Risvegliare lo spirito con un allenamento quotidiano

Autor(en): **Rothweiler, Jörg**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera**

Band (Jahr): **- (2008)**

Heft 92: **Physiotherapie bei Parkinson = La physiothérapie pour les parkinsoniens = Fisioterapia e Parkinson**

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-815578

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Risvegliare lo spirito con un allenamento quotidiano

La fisioterapia e la ginnastica quotidiana aiutano i malati a salvaguardare il più a lungo possibile la loro mobilità. L'allenamento giova al corpo e allo spirito, e in più regala una maggiore sicurezza nella vita quotidiana.

Di Jörg Rothweiler

Foto: fotolia.de

Conosce questa situazione? Quando le giornate si fanno più fredde lei accende il riscaldamento, che si avvia faticosamente producendo una serie di colpi, stridori e borbottii. Solo dopo alcuni minuti il cigolio malsano della pompa di circolazione lascia spazio a un lieve ronzio, e tace anche il gorgoglìo dei radiatori.

«Certo che so com'è!», risponderà lei. «Capita sempre quando la pompa è rimasta ferma a lungo. È normale: ci mette un po' a rimettersi in moto!»

Appunto! La stessa cosa capita con la bici rimasta in garage per mesi e mesi, con l'auto d'epoca usata solo sporadicamente, con il tosaerba rispolverato a primavera e… con noi! Chi non fa regolarmente del moto arrugginisce, si procura un danno dovuto all'inattività: i muscoli si atrofizzano, la pancia cresce, i tendini si accorciano, le articolazioni si irrigidiscono, e lo stesso vale anche per la mente.

Per i sani come per i malati, per i giovani come per gli anziani, per gli uomini come per le donne vale la stessa regola: il movimento previene i problemi. Chi si piega, si stira e si sforza regolarmente resta agile e forte, e coordina bene i movimenti nella vita quotidiana.

Da tempo ormai è dimostrato scientificamente che la fisioterapia regolare e gli esercizi quotidiani di ginnastica rappresentano una base importante per assicurare una buona qualità di vita, anche e soprattutto ai malati di Parkinson. Una fisioterapia mirata può rallentare la progressione dei problemi motori causati dal Parkinson e minimizzare le anomalie del portamento. L'allenamento regolare della capacità di coordinazione consente inoltre di continuare a lungo ad eseguire i movimenti quotidiani con sicurezza e in maniera autonoma.

Mai esercitarsi senza una guida professionale

Affinché la fisioterapia abbia un effetto ottimale, è essenziale che essa sia applicata correttamente: chi esegue gli esercizi nel modo sbagliato non di rado ottiene un effetto contrario a quello auspicato, oppure rischia addirittura di ferirsi. Per questa ragione si devono effettuare soltanto esercizi che sono stati spiegati da uno specialista e imparati sotto la sua supervisione. Inoltre occorre sottoporsi a controlli regolari della muscolatura, dello stato neurologico generale e ovviamente

del sistema cardiocircolatorio. Sulla scorta di questi dati si può verificare e magari adattare il programma d'allenamento.

Il programma d'allenamento in cinque parti per tonificare il corpo e lo spirito

Gli obiettivi essenziali di un programma d'allenamento sono:

- prevenire l'accorciamento dei muscoli e dei tendini
- preservare la massima flessibilità possibile
- migliorare la postura fondamentale
- rinforzare o preservare i muscoli
- migliorare o preservare la motricità fine
- migliorare la respirazione e aumentare l'assorbimento di ossigeno
- migliorare l'equilibrio e la sicurezza della deambulazione
- incrementare la coordinazione dei movimenti quotidiani
- migliorare la percezione del corpo in generale.

Per raggiungere questi obiettivi, in via di principio il programma d'allenamento dovrebbe comprendere le cinque aree indicate qui di seguito:

1. Movimento: gli esercizi mirati a sviluppare i muscoli e a incrementare la resistenza vanno eseguiti quotidianamente, ragion per cui è importante che possano essere effettuati a casa e senza l'ausilio di attrezzi speciali. Nel caso ideale si abbinano esercizi attivi (sviluppo muscolare, resistenza) ed esercizi passivi (estensione dei muscoli).

2. Rilassamento: gli esercizi mirati alla distensione e al rilassamento sono altrettanto importanti quanto quelli basati sul movimento, poiché servono a sciogliere i muscoli in maniera efficace e duratura, a rilassare lo spirito, e quindi anche ad alleviare i disturbi connessi al tremore. Inoltre aiutano a gestire le situazioni di stress nella vita di ogni giorno.

3. Mobilità nella vita quotidiana: questa unità d'allenamento serve per imparare a eseguire con maggiore facilità e sicurezza i movimenti quotidiani, quali ad esempio sedersi o alzarsi da una sedia, girare il corpo quando si è distesi, salire le scale, salire e scendere dall'auto. Essa consente però anche di esercitare e mantenere a un buon livello le capacità motorie fini come scrivere, scegliere le pastiglie, vestirsi e svestirsi da soli e utilizzare taluni mezzi ausiliari. In aggiunta a ciò, ci si può anche allenare a mettere in pratica consigli e trucchi che aiutano a gestire meglio alcuni problemi tipici del Parkinson, come il freezing e i blocchi.

