

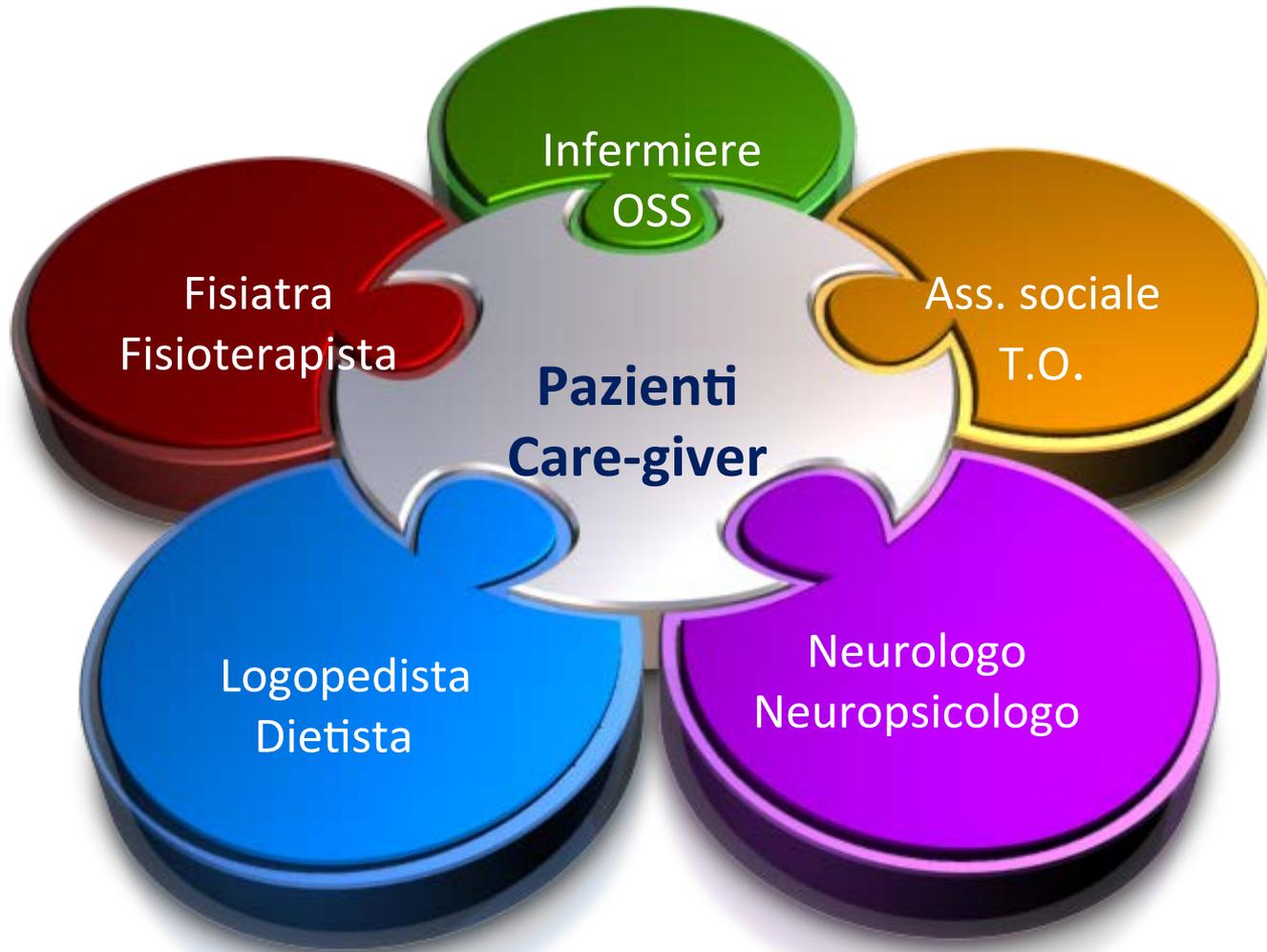
QUALE ATTIVITA' MOTORIA E' INDICATA A DOMICILIO?



