



Pedalare fa bene, sia a ritmo moderato che intenso. Foto: Canva

## Chi si ferma è perduto

**L'esercizio fisico fa bene anche a chi ha il Parkinson. Tre fisioterapiste presentano forme di movimento e discipline sportive che stando gli studi fanno bene ai parkinsoniani.**

*«Non esiste alcun farmaco che ha così tanti effetti positivi e così pochi effetti secondari come lo sport.» Paul Haber*

I sintomi del Parkinson si manifestano in maniera molto variegata e individuale, e spaziano dai disturbi fisici come la rigidità o il dolore a difficoltà mentali quali la depressione o l'astenia. Certo, a volte è la malattia stessa a frapponere ostacoli di vario genere che rendono più difficile diventare, o rimanere, attivi. Tuttavia lo sport e le attività del tempo libero dovrebbero restare parte integrante della routine settimanale. L'inattività che si insinua nella vita quotidiana, o peggio ancora la

pervade, accresce il rischio che compaiano anche altri problemi di salute, quali le cardiopatie, il diabete di tipo II e l'osteoporosi.

Le terapie attivanti intense migliorano la forma fisica e la mobilità nella vita quotidiana, ad esempio quando si tratta di alzarsi dal letto o dalla poltrona, camminare o salire le scale. Inoltre l'allenamento attivo supporta l'azione dei farmaci già negli stadi precoci della malattia. Ma il movimento non giova solo al

fisico: anche il cervello ne trae profitto. Ciò avviene grazie alla secrezione di neurotrasmettitori e ormoni della felicità, al miglioramento dell'irrorazione sanguigna e alla protezione contro sostanze nocive, il che a sua volta ha un possibile effetto neuroprotettivo.

L'OMS (Organizzazione mondiale della sanità) consiglia – a prescindere dalla diagnosi di Parkinson – di praticare un'attività fisica di intensità moderata o vigorosa per 75-150 minuti alla settimana (vedi riquadro OMS). «Intensità moderata o vigorosa» significa sudare e avere il fiato un po' corto, ma riuscire ancora a chiacchierare. L'attività deve essere ripetuta, poiché un allenamento svolto una volta sola non ha un effetto duraturo.

Oltre ad aumentare la resistenza, l'allenamento settimanale dovrebbe servire anche a migliorare la forza, l'agilità e l'equilibrio. A questo fine, due giorni per settimana si può lavorare sulla forza, ad esempio con le maniglie, un elastico fitness o il peso del proprio corpo.



### Fisioterapia

La fisioterapia svolge un ruolo importante, e ciò sia subito dopo la diagnosi, sia durante il decorso della malattia. Dapprima per individuare oggettivamente eventuali difficoltà o punti deboli, come anche il rischio di caduta. Poi per scegliere gli esercizi, le discipline sportive e le offerte per gruppi. In seguito per vigilare sulla corretta esecuzione dei movimenti e per fornire consigli nella vita quotidiana, e infine per valutare l'evoluzione, ovvero i progressi.

Spetta a ciascun parkinsoniano darsi da fare per prevenire l'inattività. A quel punto, la/il fisioterapista può aiutare a selezionare ed eseguire gli esercizi, oltre a rafforzare la motivazione e l'autogestione delle persone di cui si occupa.

### LSVT BIG®

Man mano che il Parkinson avanza, i movimenti diventano più piccoli e più lenti. Il concetto terapeutico LSVT BIG (vedi Link utili), caratterizzato da movimenti molto ampi, riduce questi sintomi. Gli esercizi basati su grandi movimenti compiuti con tutto il corpo vanno svolti due volte al giorno e favoriscono la coordinazione e l'equilibrio. Una volta appresa la tecnica, si ripetono gli esercizi applicandoli nella vita quotidiana: ad esempio ci si alza, ci si gira nel letto, si fanno dei passi all'interno dell'appartamento, si rimesta il cibo nella pentola, si sale sul bus, il tutto sempre focalizzandosi sui grandi movimenti.

Il metodo LSVT BIG permette di ottenere buoni risultati in relazione ai sintomi motori e non motori, come pure alla velocità di deambulazione e all'equilibrio. Inoltre serve a migliorare la consapevolezza del proprio corpo e la fiducia in sé stessi.



Secondo il concetto LSVT BIG ci si allena a compiere movimenti ampi.

