

# PROGRESSIONE DEL PROGRAMMA RIABILITATIVO SOSTENIBILE: RIDEFINIRE I TEMPI DELLA RIABILITAZIONE PER RISULTATI CLINICAMENTE DURATURI. PROPOSTA DI LAVORO

FABIO RAGUSA, GREGORIO DEINITE

**Premessa**

La Riabilitazione è un percorso che deve portare il paziente a recuperare una funzione. Una funzione è un evento complesso che implica una procedura elaborata, valutata, validata ed applicata per un fine. In essa non solo la componente cognitiva ma anche quella emotiva svolge la sua funzione. Da ciò è implicito che non può esistere un unico sistema riabilitativo, ma che lo stesso deve essere adattato alle esigenze ed anche all'età del paziente, delle sue aspettative e del suo vissuto, in una concezione sempre più olistica della presa in carico.

**3. Autoregolazione e prospettiva salutogenica nell'anziano**

Modelli riabilitativi consolidati promuovono esercizio regolato dal paziente, attività significative, coinvolgimento dei caregiver e ambiente arricchito, aumentando tempo attivo e autogestione nei reparti per anziani<sup>4</sup>. Nei contesti di assistenza a lungo termine e post ricovero, interventi psicosociali e riabilitativi centrati sulla persona mostrano benefici su qualità di vita, mantenimento della funzione e benessere, enfatizzando obiettivi condivisi, adattamento continuo del carico e ruolo attivo della persona anziana nel proprio percorso<sup>36</sup>.



**Bibliografia essenziale**

1. Kwakkel G et al. Eur Stroke J. 2023.
2. Shea M et al. J Cardiopulm Rehabil Prev. 2022.
3. Alkhawajah HA et al. J Clin Med. 2024.
4. Carola V et al. Appl Psychophysiol Biofeedback. 2025.
5. Fazio R et al. Sensors. 2023.
6. Sun X et al. BMC Health Serv Res. 2025.

**4. Conclusioni: la “giusta velocità” nella riabilitazione geriatrica.**

Le evidenze sugli anziani supportano un modello in cui:

- la riabilitazione è multicomponente, progressiva e personalizzata;
- il carico viene aumentato lentamente e guidato da criteri basati su indicatori funzionali, clinici e soggettivi;
- il paziente (e la famiglia) è co-regolatore del percorso, supportato da un sistema strutturato di feedback.

**1. Oltre la performance: il tempo biologico nell'anziano**

Nei pazienti anziani, spesso pluripatologici e fragili, modelli riabilitativi brevi e intensivi rischiano di non rispettare i tempi di recupero di forza, equilibrio, cognizione e autonomia nelle attività della vita quotidiana. La riabilitazione geriatrica efficace è tipicamente multicomponente, multidisciplinare e centrata sulla funzione, con obiettivi realistici di mantenimento o recupero dell'indipendenza più che di “performance” atletica o massimale<sup>3</sup>. Revisioni su riabilitazione geriatrica e programmi post ricovero mostrano che percorsi strutturati riducono mortalità, istituzionalizzazione e dipendenza funzionale, con benefici che emergono soprattutto nel medio -lungo periodo, non solo nelle prime settimane<sup>6</sup>.

**2. Metodologia: micro progressione e feedback bio integrato nell'anziano**

Micro progressione del carico

Nei programmi per anziani con scompenso cardiaco, esiti di stroke o post chirurgia, le migliori pratiche prevedono esercizi progressivi su più domini (forza, equilibrio, mobilità, resistenza), iniziati precocemente ma con intensità iniziale bassa e aumenti graduati in base alla risposta funzionale e clinica<sup>123</sup>. Interventi progressivi strutturati (es. REHAB HF – programma riabilitativo nello scompenso cardiaco) hanno dimostrato di migliorare in modo clinicamente rilevante la performance fisica (SPPB – Short Physical Performance Battery), la mobilità e alcuni esiti di qualità di vita in pazienti molto anziani e fragili<sup>2</sup>. Nella programmazione del percorso riabilitativo in sempre più realtà trova spazio il Feedback bio integrato (FBI). Nel paziente anziano il feedback combina:

- Indicatori oggettivi: misure standardizzate di funzione (SPPB, test di deambulazione – es. 6-Minute Walk Test, scale ADL/IADL, attività strumentali della vita quotidiana), parametri clinici e, quando disponibili, sistemi di monitoraggio e biofeedback per guidare esercizi sicuri e personalizzati<sup>5</sup>.
- Indicatori soggettivi: percezione di fatica, dolore, qualità di vita e benessere, raccolti in modo sistematico per adattare intensità, durata e setting (degenza, day hospital, domicilio)<sup>246</sup>.