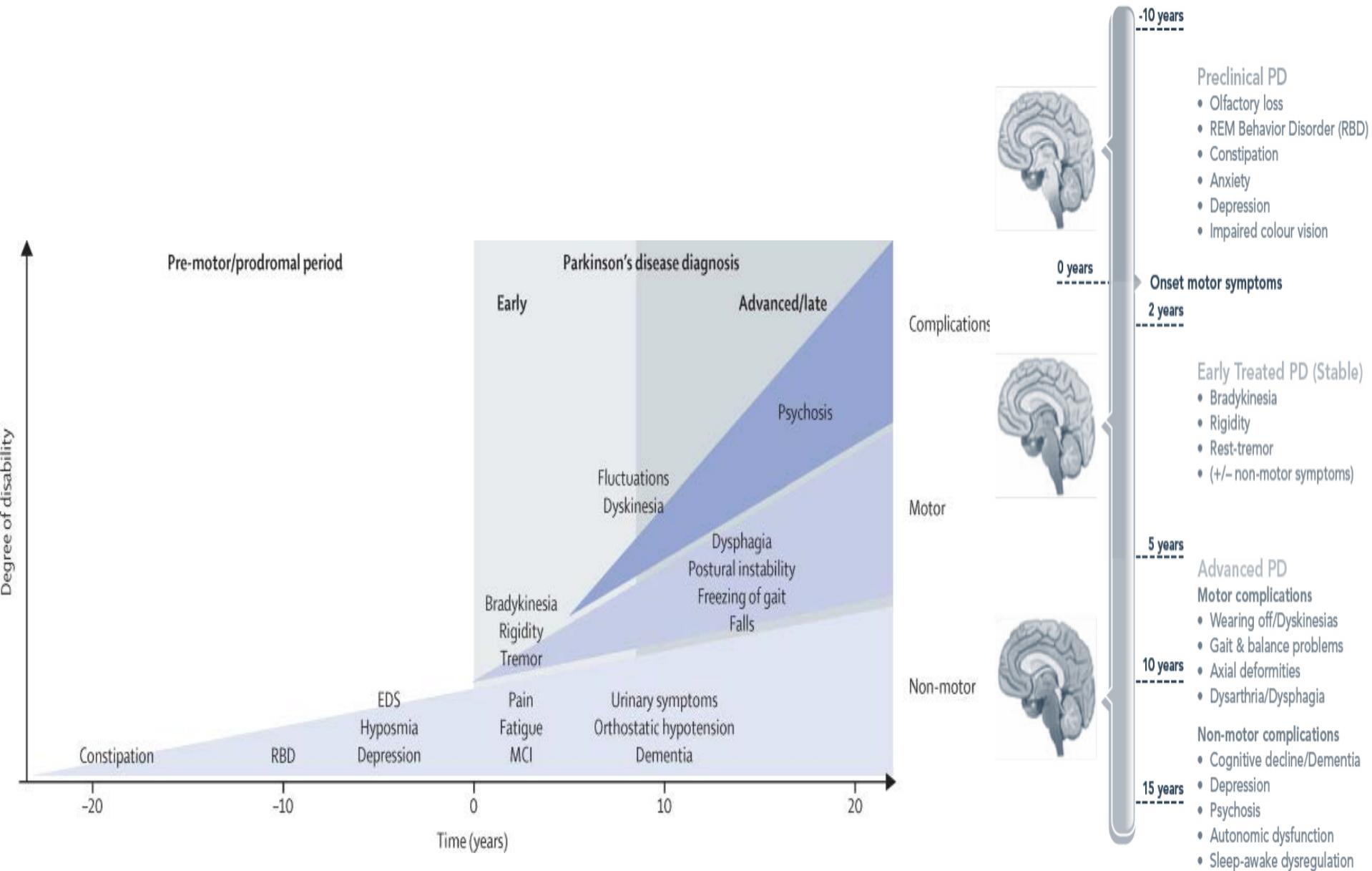
Nives Pegoraro

Fisioterapista- Villa Margherita

IMPORTANZA DEL CARE GIVER



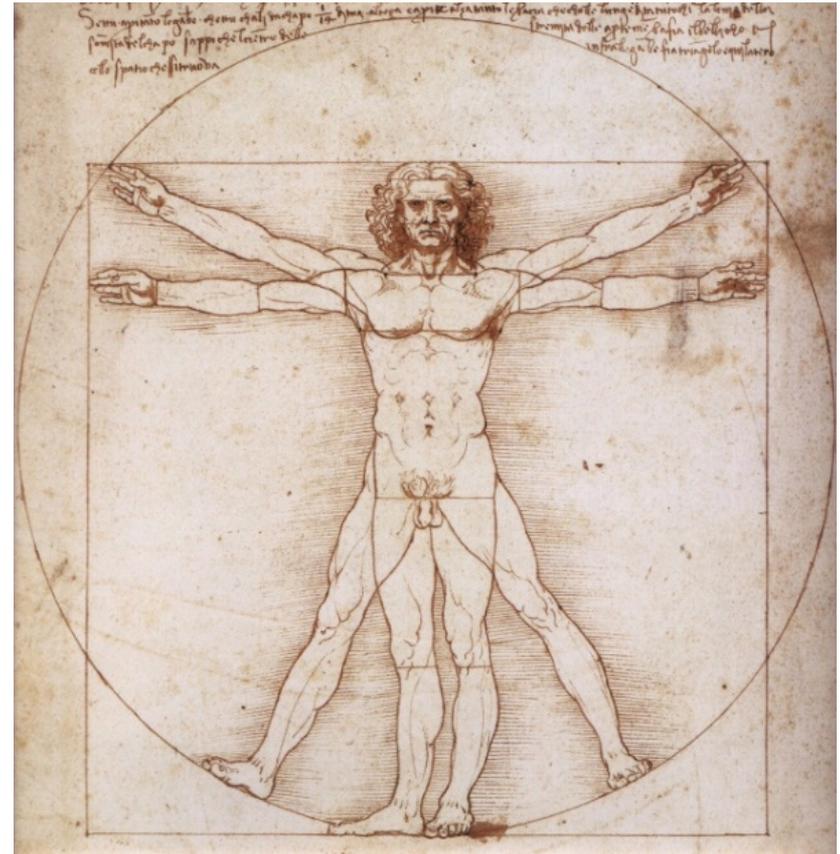
EVOLUZIONE DELLA MALATTIA DI PARKINSON



Prima di iniziare consultare un fisiatra/medico

ESERCIZIO FISICO

- ✦ dev'essere **GLOBALE**
- ✦ interessare l'insieme della persona: **MENTE e CORPO**
- ✦ **PERSONALIZZATO**



✦ deve tener conto:

Del pz: - costituzione fisica

- personalità, carattere

- gusti, preferenze, hobby

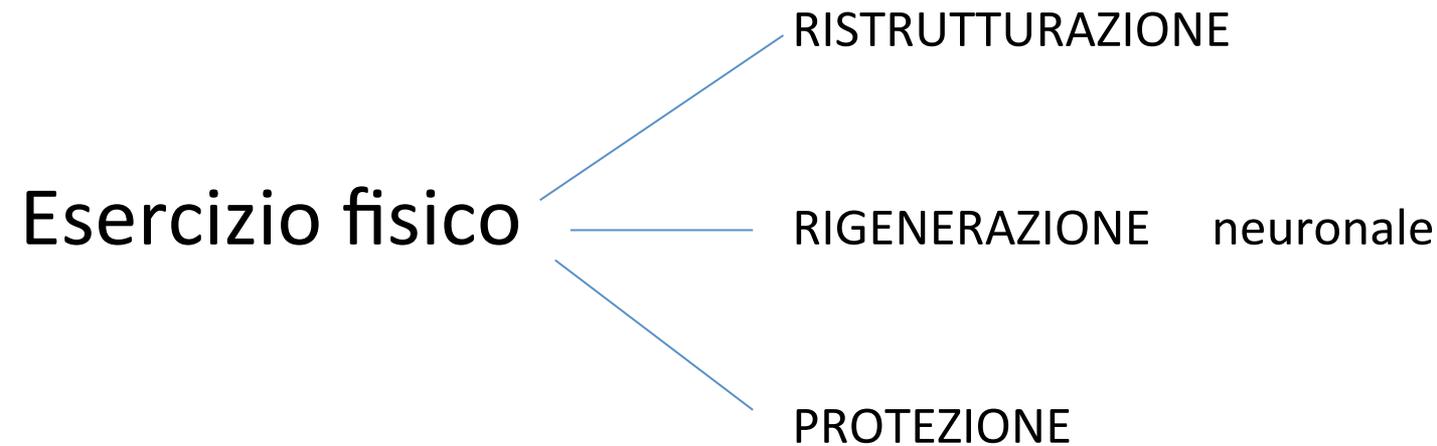
- ambiente sociale, economico, culturale

