



WEBINAR *parzienti*

P
K
I
N
S
O
N

Giovedì 13 Settembre

Seminario on-line dedicato alla Malattia di Parkinson

Argomento trattato:

La Terapia Occupazionale: strategia per la quotidianità

Partecipanti:

V. Fetoni (Milano)

P. Gaal (Milano)



DEFINIZIONE DELLA TERAPIA OCCUPAZIONALE

La terapia occupazionale è una disciplina riabilitativa che utilizza la valutazione e il trattamento per sviluppare, recuperare o mantenere le competenze della vita quotidiana.

La terapia occupazionale è indicata quando ci sono delle limitazioni nelle attività seguenti.

- ▶ Cura personale, casa, famiglia, animali domestici
- ▶ Lavoro
- ▶ Tempo libero, hobby relazioni sociali
(secondo la fase della malattia)



PREMESSE

La malattia di Parkinson è caratterizzata da una sintomatologia varia, che compromette numerose funzioni dell'organismo, per questa ragione la rieducazione diventa particolarmente complessa. Tutti i disturbi sono di natura fluttuante, per questo dobbiamo prendere coscienza di quali siano i nostri bisogni, perché solo in questa maniera è possibile diventare i protagonisti della nostra rieducazione. Non possiamo avere un fisioterapista sempre al nostro fianco, perciò è indispensabile integrare gli esercizi appresi in modo continuativo, anche a casa. La cura di noi stessi e della casa è fonte di esercitazioni efficaci che ci aiutano a mantenere la nostra autonomia.

In questo testo ho inserito alcuni esercizi che non fanno parte della terapia occupazionale, ma che ritengo importante fare quotidianamente.



UTILITÀ DELL'ESERCIZIO FISICO

- **Allungamento:** elasticizza i muscoli rigidi e amplia il movimento articolare
- **Movimento:** combatte la rigidità articolare e muscolare (aerobico)
- **Coordinamento con cammino:** migliora l'equilibrio
- **Ginnastica:** rinforza i muscoli

CONSIGLI

- ▶ Curare la postura e il cambio posturale
- ▶ Esercitare l'equilibrio e la deambulazione
- ▶ Eseguire ginnastica respiratoria
- ▶ Fare manipolazione (lavori manuali)
- ▶ Si raccomanda di lavorare in fase «on», perché solo così l'esercitazione diventa realmente efficace.
- ▶ Gli esercizi vanno eseguiti con variazioni. Se diventano facili sarà necessario introdurre alcune modifiche in modo da renderne più impegnativa l'esecuzione o associandoli a un esercizio mentale (p.e. la tabellina o dire tutte le parole che ci vengono in mente con la stessa lettera iniziale)
- ▶ Gli esercizi vanno fatti **INSICUREZZA** e in più, per una corretta esecuzione, si suggerisce di fare riferimento al muro, a uno spigolo o alla struttura di una porta
- ▶ Occuparsi della propria persona e della casa: fare quello che si riesce anche se si impiega più tempo del previsto, se necessario utilizzare ausili ergonomici.
- ▶ Per avere risultati è fondamentale esercitarsi in maniera **COSTANTE e CONTINUATIVA**

RISVEGLIO

- ▶ Prima di alzarsi è buona abitudine allungarsi nel letto oppure in posizione seduta o anche in piedi (l'allungamento elasticizza i muscoli)
- ▶ Girarsi nel letto facendo il 'ponte' (cambio postura e rinforzo muscolare)
- ▶ Alzarsi in modo corretto e raggiungere il bagno alzando il più possibile i piedi (equilibrio, mobilizzazione lombare) o variando il passo.



BAGNO

- ▶ Cantare, fischiare sotto la doccia **per migliorare la capacità respiratoria**
- ▶ Eseguire esercizi di mimica facciale, esempio durante la rasatura o mentre ci si lava i denti **per migliorare l'espressività**
- ▶ Eseguire vibrazioni labiali e gargarismi **per prevenire la rigidità e migliorare voce e deglutizione**
- ▶ Vestirsi, indossare orecchini, braccialetti, orologio o catenelle **per migliorare manualità e abilità**



Joy



Accepted



Aware



Angry



Sadness



Rejected



Surprised



Fearful

ESEMPI DI LAVORI CASALINGHI

Esercizi manuali:

- Pulire e tagliare le verdure, preparare gli gnocchi, torte e pizze, fare il caffè.
- Usare le chiavi con entrambe le mani, fare e disfare i nodi, usare le mollette

Allungamenti:

- Posizionare gli oggetti di uso frequente a un'altezza tale per cui ci si deve allungare per prenderli

Equilibrio e rinforzo muscolare:

