



RIABILITAZIONE DOPO UN ICTUS TUTTO QUELLO CHE C'È DA SAPERE

Dopo un ictus, **la riabilitazione è fondamentale perché aiuta la persona a recuperare**, per quanto possibile, **le funzioni compromesse e a ritrovare autonomia e qualità di vita**. L'ictus può causare difficoltà motorie, cognitive, linguistiche ed emotive che incidono profondamente sulla vita quotidiana; senza un intervento riabilitativo adeguato, queste limitazioni rischiano di diventare permanenti o di peggiorare nel tempo.

La riabilitazione, soprattutto se avviata precocemente, **sfrutta la capacità del cervello di riorganizzarsi e di creare nuove connessioni**, un fenomeno noto come **plasticità neuronale**. Attraverso esercizi mirati e ripetitivi, il paziente **può recuperare abilità perdute o imparare strategie alternative per compensare le funzioni danneggiate**.

Oltre al recupero fisico, la riabilitazione è **importante anche per affrontare le conseguenze cognitive e psicologiche dell'ictus**, come difficoltà di attenzione, problemi di linguaggio, alterazioni dell'umore o ridotta fiducia in sé stessi. Un percorso strutturato aiuta il paziente ad adattarsi alla nuova condizione, a gestire le difficoltà quotidiane e a prevenire complicanze fisiche, psicologiche e sociali.

Infine, la riabilitazione **coinvolge anche la famiglia e l'ambiente di vita**, favorendo un rientro più sicuro e consapevole nella quotidianità.

Per tutti questi motivi, **la riabilitazione rappresenta una parte essenziale del trattamento dopo un ictus e un investimento concreto nel benessere presente e futuro della persona**.

Quando iniziare la riabilitazione post-ictus

Dopo un ictus, **iniziare la riabilitazione quanto prima è fondamentale** per favorire il miglior recupero possibile.

Nelle fasi iniziali successive all'evento acuto, **il cervello presenta una maggiore capacità di riorganizzarsi e di creare nuove connessioni tra i neuroni**: intervenire precocemente consente di sfruttare al massimo questa finestra temporale, aumentando le possibilità di recupero delle funzioni compromesse.

Avviare subito la riabilitazione **aiuta inoltre a prevenire numerose complicanze**, come la rigidità muscolare, le retrazioni articolari, la perdita di forza, le difficoltà respiratorie e le piaghe da decubito.





Anche dal punto di vista cognitivo e psicologico, un intervento tempestivo contribuisce a ridurre il rischio di isolamento, depressione e perdita di motivazione, favorendo una partecipazione attiva del paziente al percorso di cura.

La riabilitazione precoce permette alla persona colpita da ictus di mantenere e recuperare più rapidamente le abilità necessarie per la vita quotidiana, come muoversi, comunicare, mangiare e prendersi cura di sé. Inoltre, un percorso avviato fin dalle prime fasi facilita una migliore pianificazione del rientro a domicilio e dell'adattamento dell'ambiente di vita.

Che cos'è il Progetto Riabilitativo Individuale (PRI)

Nel luogo in cui si svolge la riabilitazione — che può essere l'ospedale, un ambulatorio o la casa della persona — ogni paziente che ha avuto un ictus riceve un Progetto Riabilitativo Individuale (PRI). Si tratta di un **percorso di cura personalizzato, studiato in base ai bisogni specifici della persona e alla sua situazione di vita**.

Il progetto è **realizzato da un'équipe di professionisti che lavorano insieme**: il medico specialista in riabilitazione, fisioterapisti, logopedisti, terapisti occupazionali, infermieri e operatori socio-sanitari. Ognuno contribuisce con competenze specifiche per aiutare la persona a recuperare le funzioni compromesse.

Se ci sono difficoltà nel parlare, comprendere, deglutire o in altre funzioni cognitive, sono indicate terapie mirate, come la logopedia o la riabilitazione neuropsicologica. In caso di problemi di movimento, la fisioterapia aiuta a migliorare forza, equilibrio e mobilità. La terapia occupazionale favorisce invece il recupero dell'autonomia nelle attività quotidiane e adatta l'ambiente di vita alle nuove esigenze.

Quando necessario, l'assistente sociale può offrire supporto alla persona e alla sua famiglia, aiutandoli a orientarsi tra i servizi di assistenza e nei percorsi di sostegno sociale e lavorativo.

Quanto dura la riabilitazione dopo un ictus

Nella fase acuta di un ictus è difficile sapere con precisione quanto durerà la riabilitazione e se le difficoltà che possono comparire saranno temporanee o permanenti. Allo stesso modo, non è sempre possibile stabilirne subito la gravità.

Il percorso di riabilitazione viene definito attraverso un **Progetto Riabilitativo Individuale (PRI), costruito insieme alla persona che ha avuto l'ictus e a chi se ne prende cura**. Questo progetto **può prevedere diverse fasi e il passaggio tra vari luoghi di cura**, ad esempio dalla riabilitazione intensiva in ospedale a quella ambulatoriale o a domicilio.

La riabilitazione può durare poche settimane oppure diversi mesi, soprattutto nei casi più complessi. In alcune situazioni, miglioramenti possono continuare anche oltre un anno, in particolare per quanto riguarda la forza, l'uso del braccio o il linguaggio. Per questo è importante avere pazienza, essere costanti e svolgere regolarmente gli esercizi consigliati.

In generale, nelle fasi più avanzate e stabili della malattia, è importante che la persona che ha avuto un ictus mantenga, per quanto possibile, uno stile di vita attivo, sia dal punto di vista fisico sia mentale, per preservare le capacità acquisite e il benessere complessivo.



Che cos'è l'ADI: Assistenza Domiciliare Integrata

L'Assistenza Domiciliare Integrata (ADI) è un servizio che permette alle persone che hanno avuto un ictus di **ricevere cure e assistenza direttamente a casa propria**. È indicata quando, dopo l'ictus, la persona ha difficoltà a muoversi, a svolgere le attività quotidiane o a recarsi presso ambulatori e strutture sanitarie.

L'ADI **può essere attivata a qualsiasi età e non dipende dal reddito**. La **richiesta** viene **effettuata dal medico di famiglia oppure dal medico ospedaliero** al momento della dimissione. L'assistenza è fornita da servizi accreditati, che possono essere scelti dalla persona interessata o dai familiari. All'inizio del servizio, gli operatori sanitari effettuano una valutazione dei bisogni direttamente a domicilio.



Le cure e gli interventi vengono organizzati in un Piano di Assistenza Individuale (PAI), costruito sulle necessità specifiche della persona che ha avuto un ictus. L'assistenza può includere interventi infermieristici e riabilitativi, come la fisioterapia o la logopedia. Quando necessario, possono essere previsti anche aiuti per l'igiene personale, il supporto nei movimenti e visite mediche specialistiche. In alcuni casi, è possibile effettuare anche prelievi di sangue a domicilio.

Gli interventi di riabilitazione vengono prescritti dal medico specialista e inseriti in un **Progetto Riabilitativo Individuale (PRI)**. In genere, l'assistenza domiciliare inizia entro pochi giorni dalla richiesta, o anche più rapidamente nei casi urgenti.

All'avvio del servizio viene firmata la documentazione necessaria. Durante il periodo di assistenza, presso il domicilio della persona vengono lasciati il piano di assistenza e un diario, in cui sono annotati gli interventi effettuati. Al termine del percorso di assistenza domiciliare, viene consegnato un documento di dimissione.