

RESTIAMO IN MOVIMENTO a cura di Alessandro Ghirlanda

Mobilità. Il tema dell'anno scelto da Parkinson Svizzera, vicino al mio trascorso professionale, mi ha stuzzicato sin dall'inizio e come un tarlo ha iniziato a rodermi le meningi per smuovermi fino a convincermi che sarebbe stata una bella sfida proporre una pagina dedicata al movimento.

Senza movimento non c'è vita. La realtà ci mostra come il movimento sia una componente naturale intrinseca all'essere umano: infatti il feto nel ventre materno si muove.

Con la nascita e in seguito con la crescita le capacità motorie via via si ampliano, si perfezionano in diversi ambiti: a livello di coordinazione, forza, resistenza, velocità, equilibrio.

La crescita è proporzionale: più si coinvolge il proprio corpo in attività fisiche, maggiori saranno i benefici che il corpo ne trarrà, e questo a tutti i livelli, non solo nell'ambito motorio, ci sono anche gli influssi sui sistemi cardiovascolare, polmonare, nervoso, immunitario.

Purtroppo le malattie sono debilitanti e fermano, interrompono questa catena legata al movimento e, per limitarne i danni, appena la degenza lo permette, si dovrebbe rimettere in moto.

Allora avanti, muoviamoci tutti senza distinzione d'età o stato di salute. L'importante è che il coinvolgimento sia proporzionato allo stato fisico del momento, al proprio bagaglio motorio, quello acquisito negli anni, e ai dati anagrafici.

L'intenzione non è solo quella di proporre delle serie di esercizi semplici, di facile esecuzione e privi di rischi, con lo scopo di coinvolgere tutti senza dover recarsi appositamente in palestra e a costo zero, ma va ben oltre.

Distrarre la mente

La tendenza del malato è quella di portare troppo spesso i propri pensieri sulla nuova situazione creatasi. Se durante la giornata per alcuni momenti deve pensare agli esercizi, al proprio corpo, libera momentaneamente la mente dai pensieri che lo assillano e che generalmente sono negativi.

Alimentare la positività

La distrazione, la riuscita, il coinvolgimento, l'attività stessa aiutano a riconquistare o rinsaldare l'autostima.

Contrastare il morbo

Il Parkinson agisce sul sistema nervoso e allora – invece di metterlo in letargo, è utile sollecitarlo, impegnarlo nella sfida, mostrargli che ci siete, voi e i vostri muscoli, per restare autosufficienti e indipendenti il più possibile.

ESERCIZI

Gli esercizi che presenterò non sono legati alla palestra e possono esser eseguiti in ambienti diversi: casa, giardino, bosco. Inoltre per l'applicazione di taluni userò materiali facili da reperire, oggetti di uso comune che si trovano in ogni economia domestica.

Come vedete l'operazione è a costo zero e questo dovrebbe rallegrarvi ma mi sembra giusto pretendere qualcosa da voi. Che cosa?

Assiduità

Dovete trovare ogni giorno almeno 10 minuti da dedicare all'attività motoria e trasformarla in un'abitudine.

Positività

Affrontate questo momento con gioia consapevoli che vi apporterà benessere.

Moderazione

Non esagerate, il troppo storpia.

Precisione e concentrazione

Leggete bene prima il testo che accompagna gli schizzi o le immagini; evitate il «l'ho già capito» senza aver letto tutta la spiegazione.

Buon divertimento!

Proposta: a casa.

Materiale: due sedie (sussidio per l'equilibrio e il lavoro in sicurezza) e una pagina di giornale.

Velocità d'esecuzione: **lenta**

1. Posizione di partenza. Posizionare una sedia alla vostra destra e una alla sinistra con lo schienale rivolto verso l'interno a una distanza poco inferiore della larghezza del giornale. Appoggiare il lato sinistro del giornale sul bordo dello schienale e bloccarlo con la mano sinistra, idem a destra. Alzare alternativamente un ginocchio poi l'altro verso il giornale fino a toccarlo.



Cominciare con 20 ripetizioni

2. Posizione di partenza: Sedersi e prendere il giornale come per leggerlo, braccia orizzontali tese in avanti. Alzare lentamente le braccia verso l'alto e seguire il movimento con la testa: occhi sempre sul giornale. Fermarsi in alto per un paio di secondi poi tornare lentamente alla posizione di partenza.



10 ripetizioni

3. Posizione di partenza come nell'esercizio 2.

Rotazione laterale del tronco. Ruotare il tronco verso destra, braccia tese, occhi sempre sul giornale fin dove è possibile senza muovere il sedere e i piedi. Restare un paio di secondi, poi tornare alla posizione di partenza. Stessa cosa ruotando a sinistra.



10 ripetizioni

4. Posizione di partenza sempre seduti braccia tese. Ruotare la pagina di giornale.

La mano destra sale, quella sinistra scende e poi quella destra scende e la sinistra sale.



10 ripetizioni

5. Posizione di partenza sempre seduti.

Arrotolare la pagina così da formare un bastoncino di carta e tenerlo alle estremità.

Posizione di partenza invariata, braccia tese. Piegarle le braccia verso il tronco, alzarle sopra la testa.

Provare a portare il bastoncino dietro la testa, se possibile giù fino al collo, poi tornare al punto di partenza riallungando le braccia verso l'alto, poi ripiegandole davanti e infine allungandole in avanti in orizzontale.



8 ripetizioni

6. Posizione di partenza sempre seduti. Tenere il bastoncino nella mano destra, alzare il ginocchio sinistro e passarvi sotto il bastoncino: prenderlo con la mano sinistra, riappoggiare la gamba sinistra. Alzare il ginocchio destro e passarvi sotto il bastoncino: prenderlo con la mano destra e riappoggiare la gamba destra.



10 ripetizioni

7. Srotolate il bastoncino e formare una palla con la pagina.
 Posizione: sempre seduti, palla nella mano destra.
 Portare la mano destra dietro il collo e prendere la palla con la mano sinistra.
 Portare le due mani davanti e spostare la palla dalla sinistra alla destra.



6 ripetizioni, poi cambiare senso di rotazione

8. Sempre seduti: lasciar cadere la palla sul pavimento davanti a voi. Spostarla in avanti e indietro con il piede destro, poi col sinistro.



10 ripetizioni

Per terminare: giocarla lateralmente dal destro al sinistro una decina di volte.



Spero che l'intrattenimento sia stato di vostro gradimento e che riprendiate regolarmente questa sequenza.

Se dopo qualche giorno vi sembrerà troppo leggera, aumentate pure il numero di ripetizioni ma **non aumentate la velocità.**

N.B. Vi ricordo che mi trovate ogni lunedì dalle ore 14.00 alle ore 15.00 nella palestra vecchia di Molino-Nuovo per la lezione di ginnastica con il gruppo di auto-aiuto Lugano e dintorni, e che il gruppo di auto-aiuto di Bellinzona si incontra il mercoledì pomeriggio dalle ore 15.30 alle ore 17.00 nella palestra delle scuole nord di Bellinzona.