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

Herausgeber: Parkinson Schweiz

Band: - (2015)

Heft: 120: Jahresthema 2016 : unterwegs mit Parkinson = Thème annuel 2016 : en chemin avec Parkinson = Tema dell'anno 2016 : in cammino con il Parkinson

Rubrik: Consigli per la vita quotidiana

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

DORMIRE MEGLIO GRAZIE AL ROTOLO VALENSE

Se la posizione è giusta si dorme meglio – soprattutto con il Parkinson!

Quando sono a letto, numerosi parkinsoniani faticano a trovare una posizione abbastanza comoda da consentire un sonno rigenerante. E in più, non riescono a girarsi da soli. Oltre che nella diminuzione della mobilità dovuta alla malattia, la causa risiede molto spesso in un materasso troppo molle. Infatti, se la superficie che supporta il corpo è troppo soffice, i pazienti non riescono a spostare il loro peso nel modo necessario per riuscire a girarsi rimanendo distesi. La conseguenza è un involontario aumento della tensione fisica, che a sua volta ostacola altri movimenti.

Affinché i malati possano girarsi il più agevolmente possibile nel letto e assumere una posizione nella quale riescono a rilassarsi a fondo, è quindi decisiva la scelta del materasso giusto, che dovrebbe essere duro e rigido. I cambiamenti di posizione, ad esempio da quella sulla schiena a quella a pancia in giù, risultano più facili.

Nel nostro lavoro quotidiano con i pazienti parkinsoniani, vediamo spesso un tipico schema di movimento: la posizione del corpo è inclinata in avanti, il che provoca accorciamenti dei muscoli e una limitazione dei movimenti. Mettendosi a pancia in giù si contrasta questo schema. La posizione prona contribuisce a rendere possibili nuovi movimenti, facilitando gli spostamenti a letto. All'inizio, parecchi parkinsoniani hanno difficoltà a stare a pancia in giù. In questi casi, il rotolo Valense – lungo e sottile – è un utile mezzo ausiliario. L'imbottitura di perle di EPP (materiale sintetico e piastrine di espanso) permette di modellare il rotolo a piacere, ciò che a sua volta consente un adattamento ideale al corpo. Dopo che gli è stata data la forma giusta, il rotolo Valense offre una superficie di sostegno supplementare alla quale la persona può «cedere» il proprio peso. Il paziente riesce così a rilassarsi completamente in posizione prona, beneficiando di un sonno più lungo e riposante.

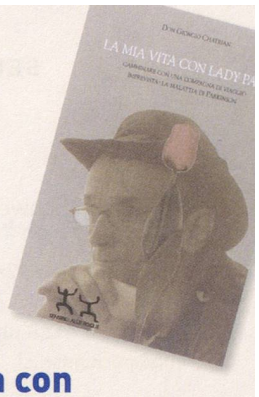
A complemento del rotolo Valense, utilizziamo anche dei cuscini multifunzionali imbottiti con lo stesso materiale. Questi cuscini permettono di «cedere» il peso della testa, cosa che riesce solo in misura molto limitata con i cuscini imbottiti di piume.

Cilly Valär e Tamara Lehnherr, insegnanti kinaesthetics III e I, cliniche di Valens

I seguenti articoli sono disponibili nel webshop di www.bewegtes-lagern.com: **«Rotolo Valense secondo Cilly Valär»,** dimensioni 250 x 10 cm, CHF 159.–; **cuscino multifunzionale secondo Klein,** nelle misure Mini (28 x 15 cm, CHF 25.–), Midi (35 x 45 cm, CHF 40.–) o Maxi (50 x 70 cm, CHF 90.–). Per tutti gli articoli, nello shop sono ottenibili anche fodere in doppio jersey, lavabili fino a 95° C. ■

Sostegno ottimale per rilassarsi in posizione prona: il rotolo Valense nella dimostrazione dell'insegnante kinaesthetics Cilly Valär.

Foto: archivio, Cilly Valär



LIBRO

Don Giorgio Chatrian: «La mia vita con Lady Park»

L'esperienza di una malattia può essere vissuta come momento di crescita personale. È quanto ha scelto di fare l'Autore che, con una scrittura ironica e puntuale, ci presenta Lady Park, per farcela conoscere e aiutarci ad averne meno paura. Dal giorno della diagnosi, gravido di ombre e di dubbi, fino all'accettazione dei cambiamenti nella conduzione della propria vita che si rendono necessari quando i sintomi si affacciano e portano il loro carico di fatica, sono qui proposti quattordici anni di convivenza con la malattia di Parkinson: la dimensione spirituale con la quale sono stati vissuti, ma anche la progressione dei sintomi e le terapie adottate per continuare il proprio percorso nella maggiore autonomia possibile. La singolarità della testimonianza consiste anche nella descrizione dell'esperienza diretta di tutte le possibili cure, dalla terapia farmacologica alla stimolazione cerebrale profonda (DBS), passando per l'infusione duodenale continua di Levodopa e l'apomorfina.
Don Giorgio Chatrian, Salesiano e Sacerdote, laureato in Lettere, ha insegnato per quindici anni Italiano e Storia ai Geometri nelle scuole salesiane di Lombriasco (TO) e Borgo San Martino (AL). Per sei anni è stato Dirigente Scolastico della Scuola Media Paritaria di Chieri. Attualmente risiede nella Comunità salesiana di Vigliano Biellese dove collabora alle attività formative dei giovani del Centro di Formazione Professionale.

Don Giorgio Chatrian: «**La mia vita con Lady Park** – Camminare con una compagna di viaggio imprevista. La malattia di Parkinson», editore: Sensibili alle Foglie, 144 pagine, ISBN 978-88-98963-05-8, formato 14x21 cm, ca. CHF 20.–, in vendita nelle librerie o su internet.