Della malattia: * sintomi

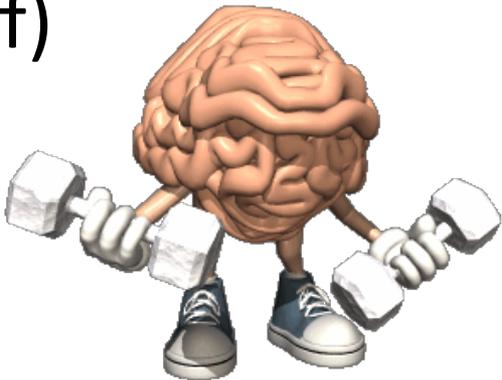
* disturbi maggiori

* stato evolutzionale

PERCHE' FARE ATTIVITA' FISICA?



Terapia farmacologica a lungo termine provoca effetti collaterali (wearing off, discinesie, fase on-off)



Il programma dev'essere svolto

- **in fase ON e in sicurezza**
- **Il livello di difficoltà e di intensità dell'esercizio dev'essere proporzionale al potenziale motorio**
- **Evitare l'affaticamento**



- Alternare **esercizi semplici ad altri più complessi, ma pur sempre raggiungibili**

- Nei casi **più gravi**
focalizzarsi sul **recupero**
di attività funzionali





OBIETTIVI FISIOTERAPICI SECONDO LINEE GUIDA KNGF

- **Migliorare o mantenere una buona qualità di vita riducendo le complicanze secondarie alla ridotta mobilità,**
- **ottimizzando le capacità residue del paziente mediante l'apprendimento di nuove strategie comportamentali**

FASE PRECOCE:

H&Y I-II

Pz presenta interessamento sintomi unilaterali o bilaterali, ma senza disturbi dell'equilibrio

Obiettivi: -Prevenire inattività

- Prevenire paura di muoversi o cadere
- Preservare o migliorare capacità fisica (**capacità aerobica, forza muscolare, mobilità articolare e stretching**)

FASE INTERMEDIA:

H&Y II-IV

Pz presenta interessamento da lieve a moderato, presenta disturbi dell'**equilibrio, instabilità posturale**, presenza di **freezing** con aumento del rischio di cadute.

Obiettivi: Oltre ai precedenti

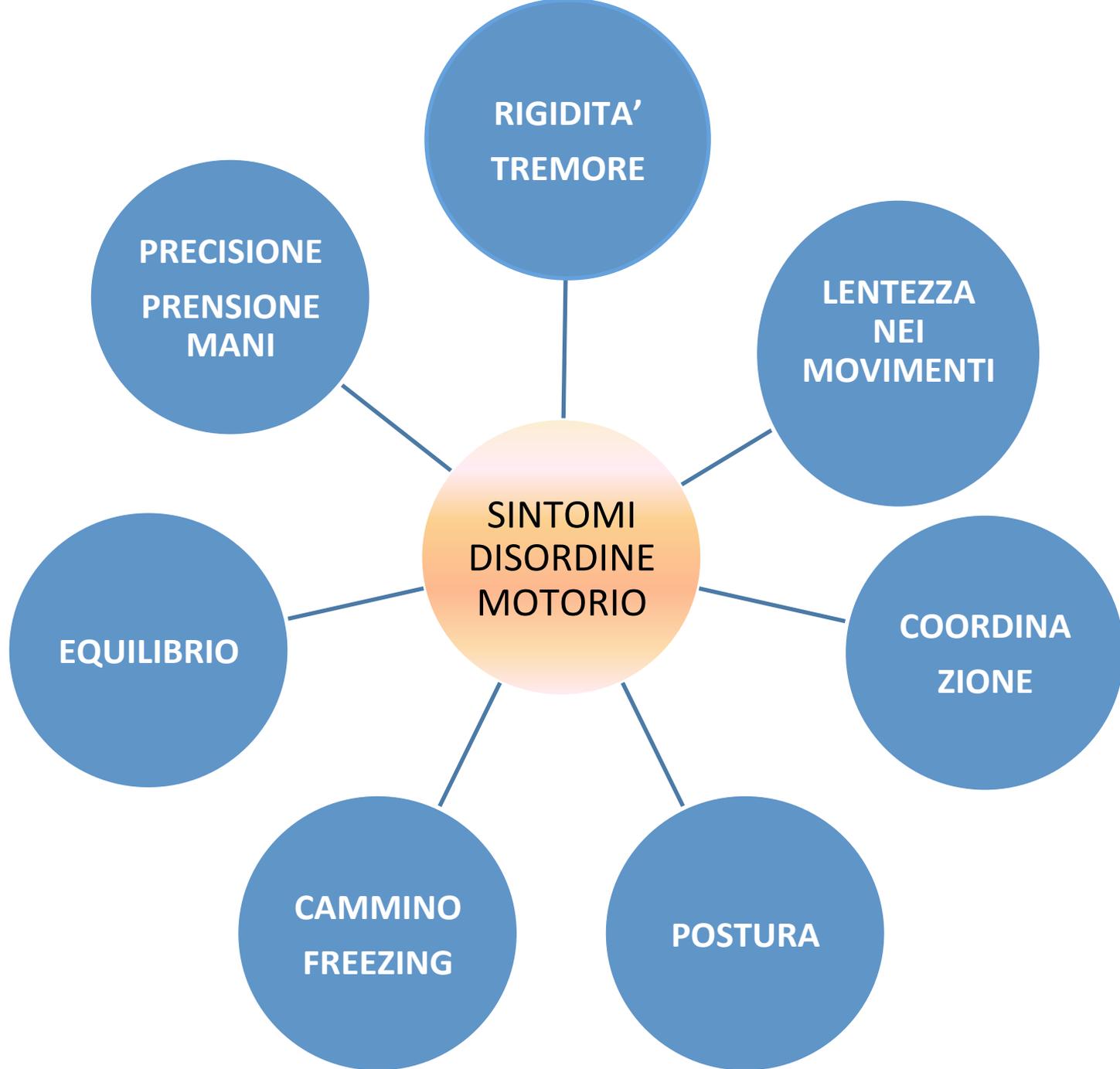
- ➡ Migliorare il controllo posturale, equilibrio, i trasferimenti, deambulazione attraverso cues
- ➡ Mantenere il tono muscolare e l'articolarià
- ➡ Insegnare strategie per prevenire cadute
- ➡ Raggiungere ed afferrare

