



Ergoterapia

# Niente paura, arriva l'ergoterapista

Da quando la CRS ha introdotto l'ergoterapia in Svizzera, alcune delle sue associazioni cantonali hanno creato il loro centro di cura specializzato in questo metodo curativo. Tra loro vi è quello di Stans, nel cantone di Nidvaldo, che offre sostegno a chi desidera riacquistare la propria indipendenza dopo un infortunio o una malattia.

TESTO: TANJA REUSSER FOTO: REMO NÄGELI

## AL VOSTRO FIANCO

**H**ansruedi Arnold, 65 anni, ha un obiettivo ambizioso: riuscire ad affrontare la salita di 45 minuti fino alla sua baita preferita. Vuole tornare nel luogo in cui, due anni fa, è stato colpito da un ictus che gli ha causato una semiparalisi della parte destra del corpo e ripercussioni sulle sue capacità di espressione.

Chi non lo conosce deve ascoltarlo bene per capire ciò che sta dicendo. Non è così invece per Esther Omlin, la sua ergoterapista della Croce Rossa Svizzera (CRS) di Untervaldo, che non solo afferra tutto al volo, ma che completa le sue frasi interpretandole sempre cor-

---

**«Chi ha una mano semiparalizzata tende automaticamente a utilizzare sempre l'altra. Quella debole non viene più allenata e perde qualsiasi forza».**

---

rettamente. La professionista di 34 anni accompagna Hansruedi Arnold sul materasso ai piedi della parete di arrampicata per un esercizio di equilibrio e coordinazione delle mani. Delicatamente appoggia la debole mano di lui su una presa, quando necessario lo aiuta e con calma gli dà alcune indicazioni. Nel giro di poco riesce a instaurare un'atmosfera allegra e rilassata. L'uomo grande e grosso accetta l'aiuto della giovane terapeuta; durante le ore di terapia il loro è un rapporto alla pari in cui regna la stima reciproca.

### Terapia poliedrica

Esther Omlin assiste Hansruedi Arnold presso il centro della CRS a Stans da quando è stato dimesso dalla clinica di riabilitazione. L'ergoterapia insegna a persone di ogni età a convivere con cambiamenti fisici o handicap cognitivi dovuti a un infortunio o a una malattia. Questo metodo curativo originario dell'Inghilterra viene introdotto in Svizzera negli anni '50. All'epoca è la CRS a promuoverne la formazione e l'offerta ambulatoriale. Per questo alcune delle sue associazioni cantonali hanno creato il loro centro. Gli ergoterapisti conoscono i mezzi ausiliari in uso, danno consigli utili e informano su abitudini e posture sbagliate.



«Chi ha una mano semiparalizzata tende automaticamente a utilizzare sempre l'altra. La mano più debole non viene più allenata e perde qualsiasi forza», spiega Esther Omlin. Inizialmente è normale che una persona non sappia

bene come convivere con il suo nuovo handicap fisico.

### Posture e abitudini scorrette

Al nuovo handicap si aggiunge, in alcuni pazienti, un senso di rassegnazione precoce al fatto che la situazione non potrà mai migliorare. Si tratta infatti di una condizione del tutto nuova per loro, ma non per un'ergoterapista esperta che ha già accompagnato molte altre persone nei primi difficili passi verso il miglioramento. Come spiega Esther Omlin, non è certo lei a poterli convincere del contrario; ciò che lei può fare è aiutarli a fissare un obiettivo e trovare la motivazione per realizzarlo. Sin dall'inizio, quindi, chiede ai suoi pazienti che cosa desiderano ricominciare a fare da soli e che cosa sta loro a cuore. Molti rimangono sorpresi da queste domande, perché scoprono quanto la terapia possa davvero risultare efficace. «Io stessa rimango sempre stupita nel vedere i progressi che può fare il corpo umano. A volte però è dura a livello mentale, soprattutto quando mi occu-



Esther Omlin accompagna il suo paziente sul materasso per allenare l'equilibrio e affrontare anche i percorsi più difficili.



Martina Aschwanden crea tutori per la mano fatti su misura, ognuno è un pezzo unico. Dietro di lei la sua «collezione».



Ogni gesto quotidiano, come tagliare un pomodoro, va imparato di nuovo.



Esther Omlin incoraggia il suo paziente a sforzarsi di utilizzare il più spesso possibile la mano destra più debole.

po di giovani affetti da malattie degenerative come la SLA, a cui non posso far altro che mostrare come affrontare il quotidiano più facilmente».

Quando chiediamo a Hansruedi Arnold se l'ergoterapia gli fa bene, lui annuisce senza esitazione. A Esther Omlin piace lavorare con lui: «Il signor Arnold è molto ambizioso e questo è positivo. Mi piace lavorare anche con pazienti che rappresentano una vera e propria sfida. Amo la poliedricità del mio lavoro».

**«Le persone devono fare qualcosa. È una necessità vitale per loro e il loro benessere».**

Mentre Esther Omlin lavora nel settore della neuroriabilitazione, Martina Aschwanden, 34 anni e responsabile del centro di Stans, è specializzata nelle mani. È lei a spiegarci cos'è l'ergoterapia: «In greco *ergo* significa *fare*. Io aiuto le persone a fare qualcosa o a rimanere attive. Si tratta di una necessità vitale per l'essere umano e il suo benessere!». La giovane donna ha tante

passioni tra cui i lavori manuali. Da lei ci sono solo tutori per le mani comodi e fatti su misura, disponibili in tutte le varianti, da quelli per alleviare il dolore a quelli per facilitare la guarigione.

### Professioniste versatili

L'ergoterapia ha luogo anche al di fuori del centro. Le terapisti si recano a casa dei pazienti per individuare gli eventuali ostacoli oppure per accompagnarli a fare la spesa. Spesso è anche fondamentale che il paziente capisca il motivo per cui deve spiegare agli altri il suo handicap. Ciò gli permette di ricevere aiuto e di essere preso seriamente. Hansruedi Arnold, ad esempio, viene sottovalutato nelle sue capacità a causa della difficoltà a esprimersi.

Le ergoterapiste devono essere dotate di molta empatia e comprensione. Il loro mestiere implica apprezzare il contatto con gli altri e accettare stili di vita diversi. Sono persone versatili: artigiane abili e creative con nozioni di anatomia e psicologiche sensibili con tanto senso pragmatico. La pensa così anche Hansruedi

Arnold che aggiunge: «Quando mi hanno parlato di questo articolo ho accettato subito perché qui sono davvero felice. Ci tengo a ringraziare l'équipe per tutto ciò che fa!».

➔ [redcross.ch/ergoterapia](http://redcross.ch/ergoterapia)



L'ergoterapista dà consigli su come aprire la porta con la mano semiparalizzata e tenere il bastone allo stesso tempo.