

Management summary del comunicato stampa del 26 maggio 2025

Un nuovo studio lo dimostra: la fisioterapia svolge un ruolo chiave per le malattie non trasmissibili ed è efficace sia dal punto di vista dei benefici che dei costi

Un nuovo studio condotto dalla Scuola universitaria professionale di Berna (BFH) su incarico di Physioswiss fornisce per la prima volta una panoramica completa delle raccomandazioni basate su linee guida riguardanti le misure fisioterapiche per le malattie non trasmissibili e le cadute (1), nonché dell'efficacia in termini di costi di tali provvedimenti.

Le malattie non trasmissibili (MNT) come le malattie cardiovascolari, il diabete di tipo 2, le malattie oncologiche, le malattie croniche delle vie respiratorie o la lombalgia sono fra le sfide più impegnative per il sistema sanitario svizzero. Generano circa l'80% dei costi sanitari e limitano notevolmente la qualità di vita di molte persone.

Su incarico di Physioswiss, la Scuola universitaria professionale di Berna (BFH) ha condotto uno studio, pubblicato il 26 maggio 2025, che fornisce una panoramica del contributo della fisioterapia al trattamento delle malattie non trasmissibili – sia dal punto di vista dell'efficacia terapeutica che dell'efficacia in termini di costi.

Obiettivi e metodi dello studio

Il team di ricerca della BFH ha analizzato:

- In quale misura la fisioterapia sia raccomandata nelle linee guida cliniche per il trattamento di queste malattie. Vengono consigliate misure il cui effetto fisioterapico è stato dimostrato nell'ambito di studi.
- L'efficacia in termini di costi degli interventi fisioterapici.

A tale scopo sono state analizzate le linee guida riguardanti 21 quadri clinici, fra cui lombalgia, gonartrosi, diabete di tipo 2 e malattie cardiovascolari. Queste patologie causano ogni anno una perdita di 1,6 milioni di anni di vita sana (DALY) e rappresentano due terzi del carico di malattia totale in Svizzera. A esse sono riconducibili più di 16 milioni di casi di malattia.

Un risponso chiaro: la fisioterapia è efficace

La conclusione più importante cui giunge lo studio è inequivocabile: la fisioterapia è efficace. I risultati dimostrano chiaramente che essa non solo è fortemente raccomandata dal punto di vista medico, ma rappresenta una scelta sensata anche in un'ottica economico-sanitaria.

Questo perché:

- **La fisioterapia è espressamente raccomandata per molte malattie ad ampia diffusione.** Il 76% delle linee guida analizzate include espressamente una raccomandazione fisioterapica forte o moderata.
- **Una fisioterapia mirata e personalizzata è cruciale per il processo di guarigione.** Il 52% delle linee guida analizzate include almeno un intervento fisioterapico con grado di raccomandazione forte. La fisioterapia agevola il percorso di guarigione, allevia il dolore, migliora la qualità di vita e aiuta a restare autosufficienti.
- **Ruolo centrale della terapia motoria attiva incentrata sul paziente.** Lo studio sottolinea la rilevanza della collaborazione fra fisioterapisti e pazienti nel contesto di una fisioterapia attiva volta a migliorare la salute. Oltre metà delle raccomandazioni riguarda la terapia motoria mirata, mentre le misure passive come i massaggi e le tecniche manuali sono raccomandate solo a titolo complementare.
- **La fisioterapia serve a evitare cure mediche eccessive e inadeguate.** Per tutti i quadri clinici esaminati in base a criteri economico-sanitari – fra cui malattie cardiovascolari, diabete di tipo 2, lombalgia e gonartrosi – la fisioterapia si è dimostrata efficace sia in termini di risultati che di costi. Può evitare dispendiosi trattamenti successivi come interventi chirurgici o lunghe assenze dal lavoro – un vantaggio sia per le persone coinvolte che per il sistema sanitario.

Dalla scienza alla prassi: la fisioterapia come colonna portante

I risultati dello studio della BFH parlano chiaro: la fisioterapia è un elemento chiave delle cure per le malattie non trasmissibili. Attenua i disturbi, aumenta la mobilità e contribuisce a ritardare o evitare eventuali operazioni. La fisioterapia è particolarmente efficace per le patologie con un elevato impatto sulla salute come le MNT.

Con la campagna «La fisioterapia è efficace» Physioswiss dà visibilità a questi risultati. Al centro della campagna ci sono i pazienti – e i fisioterapisti che li accompagnano nel percorso per tornare a una migliore qualità di vita.

La fisioterapia può cambiare la vita

- **Ictus:**
Un intervento fisioterapico tempestivo consente di migliorare la forza muscolare, la coordinazione motoria e l'equilibrio – per una maggiore autosufficienza nella vita quotidiana.
- **Demenza:**
I programmi di attività motoria hanno effetti positivi sull'attenzione, sul senso di orientamento e sull'equilibrio – e riducono il rischio di cadute in modo comprovato.
- **Depressione:**
Gli approcci terapeutici incentrati sul corpo hanno effetti positivi sull'umore, danno struttura alla quotidianità e rafforzano l'autoefficacia.
- **Lombalgia:**
I programmi di attività motoria mirati rafforzano la muscolatura, migliorano la postura e

alleviano il dolore cronico – supportati da istruzione del paziente, terapia manuale e terapia comportamentale cognitiva.

- **Gonartrosi:**
L'allenamento funzionale e l'educazione del paziente migliorano la funzionalità articolare – consentendo di rinviare le operazioni.
- **Coxartrosi:**
Esercizi mirati stabilizzano l'articolazione, migliorano la mobilità e riducono il dolore – consentendo spesso di rimandare o persino evitare il ricorso alla chirurgia.
- **Malattie cardiovascolari:**
Dopo un infarto, i programmi di attività motoria strutturati aiutano a tornare alla vita quotidiana in sicurezza – integrati da spiegazioni e consulenze sui fattori di rischio e su uno stile di vita sano.
- **Broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO):**
La terapia motoria aumenta la resistenza e migliora il benessere generale.
- **Follow-up oncologico:**
La fisioterapia migliora la resistenza, la forza e la mobilità – e contrasta la spossatezza e altre limitazioni quotidiane causate dalle terapie oncologiche.
- **Diabete di tipo 2**
I programmi di allenamento strutturati stimolano il metabolismo, aiutano a tenere sotto controllo la glicemia e migliorano la mobilità e l'equilibrio.
- **Cadute ricorrenti:**
La fisioterapia contribuisce in modo mirato a recuperare la forza, la coordinazione e la sicurezza nei movimenti, riducendo in modo duraturo il rischio di cadute.

Conclusioni: la fisioterapia crea qualità di vita

La fisioterapia è un tipo di trattamento mirato e basato sulle evidenze con grandi benefici comprovati – sia per i pazienti che per il sistema sanitario. La sua efficacia è misurabile, il suo contributo indispensabile.

Rapporto FFHS

1. Schurz A, Taeymans J, Baur H, Lutz N. Physiotherapie bei chronischen Erkrankungen: Evidenzbasierte Empfehlungen aus Leitlinien. Bern: Berner Fachhochschule; 2024.
Altre indicazioni bibliografiche sono riportate sui fogli informativi dei singoli quadri clinici.