FASE AVANZATA:

H&Y IV-V

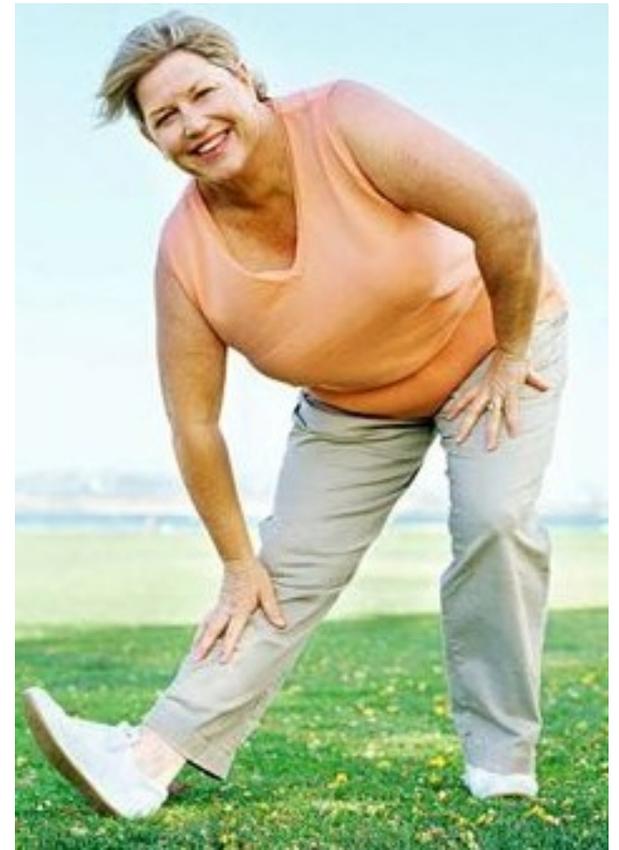
Pz presenta grave disabilità, costretto su una carrozzina o allettato in assenza di aiuto.

- Obiettivi:**
- prevenzioni cadute per severità quadro motorio- cognitivo
 - Prevenire complicanze secondarie legate all'inattività
 - Preservare le funzioni vitali



RIGIDITA':

- Esercizi di presa di coscienza, rilassamento
- Automobilizzazione e mobilizzazione attiva
- Allungamento muscolare
- Passaggi posturali
- Esercizi di ginnastica respiratoria



Presenza di coscienza e rilassamento



Da posizione supina modulando la respirazione, eventualmente ad occhi chiusi esaminare prima a livello generale e poi in modo distrettuale, selettivo come si sente il proprio corpo, se si sente un lato del corpo più pesante, se ci sono asimmetrie tra destra sinistra, quali sono i punti di contatto al suolo. (t=1minuto)

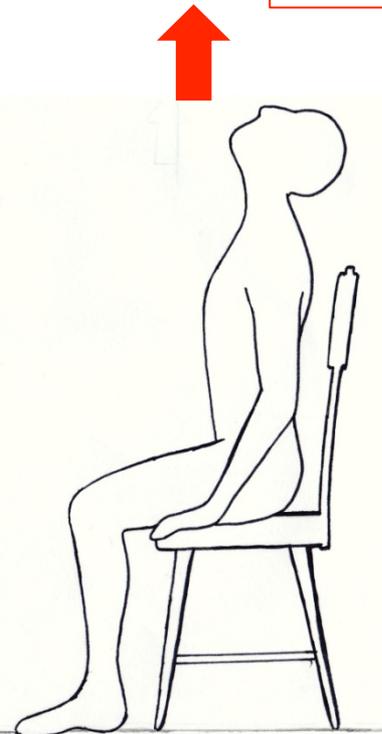
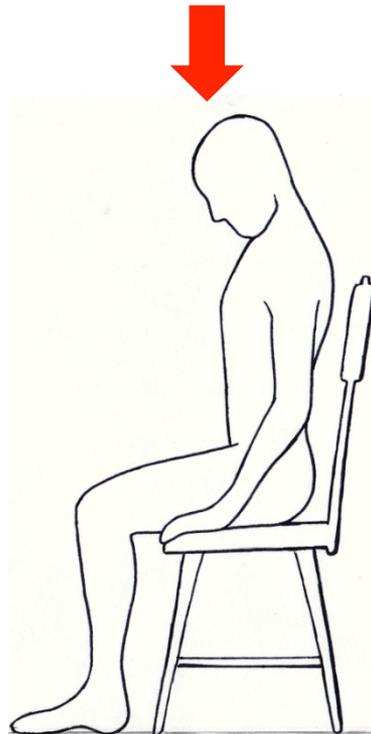
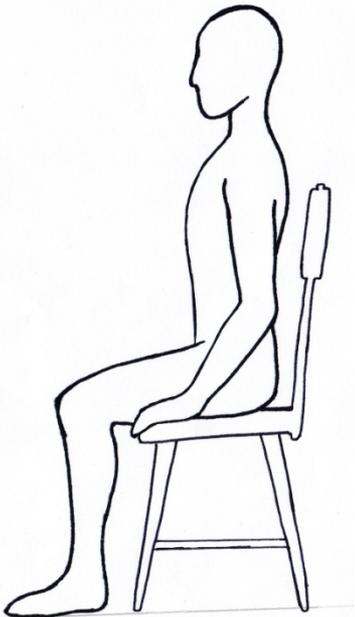


Automobilizzazione e allungamento di

➤ **capo**: Da posizione seduta su una sedia, con piedi ben appoggiati a terra e se possibile tronco staccato dallo schienale eseguire **P I A**

