

Come si possono implementare sistematicamente le linee guida cliniche internazionali per la gestione dell'osteoartrite del ginocchio in Svizzera?

Messaggi chiave

Le sfide

Le linee guida cliniche internazionali per la gestione conservativa dell'osteoartrite del ginocchio raccomandano l'esercizio fisico, l'educazione e il controllo del peso (se appropriato) come trattamento di prima linea per tutte le persone affette da osteoartrite del ginocchio. Tuttavia, i risultati ottenuti in diversi contesti sanitari hanno dimostrato che l'esercizio fisico e l'educazione sono sottoutilizzati. Una recente indagine condotta in Svizzera tra gli operatori sanitari ha rilevato un divario tra le evidenze e la pratica, il che significa che le prove convincenti a favore dell'esercizio fisico non vengono tradotte in pratica clinica. In media, solo il 54% dei pazienti con osteoartrite del ginocchio è stato indirizzato a un training specifico. L'uso sistematico dell'esercizio fisico e dell'educazione strutturati per tradurre in pratica le raccomandazioni delle linee guida aiuterebbe a superare questo divario tra evidenza e risultati in Svizzera.

Il presente policy brief riassume i risultati principali dell'indagine qui sopra menzionata, descrive le sfide da affrontare per migliorare la gestione delle malattie conservative (come l'applicazione sistematica dell'esercizio fisico e dell'allenamento strutturato) e presenta le opzioni per affrontare queste sfide con tre raccomandazioni chiave.

Raccomandazioni

Di seguito vengono descritte le tre raccomandazioni chiave per l'implementazione dell'"esercizio fisico e l'educazione come trattamento di prima linea" nella pratica in Svizzera secondo la linea guida clinica:

Implementare le raccomandazioni della linea guida in un programma specifico di attività fisica e allenamento

L'implementazione delle raccomandazioni della linea guida nella pratica potrebbe avvenire attraverso l'attuazione di un programma di esercizio e di educazione di comprovata efficacia in Svizzera. Esistono già programmi strutturati di esercizio e di educazione per l'osteoartrite del ginocchio che sono stati stabiliti con successo in tutto il mondo.

Facilitare l'uso sistematico dell'esercizio fisico attraverso percorsi di trattamento standardizzati

La formazione degli operatori sanitari è importante per migliorare la loro comprensione della necessità, dell'efficacia e dei benefici a lungo termine dell'esercizio fisico, nonché dei vantaggi di un percorso terapeutico strutturato. Ciò faciliterebbe l'uso sistematico dell'esercizio fisico e dell'educazione attraverso percorsi di trattamento standardizzati. Un percorso di cura standardizzato potrebbe anche facilitare una migliore collaborazione interprofessionale.

Promuovere i benefici dell'esercizio fisico nella gestione a lungo termine delle malattie croniche

Per ottenere un cambiamento di paradigma dall'attuale situazione di trattamento dei soli sintomi acuti all'esercizio fisico strutturato, all'educazione e all'autogestione, è essenziale

promuovere i benefici dell'esercizio fisico. La popolazione svizzera deve essere informata e sensibilizzata sul fatto che l'inattività fisica è un fattore di rischio per i sintomi correlati dell'osteoartrite del ginocchio e che l'esercizio fisico è un intervento utile per prevenire o migliorare questi sintomi.

Considerazioni sull'implementazione

Potenziali finestre temporali per l'attuazione:

- Esistono prove di alta qualità che l'esercizio fisico riduce il dolore e migliora la funzionalità nelle persone affette da osteoartrite del ginocchio. Una revisione Cochrane (2015) rileva che è improbabile che ulteriori ricerche in questo settore modifichino l'evidenza dell'effetto positivo dell'esercizio fisico sul dolore al ginocchio e sulla funzione fisica.
- Pressioni finanziarie per una gestione efficace dei costi dell'assistenza sanitaria
- Aumentare la consapevolezza dei benefici per la salute e i costi dell'esercizio fisico per le malattie non trasmissibili, come ad esempio l'osteoartrite del ginocchio.
- I programmi di esercizio fisico e di educazione per le persone affette da osteoartrite del ginocchio sono consolidati in tutto il mondo.