

Per guarire prima, camminare appena possibile

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

Chi guarisce prima e meglio, quando è in ospedale? Il paziente che si alza dal letto e cammina, appena possibile. Questa regola vale ad ogni età, ma si è dimostrata particolarmente critica nei pazienti anziani. Lo studio di Steve Fisher e collaboratori, appena pubblicato sugli Archives of Internal Medicine, lo sostiene con evidenza. L'ipotesi dei ricercatori era che il far alzare il paziente dal letto entro 48 ore dal ricovero potesse ridurre la durata della degenza, con tutti i vantaggi che ne conseguono. E così è stato. I pazienti in studio, affetti dalle più varie patologie, erano dotati di un contapassi automatico: la differenza di prognosi sul recupero dell'autonomia, cui corrispondeva la velocità della ripresa e dell'uscita dall'ospedale, era evidente già quando erano percorsi 600 passi. Circa 12 minuti al giorno: poco, rispetto al grande beneficio obiettivabile. Il far muovere presto il paziente ha infatti molteplici effetti positivi: mantiene un atteggiamento mentale e fisico più reattivo e interattivo. Mantiene un miglior tono muscolare, miglior prontezza di riflessi e contrasta la vulnerabilità a vertigini e disturbi dell'equilibrio che favoriscono altrimenti le cadute, così pericolose negli anziani. Il movimento riduce anche la tendenza alla trombosi, rischio vascolare che altrimenti aumenta nettamente con l'età e l'immobilità a letto, e le complicanze respiratorie. Per non parlare della tendenza alla depressione, che è ben contrastata dal movimento fisico e dalla sensazione di essere di nuovo in fase di pronto recupero di autonomia, indipendenza e dignità.

Perché allora in ospedale non aiutiamo tutti i pazienti a camminare? La questione non è semplice, innanzitutto dal punto di vista organizzativo. Il personale sanitario infermieristico è sempre più limitato, con l'80% dell'impegno professionale, secondo diverse ricerche, dedicato alle cure igieniche, che crescono con l'età e la morbilità. L'ideale sarebbe aumentare il personale in organico, con le mansioni specifiche di riabilitazione e mobilitazione precoce, ideale oggi ancora più difficile da realizzare, vista la crisi economica in corso e l'urgenza di tagliare i costi sanitari (che peraltro centuplicano con l'aumentare della durata delle degenze ospedaliere). Nel frattempo, pragmaticamente, perché non dedicare il tempo delle visite anche a far fare quattro passi al parente anziano che andiamo a trovare, invece di star seduti vicino al letto? Con un minimo di distribuzione degli orari di visita, e organizzandosi tra familiari, può diventare possibile far fare quei dieci minuti di passeggiatina aiutata, sottobraccio o appoggiati a un girello, due-tre volte al giorno, così da ottimizzare il recupero fisico e anche emotivo. E ci potrebbe essere anche una diversa valorizzazione dei volontari ospedalieri, sempre più preziosi, per gli anziani soli o che comunque non possono contare su un aiuto specifico dei familiari. Certo, sempre dopo la valutazione medica dell'opportunità di farlo. Più in generale, negli anziani va limitata la tendenza a restare a letto immobili, anche per un'influenza, anche a casa. Con giudizio e buon senso, l'incoraggiare a camminare diventa anche un incoraggiare a vivere. E il farlo insieme dà al contempo un messaggio profondo: ti voglio bene, sono qui con te, ci tengo che tu ti riprenda presto.

Non solo per gli anziani più in forma, ma per tutti, non dimentichiamo poi il valore della musica e del ballo: mettere su un disco con un liscio, o un valzer, che richiami alla memoria tempi felici, può dare la spinta emotiva a fare con più gusto quattro passi, anche in casa, anche dopo la

bronchite o l'influenza. E una cyclette davanti alla tele, prendendo l'abitudine di salirci due-tre volte al giorno, anche solo per dieci minuti alla volta, diventa salute e autonomia. La passione per la vita, la voglia di riprendersi, si riaccende se nella mente e nel cuore tornano emozioni positive. E anche i ricordi diventano sentinelle di vita se il corpo, muovendosi a tempo di musica, ritrova il gusto di sentirsi vivo, anche a ottant'anni e più.