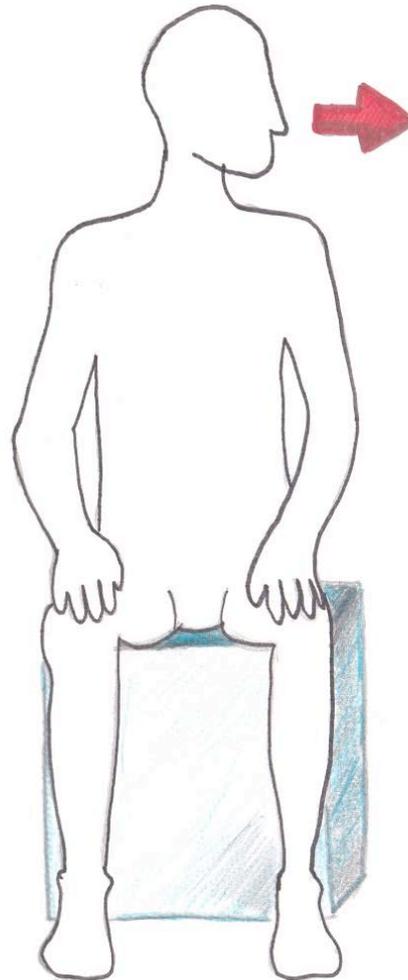
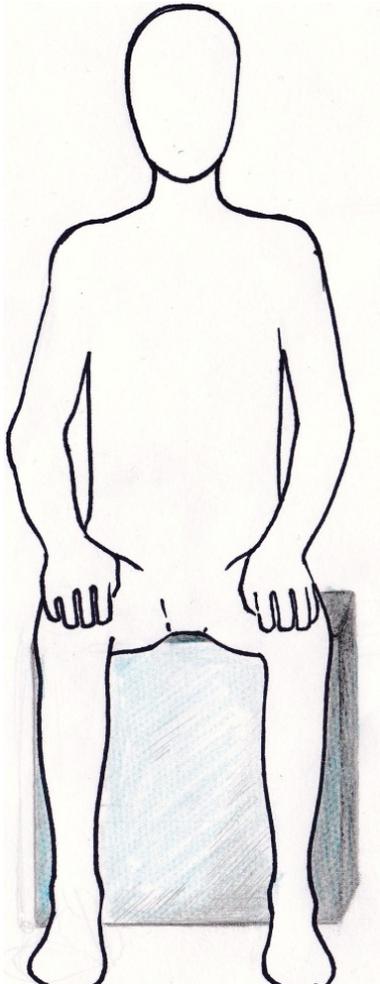
- movimenti lenti in flessione-estensione (inspirando portare gli occhi al soffitto, ed espirando il mento allo sterno) (10 ripetizioni)

! Spalle rilassate
lontane dalle orecchie



- movimenti lenti in rotazione: mentre si ruota si espira, tornando in posizione di partenza si inspira (5 ripetizioni per lato)

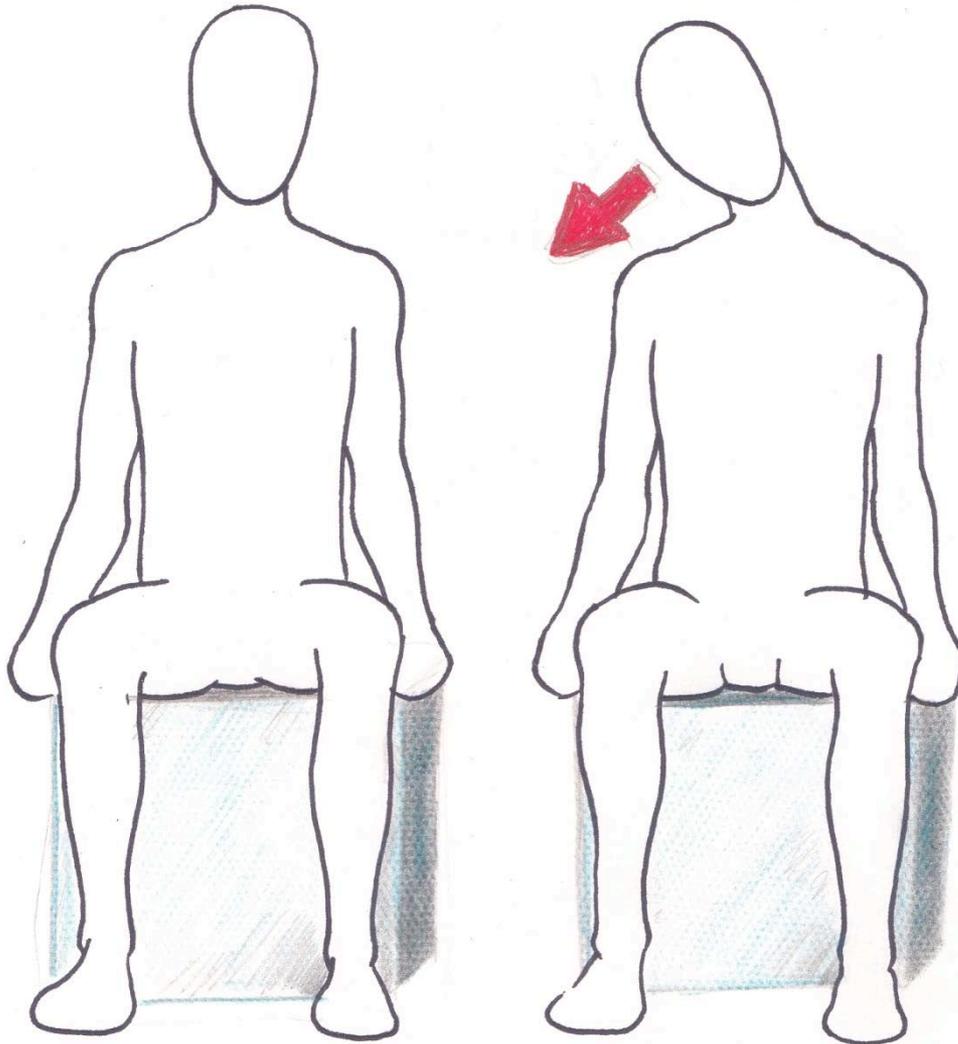
P I A



**! spalle rilassate,
lontane dalle orecchie,
sguardo orizzontale**

- Movimenti lenti in inclinazione laterale: avvicinare l'orecchio alla spalla (5 ripetizioni per lato)

