

Fisiatria e terapie integrate: quando il benessere nasce da un approccio su misura

Nel panorama della medicina riabilitativa, la fisiatria ha assunto un ruolo sempre più centrale non solo nella cura, ma anche nella prevenzione dei disturbi muscolo-scheletrici. In diverse strutture facenti parte del Policlinico Triestino (Pineta del Carso, Pineta City e Friulmedica) la dr.ssa Federica Russolo porta avanti un approccio integrato che combina metodiche avanzate, personalizzazione dei trattamenti e ascolto del paziente. «La fisiatria moderna non è solo una disciplina di riabilitazione – spiega la specialista – ma un percorso di cura globale, che prende in considerazione il corpo nella sua interezza e accompagna la persona verso un recupero funzionale completo e duraturo». Tra le tecniche utilizzate, l'ozonoterapia si è rivelata estremamente utile per affrontare problematiche articolari, muscolari e sistemiche. «È una terapia naturale e non invasiva che sfrutta le proprietà dell'ozono medicale – prosegue Russolo –. Riduce l'infiammazione, migliora la circolazione, stimola la rigenerazione dei tessuti.



Dr.ssa Russolo

È conosciuta per il trattamento dell'ernia lombare, ma in realtà ha applicazioni molto più ampie: dall'artrite alle lesioni tendinee, dall'insufficienza vascolare ai dolori cronici come la fibromialgia o le cefalee». A seconda dei casi, l'ozono può essere somministrato localmente – tramite iniezioni intra-articolari – oppure a livello sistemico, con tecniche come l'autoemoterapia.

Un'altra tecnica innovativa adottata dalla dr.ssa Russolo è l'elettrolisi percutanea intratissutale (EPI), utile soprattutto nelle tendinopatie croniche. «È una procedura mininvasiva che consiste nell'introdurre un sottilissimo ago nel tessuto lesionato, attraverso il quale si veicola una corrente galvanica. Questo stimolo provoca una risposta biologica di riparazione, eliminando il tessuto degenerato e favorendo la rigenerazione di fibre sane», spiega la fisiatra. «La guida ecografica

solo –. Il fisiatra imposta la diagnosi e il piano terapeutico, il fisioterapista lo traduce in pratica riabilitativa. Solo così si costruisce un percorso efficace e su misura, che non si limita a curare il sintomo ma lavora sul recupero funzionale globale». Questo approccio multidisciplinare aiuta anche a educare il paziente all'autogestione e alla prevenzione delle recidive.

La dr.ssa Russolo insiste anche sull'importanza di ripensare il concetto stesso di cura. «Oggi si parla sempre più di longevità, ma questo obiettivo ha senso solo se accompagnato da una buona qualità della vita. Per questo è essenziale promuovere anche la prevenzione primaria: non bisogna aspettare di avere dolore per occuparsi del proprio benessere. Il corpo e la mente sono inscindibili, e la medicina del futuro deve imparare a curare entrambi, con rispetto, competenza e visione integrata».



garantisce la massima precisione: possiamo agire direttamente sul punto interessato, evitando di danneggiare le strutture sane».

L'elettrolisi è indicata in patologie come epicondilite, tendinite rotulea, fascite plantare e lesioni muscolari resistenti ai trattamenti tradizionali. «I benefici sono spesso evidenti già dalle prime sedute. È un'alternativa reale alla chirurgia, con tempi di recupero molto più rapidi», afferma Russolo. «La combinazione tra approccio manuale, tecniche riflessoterapiche come la mesoterapia e il supporto tecnologico permette di trattare il dolore da diverse angolazioni, con risultati concreti e duraturi».

Fondamentale, in questo percorso, è la sinergia tra medico fisiatra e fisioterapista. «Credo profondamente nel lavoro di squadra – sottolinea Rus-

sollo –. All'interno delle strutture del Policlinico Triestino, questo approccio globale trova spazio concreto: strumenti all'avanguardia, team multidisciplinari, attenzione alla persona. «L'obiettivo non è solo far passare il dolore – conclude Russolo – ma aiutare ciascuno a ritrovare autonomia, energia e serenità. La salute è un equilibrio dinamico, che si può coltivare ogni giorno. Con i giusti strumenti e una guida competente, è davvero possibile farlo».

Al prossimo appuntamento,
con un nuovo approfondimento



 **Policlinico
Triestino** S.p.A.

TRIESTE
T. 040 3171111