La fisioterapia: una guida nel percorso di cura

Matteo Fulginiti
Fisioterapista specializzato nella riabilitazione e riatletizzazione di pazienti ortopedici e sportivi
Docente Area Sanitaria Università eCampus

Fare il fisioterapista in Italia oggi, nel 2025, significa non solo conoscere a fondo muscoli, articolazioni e disfunzioni, ma anche saper leggere tra le righe dei silenzi, cogliere e, alle volte, sostenere la delusione nascosta in un movimento esitante o ancora accogliere rabbia e frustrazione; sentimenti che spesso non si riesce ad esprimere a parole. Si potrebbe paragonare il lavoro del fisioterapista a quello di un artigiano dove saper muovere e usare le proprie mani è solo la base di un lavoro ben più complesso, legato alla capacità di sapersi relazionare ed entrare in contatto con l'altro quasi, concedetemi il termine, come potrebbe fare uno psicologo. In una società che corre sempre di più, dove il risultato spesso sembra contare più del processo e il raggiungimento di nuovi obiettivi ogni giorno come stile di vita, essere fisioterapisti insegna ad avere pazienza, ad ascoltare davvero, a lavorare gomito a gomito con le fragilità e i bisogni altrui, senza mai dimenticare che, prima di tutto, ciò che abbiamo di fronte è una persona, con una propria storia, una testa piena di sogni, portatrice di ansie e, molto spesso, anche un sacco di paure.
Che si tratti dello studio o del campo, il rapporto che si costruisce va oltre la riabilitazione, il più delle volte ci si trova ad affrontare assieme un cammino comune, fatto di piccole conquiste, possibili ricadute, impagabili sorrisi e alle volte interminabili silenzi. Quando li vedi salire su un podio, o anche solo riuscire a fare un gesto che sembrava impossibile, capisci che il tuo lavoro non è solo una professione, ma qualcosa di più, è realmente la condivisione di una parte di vita che si intreccia con quella degli altri e che, ogni tanto, riesce a fare la differenza. Lo sport, per una persona con disabilità, non è quasi mai semplicemente una questione di risultati, di prestazione o un semplice passatempo; spesso, rappresenta una riscoperta del proprio corpo, una rinegoziazione del proprio sé, l'affermazione di un proprio spazio di libertà; una vera e propria rivincita personale.
Il gesto atletico, dietro la sua apparente potenza o precisione, racchiude una storia fatta di dolore, ostinazione e rinascita. E chi lavora accanto a questi atleti, come fisioterapista, ha il privilegio di assistere a questo processo dall'interno, giorno dopo giorno. Nel mondo dello sport paralimpico, tutto questo si amplifica, gli atleti disabili non sono supereroi, come qualcuno ama etichettarli: sono persone che, ogni giorno, scelgono di non arrendersi, che lottano contro il dolore, la stanchezza quotidiana e la paura di non farcela o fallire. Accompagnarli nel loro percorso è sia un onore che una sfida, infatti è fondamentale possedere una tecnica solida, è vero, ma è altrettanto essenziale il cuore, l'intelligenza emotiva e una presenza attenta e costante.
Ricordo di tanti ragazzi passati per il mio studio dopo brutti infortuni o incidenti: determinati a lavorare sodo per raggiungere ogni giorno un nuovo obiettivo, ma pur sempre pieni di dubbi, tante paure e ansie legate al poter fallire o voler mollare. Alle volte, il silenzio pesa come un macigno, lunghe ore passate a migliorare l'equilibrio, la forza e la resistenza, ma non solo, si lavora anche sull' autostima e piano piano si costruisce un vero e proprio rapporto di fiducia. La seduta di fisioterapia diventa uno spazio in cui si può essere vulnerabili, ci si deve porre degli obiettivi sempre nuovi ed è previsto il fallimento, la frustrazione fa parte del gioco; il fisioterapista si trova a gestire un delicato equilibrio tra supporto fisico e supporto emotivo. Nasce quindi la vera alleanza terapeutica, quel rapporto con il proprio terapista che consente di superare insieme le difficoltà, accompagnando durante tutte le fasi del percorso di recupero, affron-

