

# Rimanere in movimento

È un tipico buon proposito di capodanno: quest'anno farò più movimento. Con motivazioni davvero sentite e obiettivi definiti, riuscirci è più facile.

Testo: Thomas Schenk

Sono sempre più numerosi gli studi che confermano l'efficacia del movimento nella gestione del Parkinson. Un'attività fisica regolare giova all'agilità, alla mobilità, all'equilibrio e persino all'umore. Ma non è tutto: anche il decorso della malattia può essere rallentato.

Per riuscire nell'intento di praticare sport regolarmente, si raccomanda di optare per una disciplina di proprio gradimento. Oggi la gamma di terapie del movimento è molto ampia. Come scegliere un'attività che corrisponde ai nostri gusti e alla nostra situazione? Come cominciare in modo corretto? E come riuscire a perseverare, anche quando i sintomi, col tempo, si aggravano?

## Conoscere le proprie motivazioni

Sono esattamente le domande su cui lavora il prof. Achim Conzelmann: «È fondamentale conoscere le motivazioni che ci spingono a dedicarci a un'attività fisica». Le sue ricerche presso l'Istituto di scienze dello sport dell'Università di Berna hanno evidenziato che le motivazioni possono essere molteplici. C'è chi fa sport per motivi di salute, chi per i contatti sociali, chi per avere distrarsi dallo stress quotidiano e chi per migliorare le proprie prestazioni fisiche.

Spesso le persone che decidono di muoversi di più lo fanno per mantenersi in forma o migliorare la salute. Ma molte volte motivazioni simili non bastano a garantire la perseveranza sul lungo periodo, osserva il prof. Conzelmann. «Solo chi

**«Quando lo sport corrisponde alle motivazioni, è più probabile che si riesca a perseverare.»**

pratica uno sport che piace e che soddisfa i propri bisogni riesce a motivarsi a continuare. Altrimenti, prima o poi si rassegnerà e mollerà.»

Il problema è che molti di noi non conoscono queste motivazioni intrinseche, specialmente se è da tempo che non fanno sport. Il prof. Conzelmann e il suo team hanno quindi elaborato un questionario per capire a quale «categoria di sportivo» corrispondiamo. Le persone over 65 spesso si identificano in categorie legate alla cura dell'aspetto fisico, a sport che richiedono capacità mentali, alla ricerca di contatti sociali o al piacere della pratica sportiva in quanto tale.

## Non solo salute

Con l'avanzare dell'età o se sopraggiungono malattie croniche, le preferenze cambiano. Le priorità diventano: la salute, la capacità di gestire la vita quotidiana in autonomia e il mantenimento delle funzioni cognitive. «È un criterio che diventa decisivo quando l'età avanza. O anche prima per chi è toccato dal Parkinson», sostiene il professore. Non vanno però trascurate le altre motivazioni. «Sconsiglio di scegliere uno sport solo per motivi legati alla salute. Bisogna pensare anche a motivazioni che magari a prima vista sembrano balzane: la voglia di migliorare le proprie prestazioni atletiche o il piacere dell'adrenalina in discipline come l'arrampicata.»

Le racchette da  
neve possono  
regalare momenti  
di grande  
soddisfazione.



Anche il padre del prof. Conzelmann aveva il Parkinson. Prima della diagnosi era un corridore molto competitivo, poi è passato alla bicicletta: faceva ogni giorno lo stesso percorso cronometrando. «Era una forma di autoaffermazione di cui aveva bisogno. Quando le difficoltà legate alla malattia sono aumentate, ha iniziato a usare la cyclette. Ancora poco prima di morire faceva cinque chilometri al giorno, sempre col cronometro.»

### Ambire a una meta

Susanne Brühlmann, responsabile per la terapia parkinsoniana alla clinica di riabilitazione di Zihlschlacht, conosce bene le difficoltà dei parkinsoniani. «Certe attività richiedono più tempo o sono più difficili da svolgere. Di conseguenza molte persone si muovono meno e così i sintomi peggiorano. Bisogna rompere questo circolo vizioso e tornare a essere più positivi.»

Come? Ponendosi obiettivi chiari. «Stabilendo una meta, ci si può impegnare a raggiungerla», dice la fisioterapista. «Questo vale sia per le persone con sintomi leggeri che per quelle con difficoltà maggiori.» Ci si può per esempio porre l'obiettivo di riuscire nuovamente a passeggiare per due ore con gli amici oppure di fare un giro in bicicletta con la moglie o il marito. C'è chi ha come meta quella di fare la spesa da solo o quella di spostarsi dal tavolo al divano senza farsi aiutare. «Per riuscirci occorre allenarsi, meglio se tutti i giorni.»

Susanne Brühlmann cerca di suscitare emozioni e di far sì che i suoi pazienti si stupiscano delle proprie capacità. Questo li motiva a perseverare. «Devono rendersi conto dei progressi che compiono. Misuriamo regolarmente i miglioramenti delle loro prestazioni, così constatano che l'esercizio è efficace e che possono migliorare la propria situazione.» A volte, perché una persona riesca di nuovo ad alzarsi da sola basta un adeguamento tecnico mini-

## «L'obiettivo è fare qualcosa per sé ogni giorno.»

mo oppure un allenamento specifico. «In contropartita si guadagna una grossa fetta di libertà e si toglie un peso ai familiari», dice Brühlmann.