Foto: pgc Jorina Janssens

Mediante un programma strutturato e compiti da svolgere a casa, i parkinsoniani vengono incentivati a continuare ad allenarsi da soli. Generalmente si consiglia di esercitarsi 20 minuti al giorno.

### «Cues» (stimoli) e trucchi

Improvvisamente certe sequenze motorie automatiche non funzionano più. Per fortuna esistono strategie e stimoli (i cosiddetti «cues») che consentono di portare a termine i movimenti (vedi brochure «Trucchi contro il freezing»). Questi stimoli visivi, uditivi o tattili aiutano le persone con Parkinson a raggiungere l'obiettivo desiderato o a superare un blocco motorio.

Mentre si cammina, la scansione di un ritmo (metronomo) può aiutare a eseguire passi regolari o a prevenire un blocco motorio. Quando ci si gira, spesso basta guardare le fughe del pavimento per riuscire a iniziare il passo.

Lo scopo di una strategia consiste nello scomporre un movimento. Ad esempio quando ci si vuole alzare: 1 scivolare in avanti, 2 spingere indietro i piedi, 3 alzarsi compiendo un movimento ampio con il tronco. Le diverse fasi vengono eseguite in maniera consapevole e ampia.

Durante la sessione di fisioterapia si testano diverse strategie per individuare quella che funziona meglio. Per ottenere un miglioramento duraturo nella vita quotidiana, le strategie devono essere allenate diverse volte e vanno messe in pratica sistematicamente a casa. Attenzione: i «cues» e le strategie non sostituiscono l'allenamento della resistenza e della forza.

### Ballo

Divertirsi facendo del moto, e nel contempo migliorare l'efficienza fisica: il ballo è una forma d'allenamento ideale per ottenere questi due scopi. La musica funge da «cue» o strategia per compiere i passi seguendo un ritmo chiaro, e in più giova all'umore. A dipendenza del tipo di ballo, può essere sollecitato l'intero corpo. Movimenti delle braccia e delle gambe, equilibrio (start – stop – stare su una gamba sola – girarsi) e resistenza: tutto viene allenato in modo effettivo ed efficiente.

Per accrescere i benefici, bisogna puntare sulla regolarità e sulla ripetizione. Le Direttive europee per la fisioterapia in caso di Parkinson (in tedesco, vedi Link utili) raccomandano di allenarsi ballando per un'ora due volte alla settimana per dieci settimane. L'integrazione nella vita di ogni

giorno non rappresenta un obiettivo. Tuttavia il ritmo migliora anche i movimenti nella quotidianità.

### Tai Chi e Qi Gong

Le discipline asiatiche Tai Chi e Qi Gong offrono un allenamento per tutto il corpo. In ambedue i casi si tratta di tecniche cinesi di meditazione, concentrazione e movimento che sono parte integrante della medicina cinese. La loro pratica comprende l'assunzione di determinate posizioni, come pure esercizi di respirazione, movimento, concentrazione e meditazione.

Posto uno svolgimento regolare (allenamento di 45-90 minuti due o tre volte alla settimana), la combinazione di respirazione profonda, rilassamento e movimenti lenti e ampi può esercitare un effetto positivo sui sintomi motori e sull'equilibrio. La quiete interiore può inoltre essere un ausilio prezioso nell'elaborazione della malattia o quando bisogna affrontare le situazioni difficili che ne derivano. Tuttavia non si allenano funzioni specifiche della vita quotidiana.

Analogamente al ballo, anche il Tai Chi e il Qi Gong possono migliorare la condizione fisica. Inoltre questa forma d'allenamento può essere svolta anche in gruppo.

### Tapis roulant / Nordic walking

A prima vista, si direbbe che l'allenamento sul tapis roulant e il nordic walking siano attività che giovano solo alla resistenza. I parkinsoniani dovrebbero invece concentrarsi anche sui passi, che devono essere grandi e regolari. L'allenamento può essere associato a «cues» o doppi compiti: mentre si cammina si può ad esempio conversare o fare altre cose per preparare meglio il cervello all'esecuzione di doppi compiti. Se si incrementa l'intensità, ad esempio camminando in salita o aumentando il ritmo, si stimola il sistema cardiocircolatorio. Il nordic walking può inoltre essere completato focalizzando l'attenzione sui movimenti ampi.

L'allenamento della camminata serve soprattutto a migliorare la condizione fisica, e per produrre effetti concreti dovrebbe essere svolto tre volte alla settimana per almeno mezz'ora, e ciò per quattro settimane. In seguito si consiglia di continuare con un allenamento regolare della resistenza.

