

## **Perchè è importante fare un regolare esercizio fisico?**

Anche se l'esercizio fisico non arresterà definitivamente la progressione del Parkinson, vi aiuterà a gestire i suoi sintomi in modo più efficace e vi fornirà dei benefici come ad esempio:

1. Migliorare il tono muscolare e diminuire la rigidità articolare
2. Mantenere una muscolatura più forte
3. Promuovere una buona postura
4. Contribuire a migliorare l'equilibrio
5. Migliorare la flessibilità e la mobilità
6. Migliorare la condizione respiratoria e cardiaca
7. Fornire un maggior livello di energia
8. Aiutare il processo intestinale e diminuire la stitichezza
9. Diminuire il tasso di perdita della massa corporea
10. Aiutare i sintomi della depressione

## **Quando devo iniziare con gli esercizi?**

Se non si pratica già regolarmente una ginnastica è meglio iniziare il prima possibile. Discuterne con il medico che può consigliarvi un buon fisioterapista.

***Le conoscenze del Fisioterapista sono molto importanti***

Il fisioterapista è un esperto di terapia fisica ed esercizi. Lui / lei può raccomandare alcuni esercizi per i vostri sintomi e può dirvi quali esercizi si dovrebbe evitare e quali sviluppare maggiormente. Vi può consigliare sui tempi dei singoli esercizi e sulla loro frequenza.

## **Quali sono le tipologie di ginnastiche consigliate e i loro principi?**

**Esercizi aerobici:** coinvolgono i sistemi cardiaci e respiratori. Occorre che siano continui e durino circa dieci - venti minuti per essere efficaci.

**Ginnastica passiva:** sono esercizi che servono per quelle persone che hanno difficoltà a muoversi da soli. Qualcuno deve muovergliarti per loro.

**Esercizi di resistenza:** includono quelli che richiedono l'utilizzo di strumenti per il rafforzamento dei muscoli come ad esempio l'utilizzo dei pesi. Il tipo di esercizio va bilanciato alle proprie capacità e adatto al proprio fisico.

## ***Per iniziare***

L'esercizio fisico può essere semplice, come fare giardinaggio, camminare e nuotare. Può essere utile organizzarne la frequenza

con una serie una serie alternata su tre giorni alla settimana per un tempo di circa trenta minuti.

E' meglio esercitarsi quando non si è stanchi e non si è sotto effetto di farmaci. Alternare gli esercizi e le assunzioni farmacologiche armonizzandole nella giornata.

Quando si inizia un esercizio lo si deve fare lentamente nei primi per 10 - 15 minuti aumentandone poi la durata quando la vostra resistenza lo permetterà: mai forzare con gli esercizi, potrebbe essere molto dannoso.

E' importante fare un adeguato riscaldamento muscolare prima di iniziare ad esercitarsi. Al termine va eseguita una fase di rilassamento muscolare dopo gli esercizi. Sono i classici esercizi di stretching. Inoltre, si può bere acqua durante l'attività fisica per mantenersi ben idratati, ma mai bevande gasate.

Molte persone preferiscono fare esercizio in compagnia riuscendo così a dare più regolarità.

Infine, si deve smettere quando ci si sente stanchi o si è subito un trauma, una ferita o si è riduci da una malattia terminata da poco.

## **Quali esercizi devo fare?**

Il tipo di esercizio che farete dipenderà dalla vostra capacità fisica. In generale, quando si invecchia, si perde la forza nei

muscoli. Quindi, se siete una persona anziana, fare esercizi come il sollevamento pesi sarà più utile per rallentare la perdita di forza muscolare e migliorare il vostro equilibrio e la mobilità. Per i muscoli addominali, gli appositi esercizi di flessione saranno utili se si è in grado di farli regolarmente. Se si ha l'artrite al ginocchio o all'anca, un regolare esercizio fisico vi aiuterà a contrastarne lo sviluppo. Se avete una diminuzione della mobilità alla spalla (nota anche come spalla congelata o capsulite adesiva), gli esercizi saranno efficaci. Problemi di postura come la scoliosi sono aiutati con esercizi che si concentrano sulla forza e la flessibilità del tronco. Esercizi addominali e pelvici inferiori sono benefici per la stipsi e le disfunzioni urinarie comunemente associati con il morbo di Parkinson. Se avete il Parkinson in stato avanzato o altri problemi di salute correlati, quali malattie cardiache o diabete, queste avranno un effetto sul tipo di esercizi che si possono fare, quindi si consiglia di consultare il fisioterapista per trovare gli esercizi più adatti per le vostre esigenze e capacità.

### **L'uso del tapis roulant nel Parkinson**

L'uso del tapis roulant è indicato per migliorare la deambulazione e l'equilibrio.

Durante l'utilizzo del tapis roulant, i pazienti sono in grado di camminare con maggiore regolarità e produrre così un'andatura più stabile. La velocità dell'andatura può essere aumentata facilmente con la regolazione del tapis roulant. La ricerca ha dimostrato che un aumento della lunghezza del passo e una diminuzione della frequenza sono visibili dopo 30 minuti di allenamento sul tapis roulant. Effetti di formazione di lavoro gravoso si verificano con l'aumento della velocità progressiva. La ricerca ha anche dimostrato che il tapis roulant può funzionare come una forma di prevenzione del disturbo della coordinazione motoria.

### **Quali altri esercizi sono utili per il Parkinson?**

Altre forme di utili esercizi come andare in bicicletta, fare Yoga, Tai-chi, nuoto, ballare il Tango o loZumba (disciplina tra ballo latino e fitness), e la ginnastica passiva.

Questa informazione non è un sostituto di consigli medici. Consultare il proprio medico prima di applicare queste informazioni.

Copyrights © 2008 Programma Mondiale del Parkinson copia per scopo educativo, senza alcuna modifica nei contenuti di questo documento sono permesse.

Domande frequenti su,

## **MALATTIA DI PARKINSON**

**&**

### **ESERCIZIO**

**7**

**ITALIANO**

**Dr. A. Q. RANA**

Neurologo



**Programma Mondiale del Parkinson**  
Toronto, Canada

[www.pdprogram.org](http://www.pdprogram.org)

*“Le persone che combattono il Parkinson con le conoscenze trovano sempre soluzioni”- Dr. Rana*