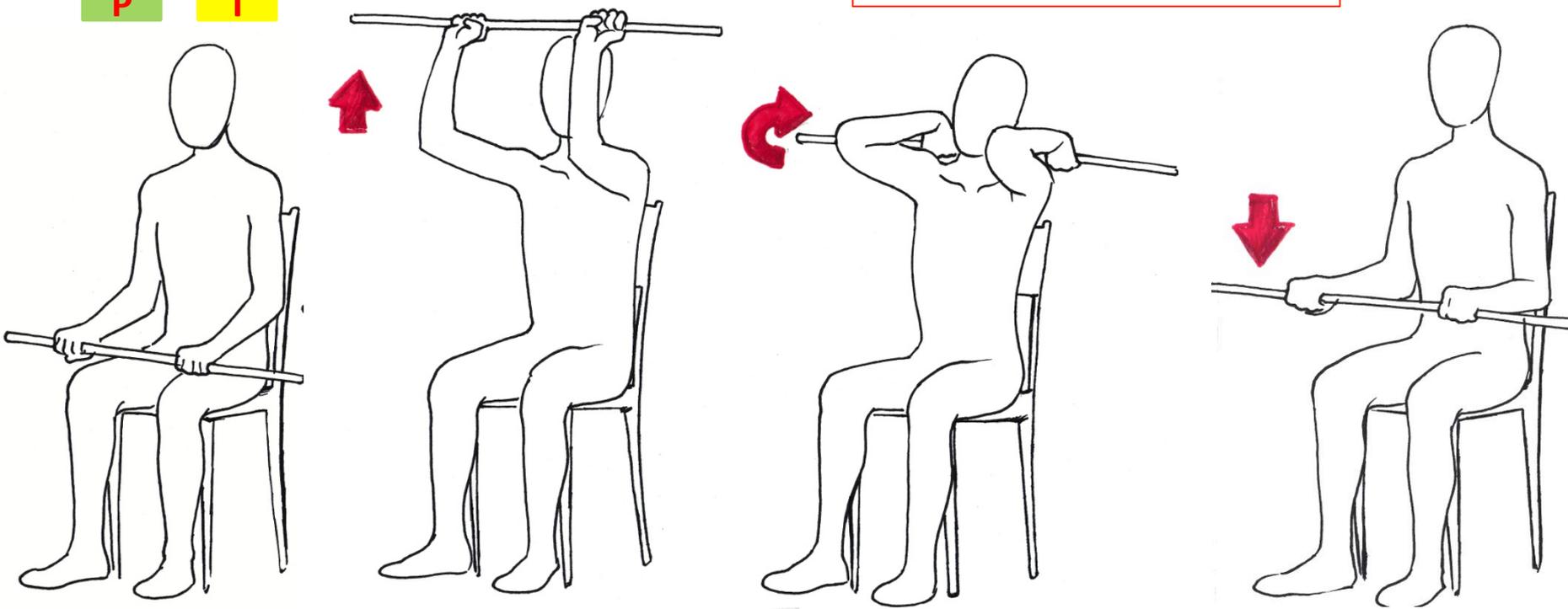
P I A



! Spalle rilassate; è il capo che va verso la spalla

➤ **Arti superiori:** da posizione seduta afferrare un bastone/ pashmina tra le mani, portarlo in alto sopra il capo, dietro la nuca piegando i gomiti, (in alternativa sotto il mento), tornare col bastone in alto, riappoggiarlo sulle ginocchia (10 ripetizioni)

P I

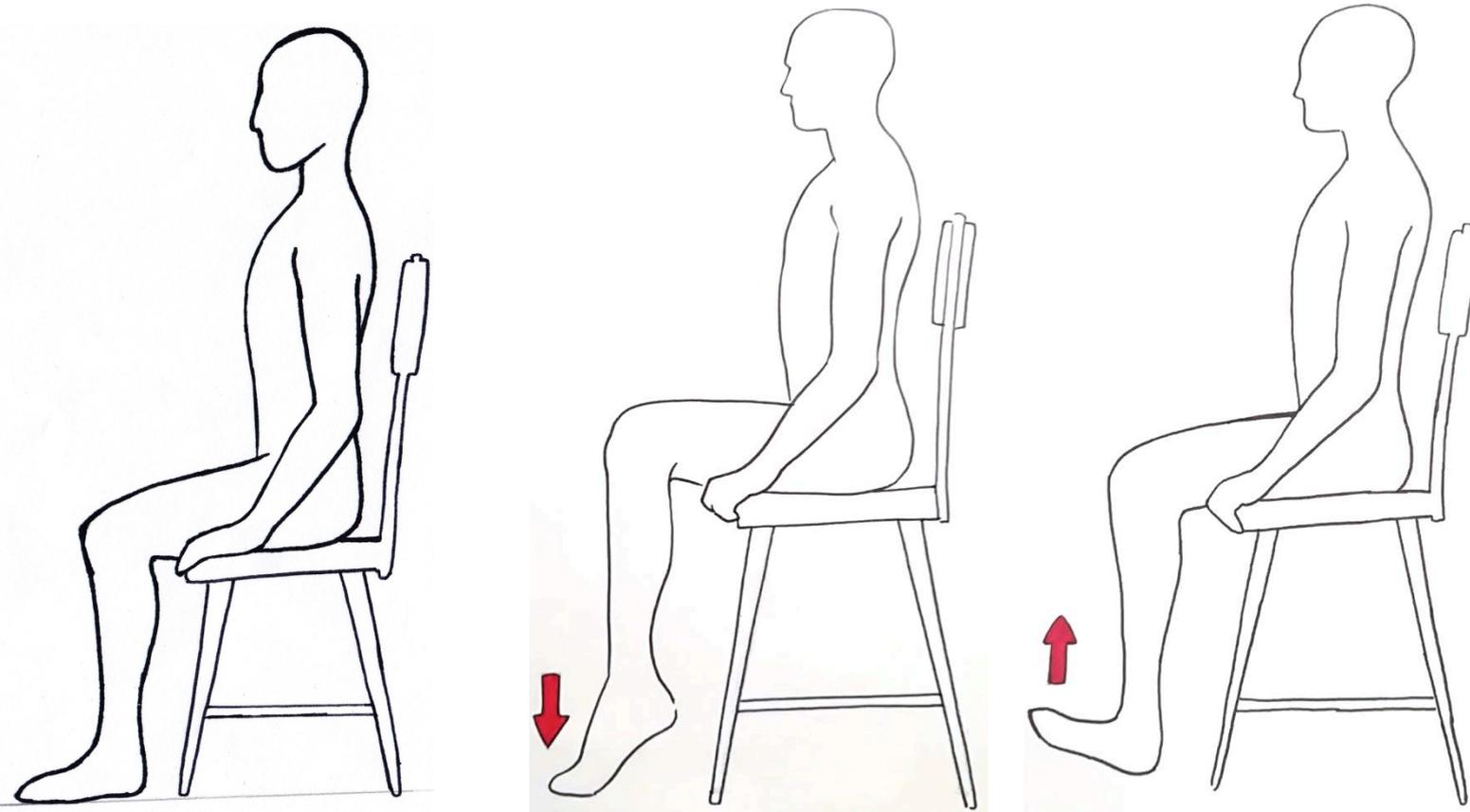


In alternativa gli esercizi per gli AASS possono essere eseguiti in posizione supina

