

Esercizi da svolgere a domicilio

Parkinson fase intermedia

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 ...*

*Ci sono tante attività interessanti che puoi fare anche
rimanendo **a casa.***

PREMESSA

L'attività maggiormente compromessa nella malattia di Parkinson è il cammino che si presenta con riduzione della lunghezza del passo, mancanza di pendolamento delle braccia e di torsione del cingolo pelvico e scapolare. Postura camptocormica e instabilità sono alterazioni che ancora più complicano la capacità di cammino e l'autonomia del soggetto. Importante complicanza del cammino è il freezing (piedi incollati per terra), complicanza motoria che provoca cadute ...

COSA FARE SE HO IL PARKINSON IN FASE INTERMEDIA?

Tieniti attivo ogni giorno!

Cerca di uscire con un familiare anche varie volte al giorno per fare delle passeggiate.

A domicilio svolgi esercizi volti al miglioramento dell'equilibrio, della coordinazione forza muscolare mobilità articolare per evitare freezing e cadute.

Come camminare?

Appoggia il tallone



Tieni il ritmo



Pendola con le braccia



Aiutati ascoltando della musica

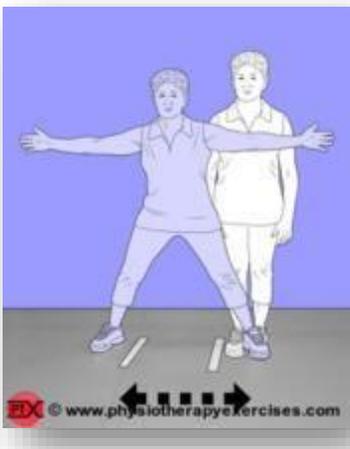


Cerca di ruotare il tronco

Con l'avanzare della malattia risulta difficile svolgere due comandi contemporaneamente es.: camminare e muovere le braccia.

Durante il giorno cerca di dividere la camminata concentrandoti prima su un comando e poi sull'altro. Cammina varie volte al giorno con un familiare.

Evita di stare seduto troppo a lungo ...



Passo laterale, apro e chiudo grande.
Puoi farti tenere le mani da un familiare di fronte a te.



Seduto su una sedia, alzarsi e sedersi.
Fatti aiutare da un familiare, se necessario, che tenendoti per le mani ti aiuti nell'alzarti e nel sederti.



Passa da una sedia all'altra a lato.
Meglio con delle panche.



Rimanere in piedi con schiena a parete.
Aumenta gradatamente i secondi in cui ti concentri nel tenere
gambe tese e schiena dritta



Seduto sulla sedia, ruoto verso sinistra e poi destra.
Aiutati con le mani.
Eeguire lentamente.



Da seduto, scendo con le mani verso i piedi e
torno con la schiena dritta.



In appoggio ad un punto fisso abbastanza alto, marcia sul posto. Invece di marciare solleva bene gamba destra e poi sinistra.



Posizionati seduto ad un tavolo. Versa l'acqua da un bicchiere all'altro. Puoi farlo con entrambe le mani.

Alzarsi e sedersi; marciare sul posto in appoggio a punto fisso; passo laterale grande Sollevare bene le ginocchia sia da seduti che da in piedi; mantenere la schiena in appoggio a parete e tenere l'equilibrio ... Sono da fare ogni giorno.