



23 agosto 2018

## Comunicato stampa

### Giornata Mondiale della Fisioterapia – Fisioterapia e salute mentale

In occasione della **Giornata Mondiale della Fisioterapia** che si terrà l'**8 settembre**, l'Associazione svizzera di fisioterapia physioswiss e il Gruppo di lavoro svizzero per la fisioterapia in psicosomatica e psichiatria (GLS FPP) mettono in evidenza l'importanza dell'attività fisica e della fisioterapia in psichiatria.

Una regolare attività fisica può ridurre il rischio di depressione. L'esercizio fisico e altre terapie centrate sull'organismo possono inoltre aumentare l'efficacia dei trattamenti psichiatrici. La fisioterapia contribuisce a ridurre i sintomi dei disturbi mentali e a migliorare la salute fisica.

L'importanza della fisioterapia e dell'attività motoria in psichiatria è purtroppo spesso sottovalutata. La Giornata Mondiale della Fisioterapia rappresenta un'occasione unica per sottolineare il potenziale della fisioterapia in psichiatria.

Inviemo i comunicati stampa nelle versioni breve, media e lunga (800, 1500 e 2500 caratteri), allegando inoltre i link al materiale informativo sulla Giornata Mondiale della Fisioterapia.

Cordiali saluti

#### **Emanuel Brunner (Fisioterapista, PhD)**

Membro del consiglio direttivo GLS FPP

Membro del consiglio direttivo International Organisation of Physical Therapy in Mental Health (IOPTMH)

Membro physioswiss

#### **Cristina Polvere (Fisioterapista, PhD)**

Membro del consiglio direttivo GLS FPP

Membro physioswiss

#### **Roland Paillex (Fisioterapista)**

Presidente comitato centrale physioswiss

Membro del consiglio direttivo European Region World Confederation for Physical Therapy

#### **Pia Fankhauser (Fisioterapista)**

Vicepresidente physioswiss

*Versione breve (798 caratteri)*

### **Fisioterapia anche per la psiche**

Una regolare attività fisica può ridurre il rischio di depressione. In occasione della **Giornata Mondiale della Fisioterapia** che si terrà l'**8 settembre**, l'Associazione svizzera di fisioterapia physioswiss mettono in evidenza l'importanza dell'attività fisica per la salute mentale.

Per le persone che svolgono attività fisica a intensità moderata per almeno 150 minuti a settimana il rischio di depressione si riduce fino al 30%. La relazione tra attività fisica e depressione è stata dimostrata in uno studio che ha analizzato i dati di circa 270 000 persone.

La fisioterapia è efficace non solo nel trattamento delle malattie fisiche ma anche delle malattie mentali. I fisioterapisti aiutano i pazienti ad allenarsi, nonché a identificare e adottare strategie per uno stile di vita sano e attivo.

#### **Contatti per i media:**

Emanuel Brunner, T 079 206 23 15

Cristina Staub, T 076 339 97 57, e-mail [cristina-staub@sunrise.ch](mailto:cristina-staub@sunrise.ch)

Pia Fankhauser, T 076 512 20 00, e-mail [pia.fankhauser@physioswiss.ch](mailto:pia.fankhauser@physioswiss.ch)

*Versione media (1438 caratteri)*

### **Fisioterapia anche per la psiche**

Con la fisioterapia si può ridurre il rischio di depressione e rinforzare il trattamento delle malattie mentali. In occasione della **Giornata Mondiale della Fisioterapia** che si terrà l'**8 settembre**, l'Associazione svizzera di fisioterapia physioswiss e la World Confederation for Physical Therapy (WCPT) mettono in evidenza l'importanza della fisioterapia per la salute mentale.

Le persone che svolgono attività fisica hanno un rischio minore di sviluppare forme di depressione rispetto a quelle sedentarie. In uno studio pubblicato nel 2018 dalla rivista «The American Journal of Psychiatry» e accolto con grande considerazione sono stati analizzati i dati di quasi 270 000 persone. I risultati hanno confermato gli effetti benefici dell'attività fisica sulla psiche. Per le persone che svolgono attività fisica a intensità moderata o elevata per almeno 150 minuti a settimana il rischio di depressione si riduce fino al 30%. I fisioterapisti aiutano i pazienti ad allenarsi, nonché a identificare e adottare strategie per uno stile di vita sano e attivo.

La fisioterapia è efficace non solo nel trattamento delle malattie fisiche ma anche delle malattie mentali. I pazienti che soffrono di malattie mentali spesso soffrono anche di disturbi fisici e viceversa. Interventi e cure fisioterapiche possono ridurre i sintomi psichici e migliorare la salute fisica di chi soffre di malattie mentali. Il potenziale della fisioterapia dovrebbe essere sfruttato anche in psichiatria.