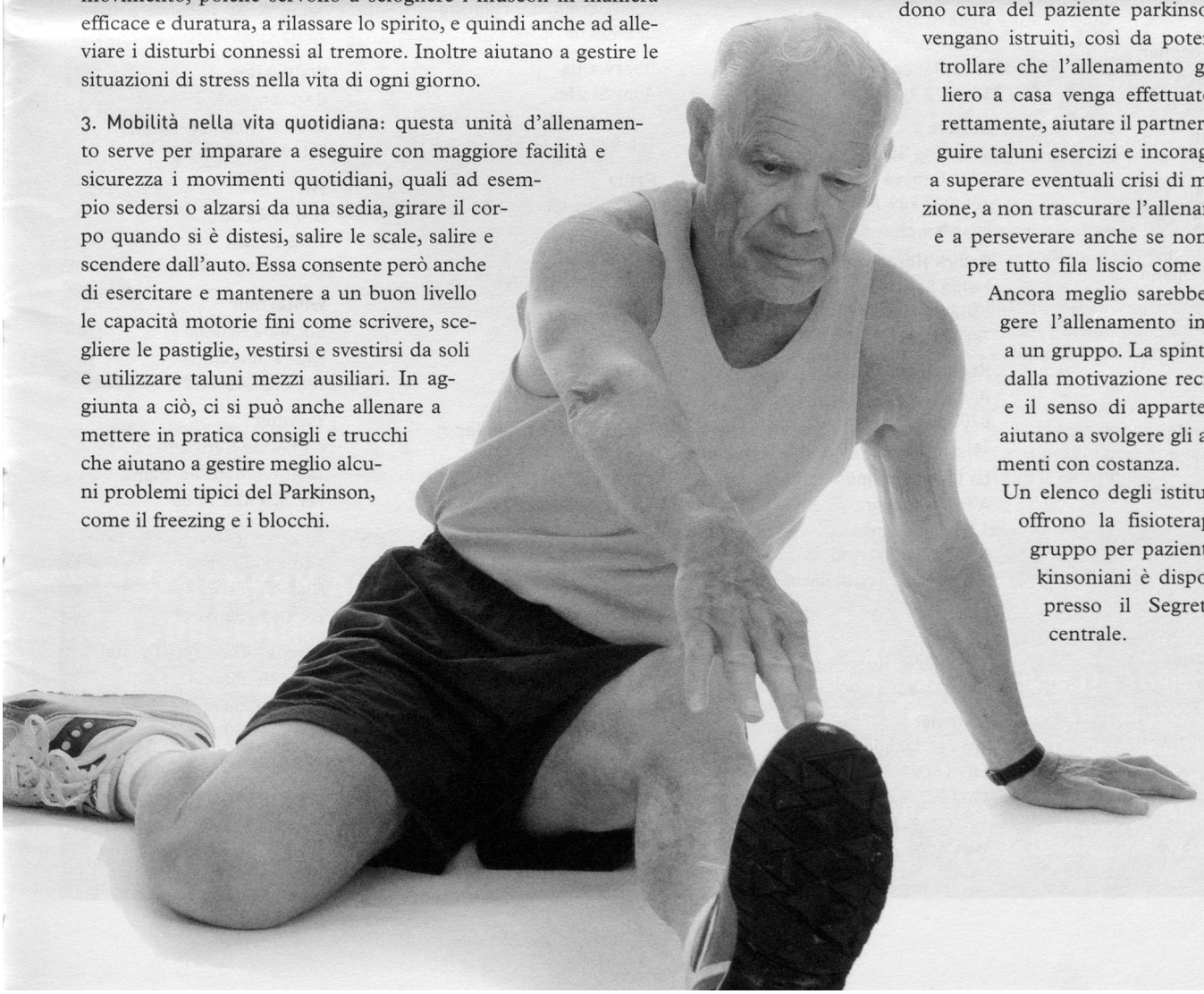
4. Respirazione e portamento: è molto importante rafforzare la funzionalità polmonare e ridurre i problemi di respirazione. Alla base di tutto vi è il portamento: se il tronco è mantenuto in posizione eretta, la respirazione diventa più profonda e il movimento del diaframma aumenta, il che a sua volta fa muovere l'apparato digestivo, aumentandone l'irrorazione sanguigna. Ciò migliora la digestione, e quindi anche il rifornimento energetico dell'organismo. Insieme all'accresciuta saturazione di ossigeno nel sangue provocata dalla respirazione più profonda, ciò migliora l'efficienza complessiva: la persona appare più vitale e la sua mente diventa più agile. A dipendenza della sintomatologia, possono essere indicati anche esercizi di dizione e di deglutizione (logopedia).

5. Deambulazione ed equilibrio: tramite questi esercizi si impara a camminare e stare in piedi con la massima sicurezza possibile (prevenzione delle cadute), e ciò non soltanto tra le rassicuranti pareti domestiche, bensì anche nella natura, su sentieri accidentati e in ambienti affollati come i centri commerciali o le stazioni ferroviarie.

Metodi fisioterapici complementari

Prima dell'allenamento quotidiano, e se necessario anche durante lo stesso, occorre ovviamente alleviare o eliminare problemi quali i dolori, le tensioni muscolari, i crampi, ecc. ricorrendo a trattamenti mirati, come ad esempio i massaggi o le applicazioni di calore.

Coinvolgere i congiunti, oppure aderire a un gruppo

Naturalmente è auspicabile che anche i congiunti che si prendono cura del paziente parkinsoniano vengano istruiti, così da poter controllare che l'allenamento giornaliero a casa venga effettuato correttamente, aiutare il partner a eseguire taluni esercizi e incoraggiarlo a superare eventuali crisi di motivazione, a non trascurare l'allenamento e a perseverare anche se non sempre tutto fila liscio come l'olio. Ancora meglio sarebbe svolgere l'allenamento in seno a un gruppo. La spinta data dalla motivazione reciproca e il senso di appartenenza aiutano a svolgere gli allenamenti con costanza.

Un elenco degli istituti che offrono la fisioterapia di gruppo per pazienti parkinsoniani è disponibile presso il Segretariato centrale. ■