

Esercizi da svolgere a domicilio

Parkinson fase iniziale

PHD Federica Bombieri

Specialista in Scienze Motorie Preventive e adattate

federica.bombieri@univr.it

*In questo periodo difficile in cui tutti dobbiamo rimanere
forzatamente a casa, per il bene di tutti ... cerca
comunque di non fermarti con corpo e testa
dedicarti a giardinaggio, leggi, fai giochi da tavola,
gioca con i nipotini, dipingi ... cerca di occupare il tempo
con attività anche nuove, ma non abbandonarti alla
noia ... assolutamente nociva ...*

PREMESSA

Con l'avanzare dell'età risulta sempre più importante svolgere attività motoria ogni giorno. Questa necessità aumenta nel caso di patologie quali la malattia di Parkinson che si manifesta in fase iniziale con sintomi cardine quali rigidità, bradicinesia e tremore. Instabilità posturale, alterazioni posturali e freezing subentrano purtroppo come sintomi motori successivi, comportando difficoltà nello svolgimento delle attività della vita quotidiana e soprattutto del cammino.

Camminare tutti i giorni anche con l'ausilio del Nordic walking o con il treadmill è consigliato. L'esercizio di tipo vigoroso ossia di tipo aerobico (riesco a parlare ma non a cantare) è consigliato ogni giorno in quanto porta alla naturale produzione di dopamina, deficitaria nel malato di Parkinson.

COSA FARE SE HO IL PARKINSON IN FASE INIZIALE?

Tieniti attivo ogni giorno, con camminate all'aria aperta per almeno
30 minuti consecutivi.

A domicilio svolgi esercizi volti al miglioramento dell'equilibrio, della coordinazione
forza muscolare mobilità articolare.

Come camminare?

Appoggia il tallone



Pendola con le braccia



Tieni il ritmo

Aiutati ascoltando della musica



Cerca di ruotare il tronco



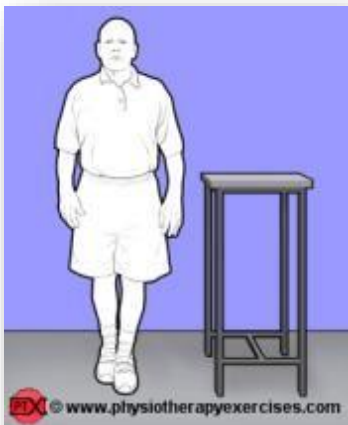
Posiziona delle righe di nastro di carta davanti a te e immagina di scavalcarne una alla volta alternando prima un piede e poi l'altro.



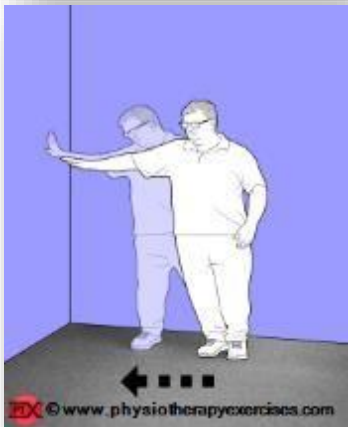
Come il precedente, metti le strisce a fianco dei tuoi piedi e scavalcale prima con un piede e poi con l'altro.



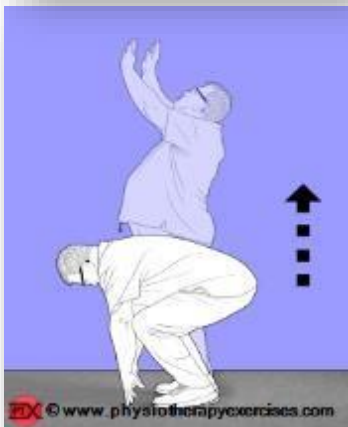
Passo laterale, apro e chiudo. Puoi aumentare la difficoltà passando un oggetto da una mano all'altra finchè fai l'esercizio.



In piedi vicino ad una sedia, appoggia l'avampiede sinistro vicino al tallone destro e mantieni la posizione per qualche secondo. Poi cambia piede.



Passo laterale cercando di avvicinarti alla parete. Conta a voce alta.



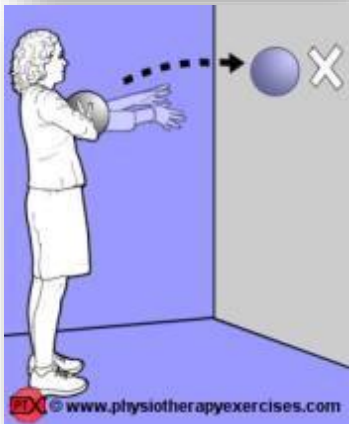
Con gambe leggermente divaricate, mi piego e cerco di appoggiare le mani per terra. Poi mi alzo lentamente e immagino di allungarmi verso l'alto.



Sul posto, meglio se davanti allo specchio.
Sollevare braccio opposto alla gamba flessa.
Tieni il ritmo contando a voce alta.



Prendo un oggetto a terra alla mia sinistra e piegando le gambe,
lo porto con le mani sul tavolino alla mia destra.
Ripeto dall'altro lato.



Marciando, palleggio contro la parete
(usare palla morbida di spugna!)



Tenere arto sollevato 15 secondi per lato con occhi aperti. Mani in appoggio sul tavolo. Ripetere 5 volte per gamba.



Alzarsi e sedersi dalla sedia.
Puoi complicare l'esercizio tenendo un vassoio con un bicchiere tra le mani!



Alzarsi e sedersi con le braccia incrociate al petto.

... serie e ripetizioni ...

Cerca di aumentare gradatamente il carico per ogni esercizio.

3x 8 ... diventeranno 3x10 ... poi 3x20 ... piano piano incrementa le difficoltà

La stessa regola vale per il cammino, il treadmill ... 15 minuti diventano 20 minuti e poi 40....

I secondi di equilibrio da 5 diventeranno 10 secondi...

Buon lavoro ... da casa!