### Non mollare

Susanne Brühlmann sa bene che essere costanti non è facile. Per questo tenta di fornire continuamente nuovi stimoli, per esempio sotto forma di esercizi alternativi o di test per misurare i risultati raggiunti. Inoltre, consiglia l'applicazione Parkinson, che contiene una moltitudine di esercizi, e il gioco di dadi per muoversi di Parkinson Svizzera, che consente di migliorare la forma fisica in modo ludico. «I pazienti devono imparare a fare ogni giorno qualcosa che faccia loro del bene. Senza alcun aiuto, però, pochissimi ci riescono. Ci vogliono stimoli da fuori e controlli regolari da parte di professionisti per verificare l'esecuzione degli esercizi.» Ricorda che si può sempre chiedere consiglio ai professionisti specializzati nel Parkinson. Altrettanto importante è rivolgersi a terapisti e medici che abbiano esperienza con la malattia di Parkinson.

Poiché negli ultimi anni la gamma di attività è aumentata parecchio, oggi è più facile trovarne una adatta a sé: ballo, walking, yoga, e-bike, arrampicata... Le opzioni sono numerosissime. «Tutti dovrebbero riuscire a trovare qualcosa che dia soddisfazione e che diverta», conclude Brühlmann.

### Consigli per muoversi di più

- Identificare le proprie motivazioni (questionario dell'Istituto di scienze dello sport dell'Università di Berna: <https://bmzi.ispw.unibe.ch/home>)
- Porsi obiettivi raggiungibili
- Compiacersi dei propri successi e cercare attività che divertano
- Concentrarsi su ciò che si riesce a fare
- Pianificare in anticipo i momenti da dedicare allo sport
- Tenere un diario delle attività svolte e dei progressi fatti
- Fare esercizi di ora in ora nel corso della giornata: allungare gli arti, piegare le ginocchia
- Attaccare dei biglietti promemoria nella casa per ricordarsi di tenere una buona postura
- Mettersi d'accordo con altre persone e allenarsi in compagnia

## Jutta Radel, 80 anni,

ha ricevuto la diagnosi di Parkinson dodici anni fa. Oggi segue un programma quotidiano di allenamento che ha creato lei stessa basandosi su nozioni apprese in fisioterapia, durante soggiorni in clinica di riabilitazione a Zihlschlacht e consultando la letteratura di riferimento. Il programma prevede anche regolari corsette e passeggiate nella natura. A motivarla è la determinazione a vivere senza dipendere da altri. «Per ottenere qualcosa bisogna impegnarsi.» Vede sempre un lato positivo anche nelle difficoltà e cerca di rimanere sempre attiva, per esempio dando una mano dove può, come già faceva in passato, quando era volontaria del Telefono amico.

## Ruth Ebnetter, 75 anni,

si è ammalata sette anni fa, ma vuole restare autonoma, in forma e possibilmente agile. Ha undici nipoti e tre pronipoti con cui desidera fare delle attività.

Gioca tutte le settimane a golf con l'ambizione di tornare a fare nove buche senza sentirsi completamente spossata. A tale scopo si allena mezz'ora al giorno, solitamente davanti al televisore. Tre volte a settimana fa fisioterapia e due volte va in palestra per allenare i muscoli e la resistenza. «Grazie all'allenamento mi sento più forte e riesco a gestire la vita quotidiana con sicurezza, fiducia e in modo autonomo. Posso trascorrere del tempo nella natura o in mezzo alla gente e non pensare sempre alla malattia.»

## Christian Berger, 80 anni,

da dieci va in palestra due volte a settimana e ama fare passeggiate in salita. In più, da cinque anni segue un programma bisettimanale di ginnastica presso uno studio di fisioterapia e una volta a settimana un allenamento mirato di ergoterapia e fisioterapia. «Sollecitare il fisico aiuta a lenire i sintomi che insorgono», afferma. «Sono convinto che mantenendomi agile e in forma riesco ad affrontare meglio le difficoltà dovute al Parkinson.» Il suo obiettivo è rimanere indipendente il più a lungo possibile e mantenere – salute e Parkinson permettendo – la sua qualità di vita attuale ancora alcuni anni.



## Pius Henzen, 66 anni,

da dieci ha il Parkinson. È stato una guida alpina appassionata. Ora, d'inverno, fa tutti i giorni un allenamento LSVT BIG ed escursioni di due o tre ore

con gli sci. Lascia perdere solo se le condizioni meteo sono pessime. D'estate è spesso in sella alla sua e-bike e una o due volte a settimana passa la giornata sui sentieri di montagna. Non ha bisogno di motivarsi, anzi: «Quando non posso uscire divento insopportabile». Il suo obiettivo è prendere le cose in modo più rilassato a livello mentale «per riuscire a godermi in modo più consapevole tutto quello che riesco ancora a fare». Il suo motto è: il Parkinson non è tutto.