

Sommario_Perché una seduta riabilitativa di 6 minuti è più efficace di una da 30

Questo webinar condotto dal dottor Samorindo Peci, endocrinologo specializzato in Malattie Rare e Metaboliche, mette in rilievo il fattore tempo in relazione alla riabilitazione.

Cosa è la plasticità cerebrale

La premessa è la plasticità cerebrale. Per plasticità cerebrale si intende la capacità dell'encefalo di modificare la propria struttura e le proprie funzionalità a seconda dell'attività dei propri neuroni, correlata ad esempio a stimoli ricevuti dall'ambiente esterno, traumi, patologie e al normale processo di sviluppo dell'individuo. La plasticità cerebrale dei neuroni parte sin da piccoli e continua ogni volta che facciamo esperienza.

Per semplificare il concetto il dottor Peci fa un esempio: noi sappiamo che il leone è pericoloso ma questa sarà un'esperienza biologica solo nel momento in cui ci troveremo di fronte l'animale. In quel momento le esperienze diventano dei codici.

Il sistema cerebrale è interessato da vari processi:

neurogenesi; il processo che genera nuove cellule nervose

sinaptogenesi; la capacità di creare nuovi collegamenti (sinapsi) tra i neuroni

antinfiammatorio; l'atto infiammatorio come più volte spiegato nel corso dei webinar è un processo che porta alla risoluzione di un problema, ma solo se breve è sano; quando è prolungato nel tempo diventa deleterio e a livello cerebrale porta a una degenerazione neuronale)

angiogenesi; lo sviluppo di nuovi vasi sanguigni a partire dai vasi esistenti

migrazione cellulare; il movimento di una o più cellule in risposta a diversi segnali

antiossidazione; il processo che contrasta l'ossidazione cellulare attraverso sistemi antiossidanti

apoptosi; la morte cellulare

I tre dati che conferiscono il senso del danno

I tre dati che danno il senso del danno (come un ictus o altro trauma) generando una formula sono:

Tempo- Area- Memoria

I processi del sistema cerebrale in caso di danno subiscono un'accelerazione, si modificano completamente tanto da venire stravolti. A quel punto nel processo riabilitativo intervengono varie figure: fisioterapista, logopedista, neuropsicologo.

Area

La riabilitazione per essere tale deve considerare entrambe le aree cerebrali, l'unicità e la complessità del cervello. Quando un'area è danneggiata vanno prese in carico tutte le aree coinvolte, che oggi possono essere valutate e indagate, in modo non invasivo grazie alle biotecnologie.

Poi, dice il dottor Peci, si lavora sul **tempo**.

Perché una seduta riabilitativa di 6 minuti è più efficace di una da 30?

Oggi sappiamo che nei primi 5-6 minuti l'attività neuronale ha un potenziale evocato che accoglie il sistema riabilitativo, quindi percepisce e fa memoria dell'atto riabilitativo. Superato questo tempo, invece **il sistema non riesce più a memorizzare, e l'atto riabilitativo protratto oltre questo tempo diventa un danno**.

Se ad esempio una specifica area del cervello accoglie l'azione riabilitativa per dieci minuti, proporre una di venti minuti compromette i meccanismi di neuroplasticità perché i neuroni coinvolti si rifiutano di apprendere e memorizzare nuove informazioni.

Ci devono essere quindi delle pause importanti tra due sedute o all'interno della stessa seduta riabilitativa, anche di distoglimento delle aree neuronali. Si dovrebbe parlare di **ondate, fascioni di aree riabilitative** che non superano un determinato tempo, almeno nelle fasi iniziali.

Man mano, infatti, si accettano periodi sempre più lunghi, fino a che il danno viene completamente riparato, a quel punto la prestazione viene memorizzata, ma fino a quel momento il tempo deve essere studiato per avere tutte le aree coinvolte e fino al tempo corretto (con una specie di "direttore d'orchestra diagnostico"). Solo così si può ottenere un buon risultato riabilitativo.

Personalizzazione del percorso terapeutico

Anche la tempistica riabilitativa di un percorso va individualizzata sul paziente. L'importante è non sovraccaricare per evitare che i processi infiammatori aumentino in risposta a questo stimolo.