## A proposito



### Trucchi contro il freezing

Un opuscolo per i pazienti parkinsoniani con problemi di blocchi motori.

Da scaricare all'indirizzo [www.parkinson.ch](http://www.parkinson.ch) > Shop > Opuscoli gratuiti oppure da ordinare al numero 091 755 12 00

## Link utili

### Fisioterapia

- «Direttive per la fisioterapia in caso di malattia di Parkinson» (in tedesco)
- CAS «Neurofisioterapia, esperta/esperto Malattia di Parkinson», Università di Basilea
- Concetto terapeutico LSVT Big®, volante
- Direttive europee per la fisioterapia in caso di Parkinson

Tutti questi documenti sono disponibili all'indirizzo: [www.parkinson.ch](http://www.parkinson.ch) > I nostri servizi > Formazione > Operatori sanitari

## Attività fisica

### Corsi di Parkinson Svizzera

Essere attivi serve! Trovate l'offerta di corsi all'indirizzo: [www.parkinson.ch](http://www.parkinson.ch) > I nostri servizi > Manifestazioni > Attività fisica

### Programmi di esercizi fisici

- [www.rheumafit.ch](http://www.rheumafit.ch)
- [www.camminaresicuri.ch](http://www.camminaresicuri.ch)
- [www.bfu.ch/it/sport-e-movimento/anziani](http://www.bfu.ch/it/sport-e-movimento/anziani)

La malattia di Parkinson non può ancora essere guarita, però tanto la terapia farmacologica quanto l'allenamento regolare offrono un valido sostegno alle persone affette. È dimostrato che la combinazione di fisioterapia e sport esercita un effetto benefico sulla forma fisica e sulla mobilità. Come recita una citatissima frase dell'internista ed esperto di allenamento medico Paul Haber: «Non esiste alcun farmaco che ha così tanti effetti positivi e così pochi effetti secondari come lo sport.»

Scegliete uno sport che vi piace, così manterrete la motivazione. Fatevi consigliare, accompagnare e sostenere dalla/dal fisioterapista. Le terapie di gruppo e i gruppi d'auto-aiuto offrono un'ulteriore occasione di scambio di esperienze e aiutano a non mollare.

*Jorina Janssens  
Klaartje Malfroid  
Susanne Brühlmann*



Klaartje Malfroid, Robellaz Physiotherapie, Köniz; Jorina Janssens, Scuola universitaria professionale del canton Berna; Susanne Brühlmann, Clinica di riabilitazione Zihlschlacht (da sinistra): tutt'e tre fanno parte del Consiglio peritale di Parkinson Svizzera. Susanne Brühlmann siede anche nel Comitato di Parkinson Svizzera.  
Foto: pgc Jorina Janssens



## Consigli dell'Organizzazione mondiale della sanità (OMS)

### Dai 18 ai 64 anni

→ Attività fisica:

- di moderata intensità almeno 150 min. alla settimana
- oppure di vigorosa intensità almeno 75 min. alla settimana

- L'attività dovrebbe essere eseguita in sessioni continue della durata di almeno 10 minuti.
- L'attività di rafforzamento muscolare dovrebbe essere svolta due o più giorni alla settimana, includendo i principali gruppi di muscoli.

→ Per accrescere il beneficio per la salute:

- aumentare l'attività fisica di moderata intensità a 300 minuti per settimana
- oppure l'attività fisica di vigorosa elevata a 150 minuti per settimana.

### Dai 65 anni e oltre, come sopra; inoltre:

in caso di cattiva mobilità: attività fisica per tre o più giorni alla settimana allo scopo di migliorare l'equilibrio e prevenire le cadute

## Attività fisiche secondo l'OMS

### di moderata intensità

- Camminare su una superficie piana (4,5 - 6,5 km/ora)
- Pedalare a 8 - 15 km/ora
- Nuoto rilassato
- Tennis (doppio)
- Ballo di sala
- Golf
- Ping pong
- Equitazione (passo)
- Bowling
- Yoga
- Esercizi in generale (a casa)

### di vigorosa intensità

- Camminare in salita o salire le scale o correre (almeno 8 km/ora)
- Pedalare (almeno 16 km/ora o in salita)
- Nuoto (vasche a ritmo costante)
- Tennis (singolo)
- Aerobica
- Unihockey
- Calcio
- Equitazione (salto)
- Salto della corda
- Arti marziali (come judo, karate)
- La maggior parte degli sport agonistici