tando sia sfide fisiche che emotive, supportando a trecentosessanta gradi durante questi momenti.
La tecnica è, senza dubbio, uno strumento importante e fondamentale, è necessaria una formazione continua, aggiornamenti costanti e mantenere sempre in allenamento la capacità di adattamento. Tuttavia, la parte invisibile del nostro lavoro è quella che, spesso, fa la vera differenza, mi riferisco all'empatia, quella capacità di cogliere il momento in cui bisogna e si deve spingere un po' di più oppure capire quando è necessario rallentare e semplicemente esserci per supportare. A volte uno sguardo, un semplice gesto, sono il segnale che una pausa è necessaria, condividere un momento per lavorare su sé stessi, per rivedere il piano degli obiettivi, ritrovare la giusta motivazione e ripartire con nuova fiducia lungo il percorso di recupero.
Essere fisioterapista in questo contesto significa anche lavorare in team: medici, allenatori, psicologi e le famiglie, ognuno ha il proprio ruolo, e il fisioterapista diventa un collegamento, il collante tra le necessità dell'atleta e le risorse del team. Quando tutto funziona, quando tutti remano nella stessa direzione, per raggiungere gli stessi obiettivi condivisi; si creano le condizioni per raggiungere traguardi straordinari, molto spesso questi traguardi sono visibili e celebrati da tutti, ma altre volte si tratta semplicemente dei risultati di piccole conquiste quotidiane apparentemente invisibili, di costanti sfide legate alla vita di tutti i giorni. Non sempre ci sono i fotografi o le medaglie ad attenderci al traguardo, le vere vittorie, spesso, si celebrano in quel silenzio di cui vi parlavo prima, si viene trasportati in una dimensione dove il tempo sembra rallentare, si vivono interminabili attimi in apnea, momenti significativi come: il primo passo dopo un'operazione, vissuto da tutti, sempre con paura ed incertezza; quel determinato movimento recuperato dopo mesi di duro lavoro, una seduta dove per la prima volta ci si scorda del dolore; sono momenti piccoli all'apparenza, ma enormi per chi li vive. In tutti quei momenti, il fisioterapista è presente, pronto a fare da guida, se necessario da semplice supporto ma sicuramente da compagno di viaggio.
Fare il fisioterapista con atleti disabili, significa credere nel potenziale umano superando pregiudizi, andando oltre le diagnosi, superando sempre i limiti. Significa accompagnare verso la riscoperta del proprio corpo, della propria forza e, alle volte, della propria identità; ed è proprio in questo intreccio di tecnica, empatia ed umanità che questa professione trova il suo significato più profondo.
E mentre il lavoro con atleti disabili rappresenta una delle esperienze più intense e visibili, anche a livello mediatico, non bisogna dimenticare che il fisioterapista opera quotidianamente anche in altri contesti, che molto spesso, finiscono decisamente meno sotto i riflettori, ma che al tempo stesso risultano altrettanto cruciali. Stiamo parlando di ospedali, di centri riabilitativi specializzati, delle RSA o di semplici studi privati; il fisioterapista si prende cura di problemi che toccano trasversalmente tutte le età: dai neonati prematuri agli anziani fragili, dalle persone che si stanno riprendono da interventi chirurgici a chi convive quotidianamente con malattie croniche o neurodegenerative. In questi ambienti, ogni giornata è fatta di incontri ma anche di piccole, o grandi, sfide: aiutare un anziano a ritrovare la propria autonomia dopo una caduta, sostenere un bambino con paralisi cerebrale nei suoi primi tentativi di equilibrio, accompagnare chi ha subito un ictus a recuperare il semplice gesto di portare un cucchiaio alla bocca. Il fisioterapista diventa una presenza costante, un tassello prezioso nel mosaico della cura, che richiede: tempo, tanta pazienza, essere disposti ad ascoltare e a collaborare con altri professionisti.
Ogni giorno, il fisioterapista costruisce un rapporto unico con ciascun paziente, mettendosi al servizio e al fianco di chi in quel momento ha bisogno, condividendo un percorso adattato alla storia e alle capacità di ogni individuo. Perché, alla fine, ogni corpo ha una storia da raccontare e il fisioterapista è lì proprio per ascoltarla, aiutando, sostenendo e condividendo assieme non il percorso di cura ma un pezzo, più o meno lungo, della propria vita.