*Versione lunga (2495 caratteri)*

## **Fisioterapia anche per la psiche**

In occasione della **Giornata Mondiale della Fisioterapia** che si terrà l'**8 settembre**, l'Associazione svizzera di fisioterapia physioswiss e il Gruppo di lavoro svizzero per la fisioterapia in psicosomatica e psichiatria (GLS FPP) mettono in evidenza l'importanza della fisioterapia per la salute mentale.

Il movimento e l'attività fisica hanno un effetto benefico sulla psiche e prevengono l'insorgere di malattie mentali. In uno studio pubblicato nel 2018 dalla rivista «The American Journal of Psychiatry» e accolto con grande considerazione sono stati analizzati i dati di 49 studi indipendenti e di circa 270 000 persone. I risultati hanno confermato la relazione tra attività fisica e salute mentale. Per le persone che svolgono attività fisica ad intensità moderata per almeno 150 minuti a settimana il rischio di depressione si riduce fino al 30%. L'effetto benefico dell'attività fisica è stato riscontrato in tutte le fasce d'età e indipendentemente dall'origine etnica. I fisioterapisti aiutano i pazienti ad allenarsi nonché a identificare e adottare strategie per uno stile di vita sano e attivo.

La fisioterapia è efficace non solo nel trattamento delle malattie fisiche ma anche di quelle psichiche. I pazienti che soffrono di malattie mentali spesso soffrono anche di disturbi fisici e viceversa. I pazienti con malattie mentali spesso conducono uno stile di vita passivo, soffrono di diabete, obesità, ipertensione e presentano alti livelli lipidici nel sangue. Viceversa, molti pazienti con disturbi fisici soffrono anche di problemi mentali. Quasi una persona su tre con mal di schiena cronico soffre anche di almeno una malattia psichica. Grazie alla fisioterapia si getta un ponte tra assistenza sanitaria e assistenza psichiatrica e si incoraggiano i pazienti ad adottare uno stile di vita sano e attivo, migliorando così l'efficacia dei trattamenti cui sono sottoposti coloro che soffrono di disturbi psichici.

I fisioterapisti attivi nel campo della psicosomatica e della psichiatria lavorano in team interdisciplinari assieme a medici di base, psichiatri, psicologi, reumatologi e ortopedici. La collaborazione interdisciplinare è importante quando si affrontano problemi complessi, i pazienti possono però anche rivolgersi direttamente al proprio fisioterapista. Il potenziale della fisioterapia andrebbe maggiormente sfruttato in psichiatria.

## **Informazioni aggiuntive sulla Giornata Mondiale della Fisioterapia 2018**

Giornata Mondiale della Fisioterapia 2018 (inglese):

[www.wcpt.org/sites/wcpt.org/files/files/wptday/18/Booklet/WPTD2018\\_Booklet\\_Final.pdf](http://www.wcpt.org/sites/wcpt.org/files/files/wptday/18/Booklet/WPTD2018_Booklet_Final.pdf)

Volantini e poster sulla Giornata Mondiale della Fisioterapia 2018 (inglese):

[www.wcpt.org/wptday-posters-physiotherapy](http://www.wcpt.org/wptday-posters-physiotherapy)

Studio sull'efficacia dell'attività fisica contro la depressione (Schuch et al, American Journal of Psychiatry, 2018): <https://ajp.psychiatryonline.org/doi/10.1176/appi.ajp.2018.17111194>

Link ad altri studi: [www.wcpt.org/wptday-resources](http://www.wcpt.org/wptday-resources)

## **Testi scientifici sull'argomento:**

Physiotherapy and Mental Health (Probst & Skjaerven, ELSEVIER. 2017):

[www.elsevier.ca/ca/product.jsp?isbn=9780702072680](http://www.elsevier.ca/ca/product.jsp?isbn=9780702072680)

Exercise-based Interventions for Mental Illness (Stubbs & Rosenbaum, ELSEVIER. 2018):

[www.elsevier.com/books/exercise-based-interventions-for-mental-illness/stubbs/978-0-12-812605-9](http://www.elsevier.com/books/exercise-based-interventions-for-mental-illness/stubbs/978-0-12-812605-9)

## **Organizzazioni nazionali e internazionali che si occupano di fisioterapia nel campo della salute mentale:**

Gruppo di lavoro svizzero per la fisioterapia in psicosomatica e psichiatria (GLS FPP): [www.sagppp.ch](http://www.sagppp.ch)

International Organisation of Physiotherapy in Mental Health (IOPTMH): [www.wcpt.org/iopthm](http://www.wcpt.org/iopthm)

International Conference of Physical Therapy in Psychiatry and Mental Health (ICPPMH): [www.icppmh.org/index.html](http://www.icppmh.org/index.html)

World Confederation for Physical Therapy (WCPT): [www.wcpt.org/](http://www.wcpt.org/)

Associazione Svizzera di Fisioterapia (physioswiss): [www.physioswiss.ch/it](http://www.physioswiss.ch/it)