- Mentre si è occupati in cucina fare vari esercizi con gli arti inferiori, trasferire il peso corporeo da dx a sx, alzarsi sulle punte e talloni, praticare allungamenti vari alla struttura della porta o alzandosi e sedendosi dalla sedia

Coordinatione, allungamento, equilibrio

- Spolverare, fare bucato a mano, strizzare, stendere, raccogliere la biancheria e piegarla

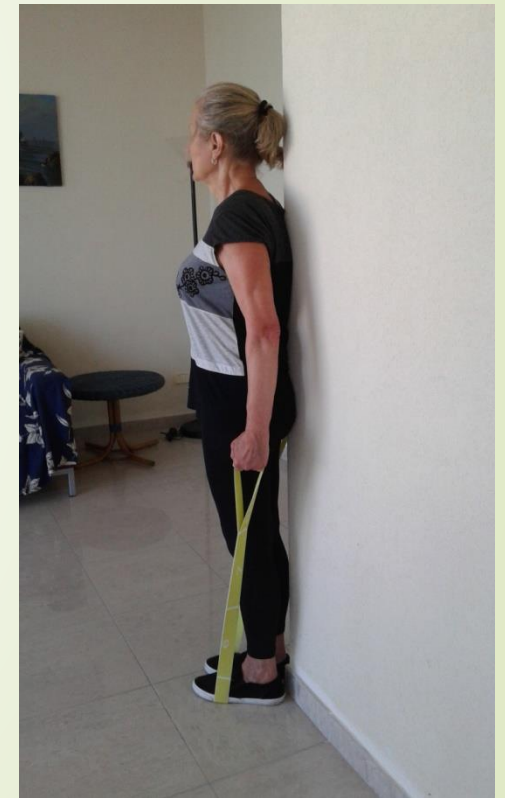
ESEMPI PRATICI



ALLUNGAMENTI



POSTURA CON CONTROLLO FEED BACK





AMBIENTE ESTERNO

Rinforzo muscolare, equilibrio, associazione di due azioni

- Fare le scale
- Camminare lentamente girando la testa a dx e sx
- Camminare ripetendo una tabellina o parole che iniziano con una stessa lettera
- Giocare con il pallone o con i palloncini gonfiabili
- Andare in bicicletta (se possibile)



TEMPO LIBERO

- Frequentare gli amici
- Usare il pc
- Leggere e scrivere
- Fare parole crociate
- Giocare a carte e scacchi
- Giocare con i nipotini (con palloncino gonfiabile, lego, giochi di società)
- Ballare
- Coltivare gli hobby (pittura, decoupage, uncinetto, cucito)
- Teatro, cinema
- **Interrompere le attività sedentarie ogni 30 minuti**

