



## Gesti mirati per affrontare la la depressione!

La fisioterapia è **efficace**.

### La fisioterapia è efficace e funziona come misura di supporto

È provato che l'attività fisica ha un effetto positivo sulla salute psichica. L'attività fisica può migliorare l'umore, ridurre lo stress e alleviare i sintomi dell'ansia. Anche se il ruolo della fisioterapia è menzionato solo sporadicamente nelle linee guida cliniche<sup>2</sup>, sia l'esperienza pratica che gli studi dimostrano che programmi mirati di fisioterapia contribuiscono alla stabilità psichica e alla ripresa delle attività quotidiane.

#### Principali misure fisioterapiche:

- **Allenamento della resistenza e della forza**  
Per aumentare l'energia, l'autoefficacia e migliorare l'umore.
- **Esercizi di rilassamento e propriocezione**  
Per regolare lo stress e la tensione interiore.
- **Allenamento funzionale**  
Per promuovere le capacità fisiche necessarie per svolgere le attività quotidiane nonché l'inclusione sociale.

L'obiettivo è recuperare la qualità di vita attraverso un'attività fisica strutturata, superare attivamente lo stress mentale e promuovere la stabilità psichica.

### Malattie psichiche: il movimento contribuisce alla stabilità mentale

Le malattie psichiche sono molto diffuse ma sono spesso sottovalutate. Lo scorso anno in Svizzera oltre un terzo della popolazione (il 35%) ha sofferto di problemi psichici. I sintomi più frequenti sono disturbi alimentari (13%), depressione (12%), disturbi d'ansia (9%) o fobie sociali (10%). Una persona su otto (il 13,5%) manifesta sintomi più gravi, associati a limitazioni alla vita quotidiana o a pensieri suicidi.<sup>1</sup>

Nonostante questi dati allarmanti, molte persone affette da tali malattie non ricevono cure adeguate: oltre il 40% delle persone che hanno tentato il suicidio non riceve alcun sostegno specialistico e solo un terzo delle persone con pensieri suicidi cerca aiuto professionale. Molti soffrono in silenzio e rimangono invisibili al sistema sanitario.

Le malattie psichiche si manifestano in molti modi: apatia, stanchezza, disturbi del sonno, isolamento sociale, problemi di concentrazione e disturbi fisici sono sintomi che accompagnano di frequente queste malattie. Tali sintomi riducono la qualità della vita, rendono difficile lo svolgimento delle attività quotidiane e possono portare all'incapacità lavorativa o al pensionamento anticipato.

### Scientificamente provato: la fisioterapia ripaga

Lo studio della Scuola universitaria professionale di Berna (BFH) lo dimostra chiaramente: la fisioterapia è efficace e permette di risparmiare sui costi. Per ora le linee guida internazionali raccomandano interventi fisioterapici solo in casi specifici, come ad esempio la demenza. Per molte malattie psichiche il ruolo della fisioterapia non è ancora ben definito.<sup>2</sup>

Numerosi studi dimostrano però l'efficacia dell'attività fisica, in particolare nella depressione. Le linee guida S3 dell'AWMF (Associazione delle società mediche scientifiche tedesche) per il trattamento della depressione unipolare raccomandano come terapia complementare lo svolgimento di attività fisica strutturata – con la supervisione di un professionista – che includa elementi di resistenza, forza e coordinazione.<sup>3</sup>

Una meta-analisi concomitante dimostra inoltre un chiaro effetto antidepressivo dell'attività fisica<sup>4</sup>, sottolineando l'importanza del movimento e dell'esercizio fisioterapico nel trattamento delle malattie psichiche.



**Saperne di più**  
[physioswiss.ch/it/fisioterapia-e-efficace](https://physioswiss.ch/it/fisioterapia-e-efficace)

### Perché la fisioterapia è molto più che semplice movimento

Nella fisioterapia convergono conoscenze mediche, competenze pratiche ed esperienza clinica. Ogni trattamento viene messo a punto in base alla diagnosi fisioterapica, alle ultime conoscenze scientifiche in materia e all'obiettivo del singolo o della singola paziente. La fisioterapia fonde trattamento terapeutico mirato, consulenza e indicazioni pratiche, il tutto in allineamento con lo stato di salute e le risorse del o della paziente.



---

**Riferimenti bibliografici**

- <sup>1</sup> Peter C, Tuch A, Schuler D. Psychische Gesundheit – Erhebung Herbst 2022. Wie geht es der Bevölkerung in der Schweiz? Sucht sie sich bei psychischen Problemen Hilfe? Obsan Bericht 03/2023. Neuchâtel: Schweizerisches Gesundheitsobservatorium; 2023.
- <sup>2</sup> Schurz A, Taeymans J, Baur H, Lutz N. Die Rolle der Physiotherapie bei nichtübertragbaren Krankheiten und Sturzprävention in der Schweiz. Endbericht. Bern: Berner Fachhochschule; 2024.
- <sup>3</sup> DGPPN, BÄK, KBV, AWMF. S3-Leitlinie/Nationale Versorgungsleitlinie Unipolare Depression – Kurzfassung, 2. Auflage. Version 1. Berlin: Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ); 2017.
- <sup>4</sup> Schuch FB, Vancampfort D, Richards J, et al. Exercise as a treatment for depression: A meta-analysis adjusting for publication bias. J Psychiatr Res. 2016;77:42-51.