

"Movimento"

Autor(en): **Dommen Nyffeler, Ida**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): - **(1997)**

Heft 47

PDF erstellt am: **13.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-815785>

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.

«Movimento»

di Ida Dommen Nyffeler, fisioterapista, Lucerna

L'idea di portare movimento in un contesto più grande all'assemblea dell'ASMP, è diventato un progetto comune: le fisioterapiste Bernadette Kunz, Marlyse Hubacher-Dubois, Sari Kauranen e Ida Dommen Nyffeler, l'ergoterapista Stefan Staffelbach e la flautista Helen Vonwyl si posero questa sfida. Lo scopo era quello di far vivere in un'atmosfera stimolante e di portare al movimento i 130 partecipanti e di trasmettere il retroscena teorico. Musica ed immagini li hanno accompagnati durante la lezione.

Il movimento ha sempre un obiettivo

Noi ci muoviamo perché vogliamo andare in qualche posto, per bere qualcosa, per raccontare qualcosa al nostro vicino. Quando passeggiamo e vediamo venirci incontro qualcosa, ci scansiamo, quando udiamo qualcosa ci giriamo.

La camminata eretta

distingue l'uomo. Affinché ciò avvenga in modo sicuro e senza fatica sono necessarie alcune premesse.

La mobilità

Le articolazioni singole della colonna vertebrale, quelle delle anche e delle ginocchia, come pure quelle delle spalle sono la premessa per un movimento normale. Per poterci mantenere attivi ed usare le nostre braccia e le nostre gambe bisogna avere:

- una muscolatura estensibile
- tensione muscolare normale
- forza.

Le reazioni dell'equilibrio

hanno grande importanza. Sulla terra siamo soggetti alla forza di gravità. Contro questa forza dobbiamo «lavorare» in continuazione.

Praticamente non c'è bisogno di nessun lavoro quando siamo distesi o quando siamo «puntellati» dappertutto. Appena ci muoviamo, ci solleviamo, ci alziamo, camminiamo ci viene richiesto uno sforzo complesso per noi.

Automaticamente vengono inserite, una dopo l'altra, le singole parti del corpo, sulla superficie di sostegno che abbiamo a disposizione. Sedersi



su una sedia coi braccioli necessita di reazioni totalmente diverse, che sedersi su uno sgabello per calzare le scarpe. Essere attivo stando in piedi significa che il nostro tronco deve riequilibrare il movimento delle nostre braccia. Quando stendiamo anche solo un braccio, significa che dobbiamo reagire sull'altro lato per la ripartizione del peso.

Sistemi diversi

a queste reazioni, col nostro corpo sono coinvolti:

i nostri occhi, il sentire il nostro corpo, l'organo dell'equilibrio nell'orecchio interno.

Questi tre sistemi sono coinvolti in modo molto differente. Nel nostro sviluppo motorio questi tre sistemi vengono vieppiù stimolati tanto più forte quanto più a lungo. Noi tutti conosciamo bambini che vogliono

salire su ogni muretto, che, affascinati, si dondolano sulle cose più impossibili. Nel loro sviluppo cercano la sfida fino al limite. Il mantenimento dell'equilibrio sembra rimanere una sfida per tutta la vita. Già camminando normalmente è richiesta in continuazione. Se camminiamo su un campo, su della ghiaia o su un folto tappeto, lo sforzo diventa più grande.

E' molto importante mantenere la nostra mobilità. Stando seduti entra in gioco il movimento delle vertebre lombari, mentre per stare in piedi dobbiamo sollevare il bacino.

Quando stiamo in piedi possiamo muovere liberamente la testa. Il libero movimento della testa è molto importante, dirigiamo lo svolgersi dei nostri movimenti:

- quando giriamo la testa stando sdraiati aiutiamo il tronco a mettersi in posizione laterale
- quando camminando e vediamo qualcosa ci voltiamo verso di questa così ci giriamo nella sua direzione.

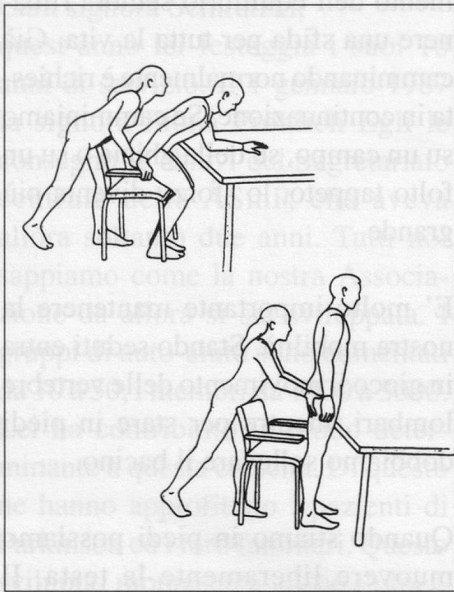
Se vogliamo occuparci specialmente della mobilità della colonna cervicale è importante che i movimenti avvengano veramente lì e non coinvolgano tutto il tronco. Perciò è importante appoggiare gli avambracci sul tavolo e alzarci in piedi.