➤ **Caviglie**: da posizione seduta alternare l'appoggio del piede a terra sulla punta e sui talloni cercando di ritmare anche verbalmente l'azione. (10 ripetizioni)

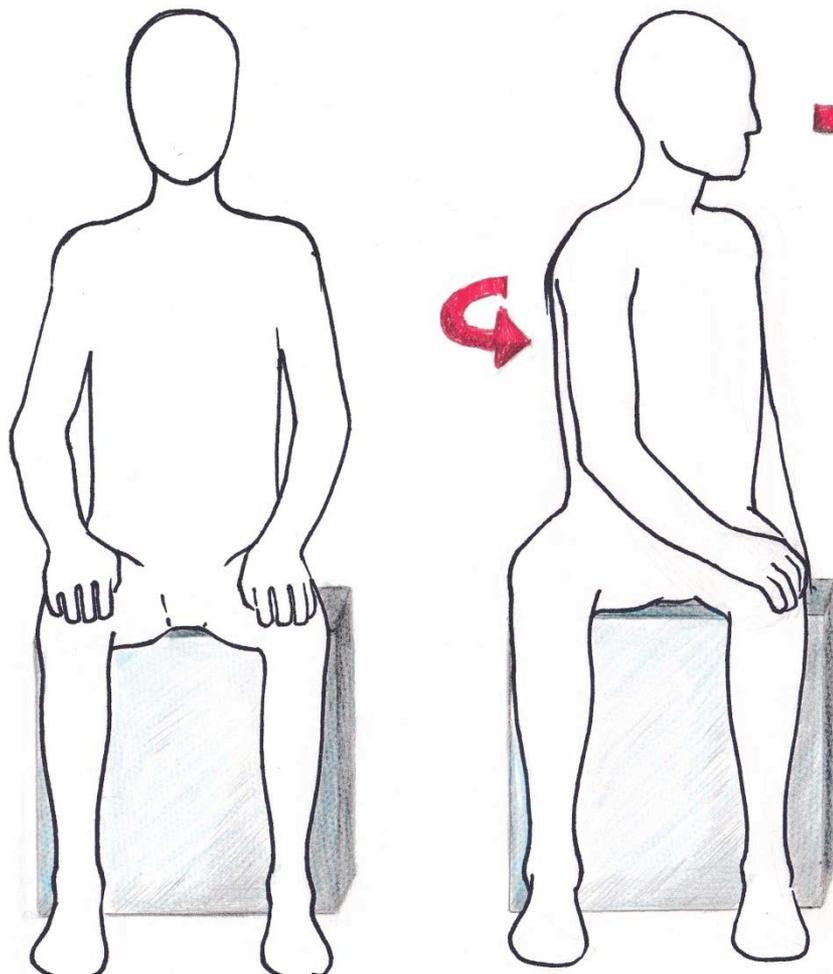
P I A

! Mantenere il più possibile la schiena ferma



➤ **Tronco:** da posizione seduta ruotare il tronco da un lato accompagnati dallo sguardo e portando la mano opposta sopra la coscia dal lato cui si ruota (5 ripetizioni per lato)

P I A

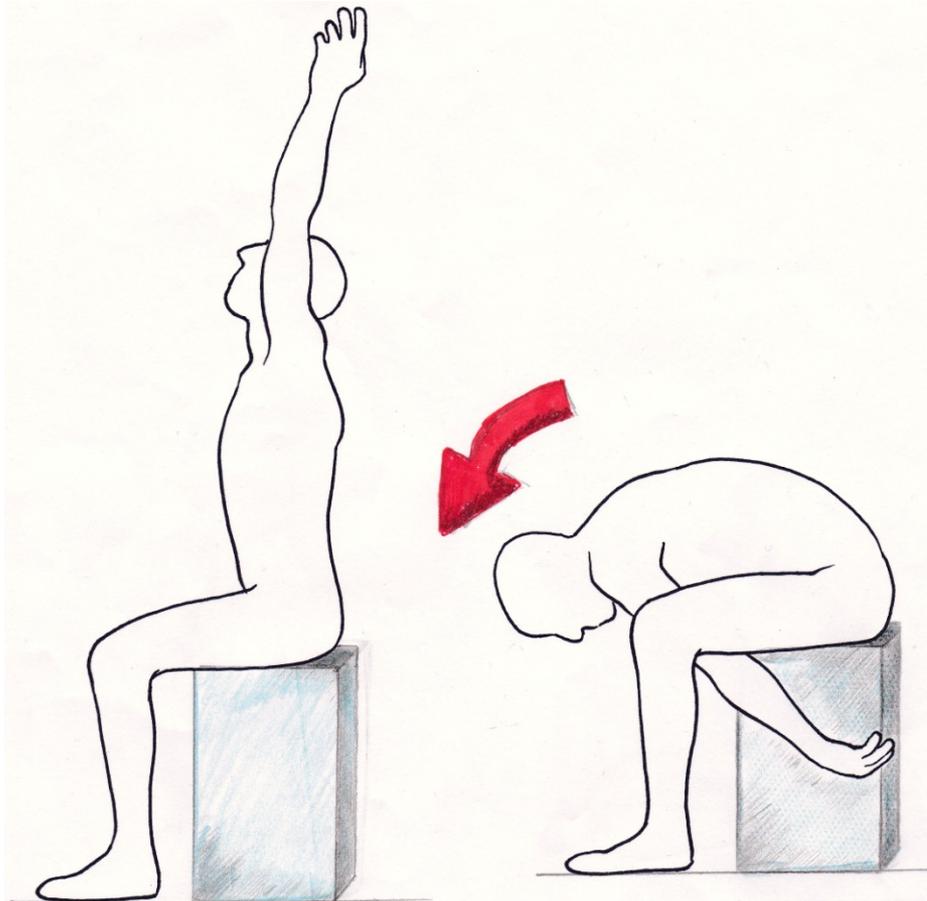


! Mantenere la colonna ben eretta, non ruotare solamente le spalle

➤ **Tronco**: da posizione seduta, allargando leggermente i piedi inspirare alzando le braccia ed espirare flettendo il busto in avanti e mettendo le braccia tra le ginocchia (10 ripetizioni)