STRUMENTI ERGONOMICI



Strumenti ergonomici per lavori di cucito e uncinetto

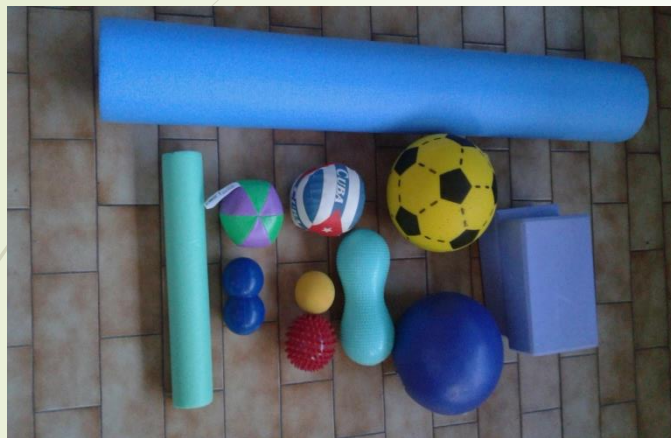


Uncinetto ergonomico con luce



Lente di ingrandimento con supporti per collo e torace

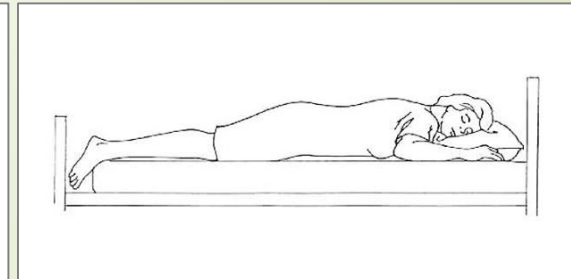
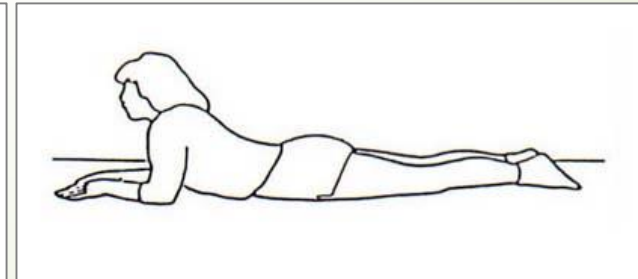
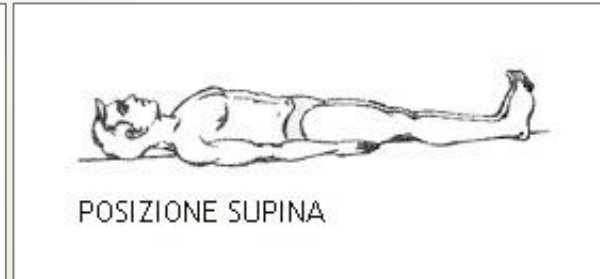
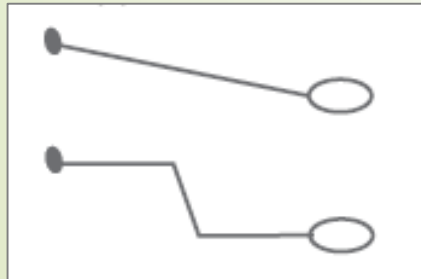
ATTREZZI E AUSILI



RECUPERO POSTURA SERALE

Per un riposo notturno migliore si consiglia il recupero della postura e della circolazione sanguigna mediante le seguenti azioni:

- ▶ Coricarsi in posizione supina con gli arti inferiori sollevati
- ▶ Praticare la respirazione diaframmatica e insieme muovere le dita dei piedi per 15 minuti
- ▶ In alternativa mantenere la postura prona per 15 minuti



FLUTTUAZIONE DEI SINTOMI



trasformare



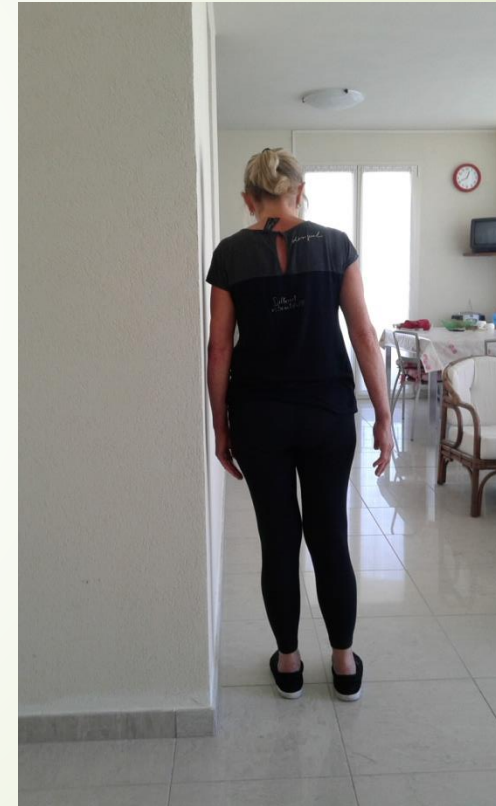


PREPARARSI PER LE FASI OFF E ON

Come vivere con meno disagi le fasi di "OFF"

- Seguire la terapia in modo scrupoloso
- Allenarsi in casa con gli esercizi durante la fase "ON"
- Dondolare sui piedi trasferendo il peso corporeo da dx a sx, avanti e indietro, vicino al muro (per sicurezza e per aumentare l'ampiezza del movimento)
- Esercitare la deambulazione con passo lungo, che mette in stiramento i muscoli flessori dell'anca così da avere uno stimolo maggiore di flessione dell'arto inferiore per il passo successivo
- Individuare altre strategie con personale competente (musica, marciare contando) per trovare le soluzioni migliori

ESERCIZIO PER MIGLIORARE L'EQUILIBRIO





PROGRAMMA GIORNALIERO CONSIGLIATO

- ▶ 50/60 minuti di allungamenti, ginnastica posturale e globale
- ▶ 20/30 minuti di lavori manuali
- ▶ 30/40 minuti di passeggiata/bicicletta
- ▶ 10/20 minuti di recupero postura serale
- ▶ Lavori casalinghi nello spirito della terapia occupazionale
- ▶ Frequentare se possibile la palestra per la ginnastica e per socializzare
- ▶ Eseguire esercizi di allungamento ogni volta che si sente la sensazione di rigidità



WEBINAR *pazienti* 2018

P
K
I
Z
S
O
N

La programmazione dei prossimi webinar sarà disponibile a breve sui siti:

- <http://www.osservatorionazionaleparkinson.it/webinar>
- <https://www.accademialimpedismov.it/page/webinar-pazienti>

