaggiatori medicali** (attestato professionale federale) eseguono massaggi specifici con le mani oppure con l'aiuto di apparecchiature al fine di migliorare la salute dei pazienti. Gli **psicomotricisti** (SUP) si occupano dell'interazione tra corpo e psiche. Attraverso varie tecniche (danzaterapia, rilassamento, espressione corporea o teatrale, ecc.) agiscono sul corpo per ripristinare le funzioni fisiche ma anche le facoltà mentali ed emotive.



Maggiori informazioni

www.orientamento.ch, per tutte le domande riguardanti le professioni, le formazioni e le formazioni continue

www.physioswiss.ch, Associazione svizzera di fisioterapia

www.supsi.ch, Scuola universitaria professionale della Svizzera italiana

www.orientamento.ch/salario, informazioni sui salari

Impressum

1^a edizione 2021

© 2021 CSFO, Berna. Tutti i diritti riservati.

Editore:

Centro svizzero di servizio Formazione professionale | orientamento professionale, universitario e di carriera CSFO
CSFO Edizioni, www.csfo.ch, edizioni@csfo.ch
Il CSFO è un'istituzione della CDPE.

Ricerca e redazione: Jean-Noël Cornaz, Peter Kraft, CSFO; Alessandra Truatsch e Laura Braga, UOSP Bellinzona **Traduzione:** Lorenza Leonardi, Testi&Stili, Evillard **Revisione testi:** Francesco Micheloni, SUPSI; Fabio Ballinari, CSFO **Foto:** Viola Barberis, Claro; Thierry Parel, Ginevra; Frederic Meyer, Zurigo **Concetto grafico:** Eclipse Studios, Sciaffusa **Realizzazione:** Roland Müller, CSFO **Stampa:** Haller + Jenzer, Burgdorf

Diffusione, servizio clienti:

CSFO Distribuzione, Industriestrasse 1, 3052 Zollikofen
Tel. 0848 999 002, distribuzione@csfo.ch, www.shop.csfo.ch

N° articolo: FE3-3129 (esemplare singolo), FB3-3129 (plico da 50 esemplari).
Il pieghevole è disponibile anche in francese e tedesco.

Ringraziamo per la collaborazione tutte le persone e le aziende coinvolte.
Prodotto con il sostegno della SEFRI.