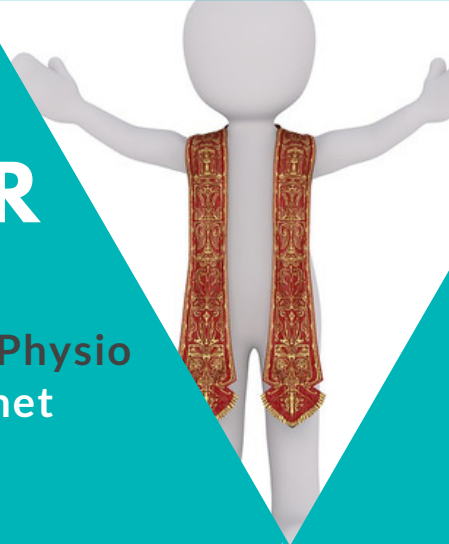


# 10 COMANDAMENTI PER FISIOTERAPISTI

contenuti da Adam Meakins-The Sports Physio  
infografica realizzata da LaFisioterapia.net  
traduzione di Luca Cossarini



1

## PREDILIGI I TRATTAMENTI ATTIVI A QUELLI PASSIVI

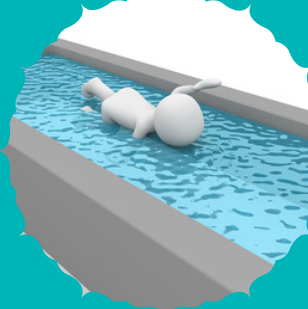
Un trattamento passivo è tutto ciò che comporta un paziente disteso su un lettino mentre qualcuno gli preme, tira o infilza qualcosa...Questo non significa che queste tipologie di trattamento non funzionino, alcune hanno qualche risultato, a volte, in certe circostanze, con certi pazienti, ma tutti i trattamenti passivi danno piccoli risultati e di breve durata.



2

## ESERCIZIO NON SIGNIFICA SOLO POTENZIAMENTO

Forza, potenza, resistenza, controllo motorio, hanno tutti la loro importanza. È fondamentale avere una conoscenza a 360 gradi di come la fisiologia umana risponde e si adatta ai diversi tipi di esercizio. Inoltre, non bisogna dimenticare il ruolo che l'esercizio ha nella riduzione del dolore, della paura, dell'ansia, della depressione ed in molti altri fattori psicosociali..



3

## IL SISTEMA NERVOSO AL PRIMO POSTO

Quando il sistema nervoso è scontento, tutto è scontento. Noi non trattiamo i muscoli, noi non trattiamo le fasce, noi non trattiamo i tendini, noi trattiamo persone con i loro sistemi nervosi. Aver ben chiaro queste cose è molto più importante di come infilziamo o punzecchiamo qualcosa.



4

## PREDILIGI L'INTERAZIONE ALL'INTERVENTO

La relazione con i tuoi pazienti è tutto. Dimostra di essere un essere umano premuroso con modi di fare gradevoli, spontanei ed gentili. Rassicurazione e fiducia sono fondamentali.



5

## ASCOLTA DI PIÙ, PARLA MENO

Lascia che i pazienti parlino liberamente e partecipa attivamente all'ascolto di ciò che stanno dicendo e di come lo stanno dicendo, non stare solo lì ad aspettare di dire la tua o a pensare alla prossima domanda da porgergli.



6

## NON AVER PAURA DI CHIEDERE

Questo vale per entrambi, pazienti e professionisti sanitari. Ottenere informazioni sul paziente è molto importante e parlare con altri professionisti sanitari lo è ancora di più. Deve però essere fatto con tatto e premura.



7

## AMMETTI I TUOI ERRORI E RIMEDIA STRADA FACENDO

Errare è umano. Se sbagli, ammettilo; tutti sbagliano. Compiere errori è normale, non imparare da essi è un reato. Siate pronti a cambiare, adattare o addirittura interrompere completamente un trattamento. Non andare avanti ciecamente e ostinatamente se la situazione è cambiata.



8

## NON AVER PAURA DI CHIEDERE AIUTO

Dal neolaureato agli esperti, agli specialisti ed anche ai guru, a tutti serve aiuto ogni tanto. Non saprai mai tutto. Chiedere aiuto quando serve dimostra onestà, umiltà ed esperienza.



9

## METTI COSTANTEMENTE ALLA PROVA LE TUE CONOSCENZE E LE TUE CONVINZIONI

Spesso e velocemente cadrai nella consuetudine, trovando soluzioni a problemi che sembrano funzionare bene e sposerai quel modo di lavorare. Non credere mai di aver capito tutto, pensa spesso a quello che sai e chiediti "ma se invece...?"



10

## LEGGI DI PIÙ, MOLTO DI PIÙ

Sapere è potere. Leggi articoli scientifici, libri, blogs, twitter, qualsiasi cosa degna di nota. Comunque, ricorda sempre che non si impara solo leggendo...osserva, ascolta, parla, lasciati coinvolgere, discuti e dibatti con altri.