Alzarsi, il primo passo per camminare

Tutti sappiamo che spesso iniziare un movimento è difficile. Può succedere anche alzandosi. Qui entrano in gioco i fattori prima indicati, come libera mobilità del tronco e delle articolazioni delle anche, delle ginocchia e dei piedi.

Alzandoci mettiamo automaticamente i piedi dietro le ginocchia,

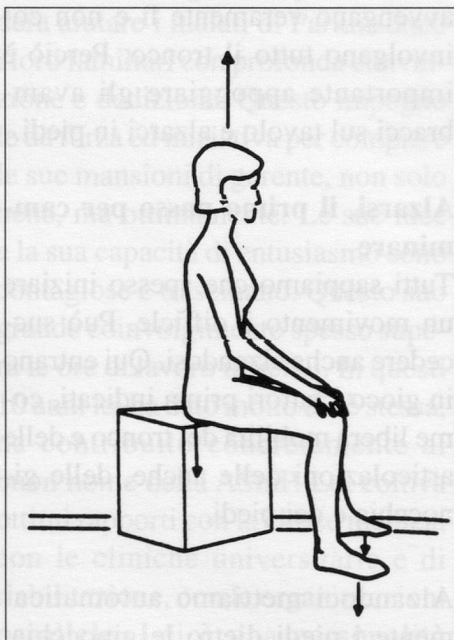
portiamo il tronco in avanti e acceleriamo il movimento, in quanto ci appoggiamo ai braccioli, sul sedile o sul tavolo che ci sta davanti accen-



tuando ancora di più la posizione in avanti. In questo modo ci alziamo con un piccolo dispendio d'energia.

Anche qui è nuovamente importante il movimento delle vertebre lombari e delle anche, che rende possibile lo spostamento del peso in avanti. E' perciò importante adottare, nel nostro quotidiano, posizioni a sedere favorevoli.

Tutti voi avrete potuto constatare



quanto sia difficile alzarsi da una sedia bassa e morbida. Quando poi ci si deve tirar su per alzarsi, si accentua la posizione piegata in avanti.

Alzarsi davanti ad un tavolo talvolta è una variante, anche se non è proprio facile. E' ancora più facile quando il sedile scivola un po' in avanti, in questo caso può essere d'aiuto un cuscino a cuneo.

Informazioni importanti

Sondaggio

E' in corso un sondaggio per verificare l'opportunità di istituire dei gruppi di auto-aiuto nel Sopraceneri.

Visto che abbiamo finalmente ottenuto, non senza sforzo, la possibilità di creare un punto di riferimento nella Svizzera italiana, dobbiamo anche dimostrare di avere anche noi delle necessità.

Preghiamo quindi di voler ritornare al più presto i questionari inviati. Sul prossimo bollettino vi riferiremo in merito.

Nuovo servizio

E' ora in funzione un servizio di compagnia (volontario) a persone che non possono essere lasciate sole, in sostituzione dei familiari che devono assentarsi per qualche ora:

INFOVELOCE

Telefono 994 50 20 tutti i giorni feriali dalle 09.00 alle 10.00. (Informa anche sui recapiti di enti e servizi esistenti in Ticino, Grigioni italiano e Regio Insubrica.)

Ida Dommen Nyffeler, direttrice del reparto di fisioterapia / riabilitazione all'ospedale cantonale di Lucerna, è membro del comitato peritale dell' ASmP e coautrice dell'opuscolo «Restare attivi con il Parkinson» (in tedesco e in francese fr. 15.—). ASmP, casella postale 129, 8132 Hinteregg, Telefono. 01 984 01 69, Fax 01 984 03 93 oppure E-mail: info@parkinson.ch.

Nouvi materiali

Vi sono a disposizione una videocassetta con opuscolo illustrativo per esercizi di ginnastica adatti ai Parkisoniani, e un nastro, sempre con opuscolo, per gli esercizi della parola, gentilmente messaci a disposizione dalla AIP di Parma.

Prezzo fr 30.— rispettivamente fr. 25.—. Da ordinare al Segretariato centrale: ASmP, casella postale 123, 8132 Hinteregg.

Telefono 01 984 01 69

Fax 01 984 03 93 oppure E-mail: info@parkinson.ch.

Vendesi

Letto elettrico

completo ottimo stato 130 x 200.
Prezzo da concordare.
Telefono 091 966 30 66.