

Quando il corpo chiede aiuto: il valore umano e clinico della fisioterapia con la Dott.ssa Federica Russolo



Un dolore che si presenta ogni giorno, sempre più insistente. Un'articolazione che perde elasticità. Una fatica crescente nei movimenti più semplici: alzarsi dal letto, salire le scale, camminare con naturalezza.

Spesso tendiamo a minimizzare questi segnali del corpo, li consideriamo "normali", legati all'età o allo stress. Ma quando iniziano a limitare le nostre giornate, le nostre passioni, il nostro benessere, è tempo di ascoltarli davvero.

È qui che entra in gioco la figura del fisiatra, il medico specialista che si prende cura del movimento, della funzionalità corporea e della qualità della vita, con un approccio globale, attento, e rispettoso della persona.

dott.ssa Federica Russolo

Il ruolo del fisiatra

La Dott.ssa Federica Russolo, specialista in Medicina Fisica e Riabilitazione, esercita la sua attività presso Friul Medica di Codroipo, un centro altamente specializzato nella fisioterapia e nella medicina riabilitativa. Grazie a una lunga esperienza maturata anche come Responsabile dell'Unità Operativa di Riabilitazione Neuromotoria presso la Casa di Cura Pineta del Carso, la Dott.ssa Russolo si occupa di accompagnare il paziente in un percorso di cura personalizzato, basato sull'ascolto e sull'analisi approfondita dei disturbi del movimento, del dolore e delle limitazioni funzionali.

"La fisioterapia – spiega la Dott.ssa Russolo – è una medicina di relazione. Si parte dal sintomo, ma si guarda alla persona nella sua interezza: stile di vita, abitudini, paura, obiettivi. È un percorso condiviso."

Non solo malattia, ma anche prevenzione

La fisioterapia interviene nei momenti in cui non si è "malati" in senso stretto, ma nemmeno pienamente sani: quando un dolore cronico diventa compagno fisso, quando un intervento chirurgico lascia esiti funzionali, o quando si desidera prevenire un peggioramento di una condizione già in atto. Tra le problematiche più comuni trattate dalla Dott.ssa Russolo ci sono lombalgie, cervicalgie, tendinopatie, dolori miofasciali, disturbi posturali, esiti post-traumatici, problematiche neurologiche e reumatologiche, ma anche semplici tensioni muscolari legate alla sedentarietà o a sovraccarichi funzionali. La fisioterapia è anche prevenzione, soprattutto in una società in cui l'invecchiamento della popolazione e i ritmi di vita intensi aumentano il rischio di cronicità e di perdita dell'autonomia. "Curare prima che il problema si aggravi – sottolinea la Dott.ssa Russolo – è il principio base della medicina riabilitativa moderna. Intervenire precocemente può cambiare completamente l'evoluzione di una condizione dolorosa o invalidante."

Un percorso costruito su misura

Presso Friul Medica, la Dott.ssa Russolo lavora in stretta sinergia con un team di fisioterapisti e altri professionisti della salute per costruire un programma riabilitativo su misura, che può comprendere terapie manuali, esercizi terapeutici, mesoterapia, onde d'urto e altri strumenti della medicina fisica.

L'obiettivo non è solo la cura del sintomo, ma il recupero della funzionalità e dell'autonomia, nel rispetto dei tempi,

delle risorse e delle aspettative di ciascun paziente. Tra le tecnologie più avanzate utilizzate nel trattamento del dolore e della disfunzione muscolo-scheletrica ci sono le onde d'urto: impulsi acustici ad alta energia che stimolano la rigenerazione dei tessuti, migliorano la circolazione e attivano meccanismi naturali di guarigione. Sono particolarmente efficaci per tendiniti croniche, fasciti plantari, epicondiliti, patologie del tendine d'Achille, e molte condizioni dolorose articolari. La terapia è ben tollerata, non invasiva e spesso efficace già dopo poche sedute.

Al centro la persona

Ciò che distingue la pratica della Dott.ssa Russolo è la capacità di coniugare competenza clinica e ascolto, scienza e umanità. In un contesto accogliente e altamente specializzato come quello di Friul Medica, ogni paziente viene accolto con attenzione, accompagnato passo dopo passo nel proprio percorso di miglioramento.

"Ogni dolore ha una storia – afferma la Dott.ssa Russolo – e ogni paziente ha un vissuto unico. La medicina riabilitativa non è fatta solo di tecniche e protocolli, ma di empatia, collaborazione e fiducia reciproca."

Rimettersi in movimento... davvero

Ricominciare a muoversi non significa solo "guarire" da un dolore. Significa riprendere in mano la propria quotidianità, ritrovare sicurezza, energia, motivazione. La fisioterapia, in questo senso, non è solo una branca medica: è una disciplina che promuove la salute in senso globale, dove corpo e mente tornano a dialogare. In un mondo che ci chiede sempre di andare "di corsa", imparare ad ascoltare i segnali del corpo e a prendersene cura è un gesto di consapevolezza e rispetto. La medicina, soprattutto quella riabilitativa, ci insegna che la cura non è mai un atto standardizzato, ma un percorso da costruire insieme, con professionalità, serietà e umanità. ■

Al prossimo appuntamento,
con un nuovo approfondimento



FriulMedica

CODROIPO
T. 0432 905679
SAN VITO
T. 0434 80283