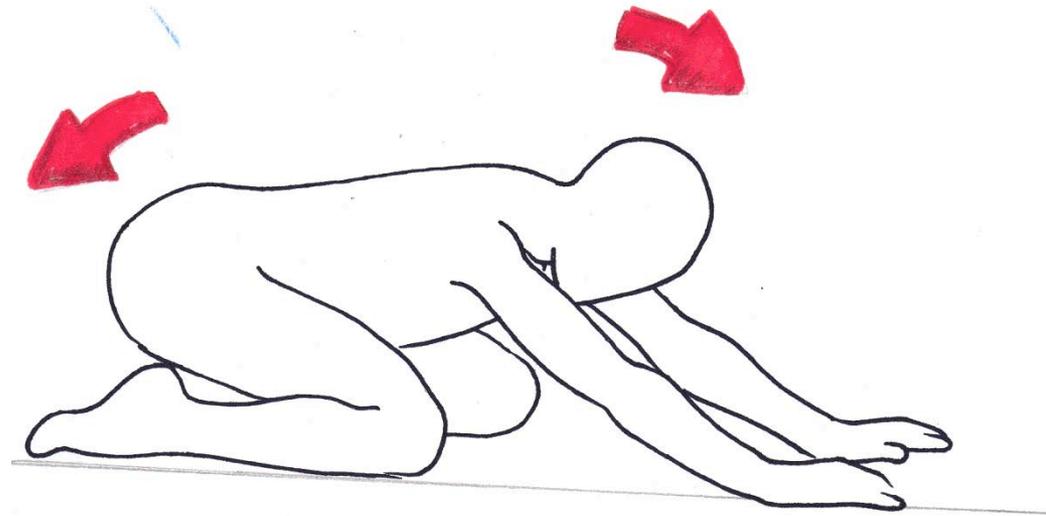
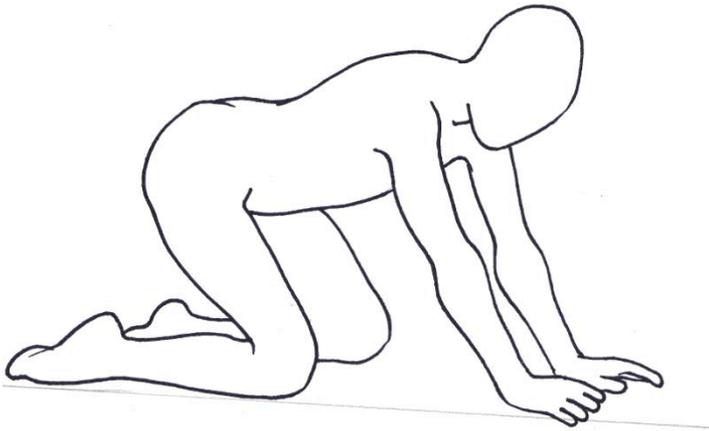
P

I

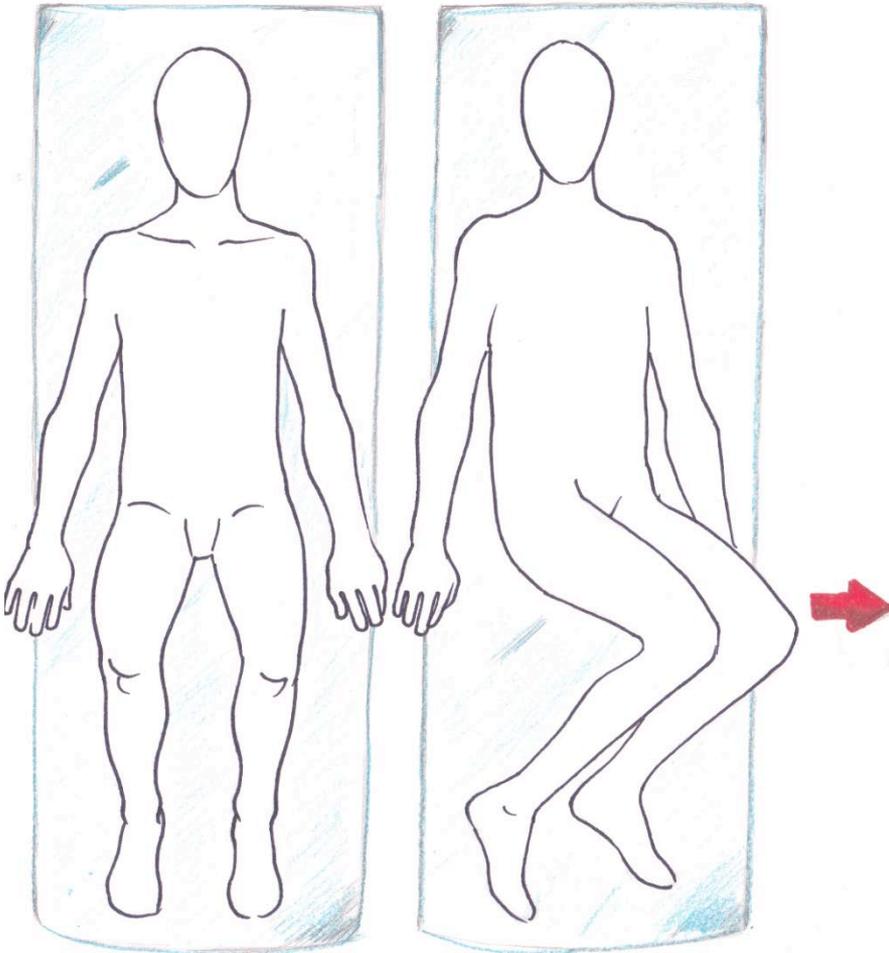


! Eseguire il movimento di risalita lentamente

➤ **Tronco:** Da posizione quadrupedica, sedersi sui talloni portando il tronco e la testa il più possibile verso il suolo (20 secondi per 5 ripetizioni) **P** **I**



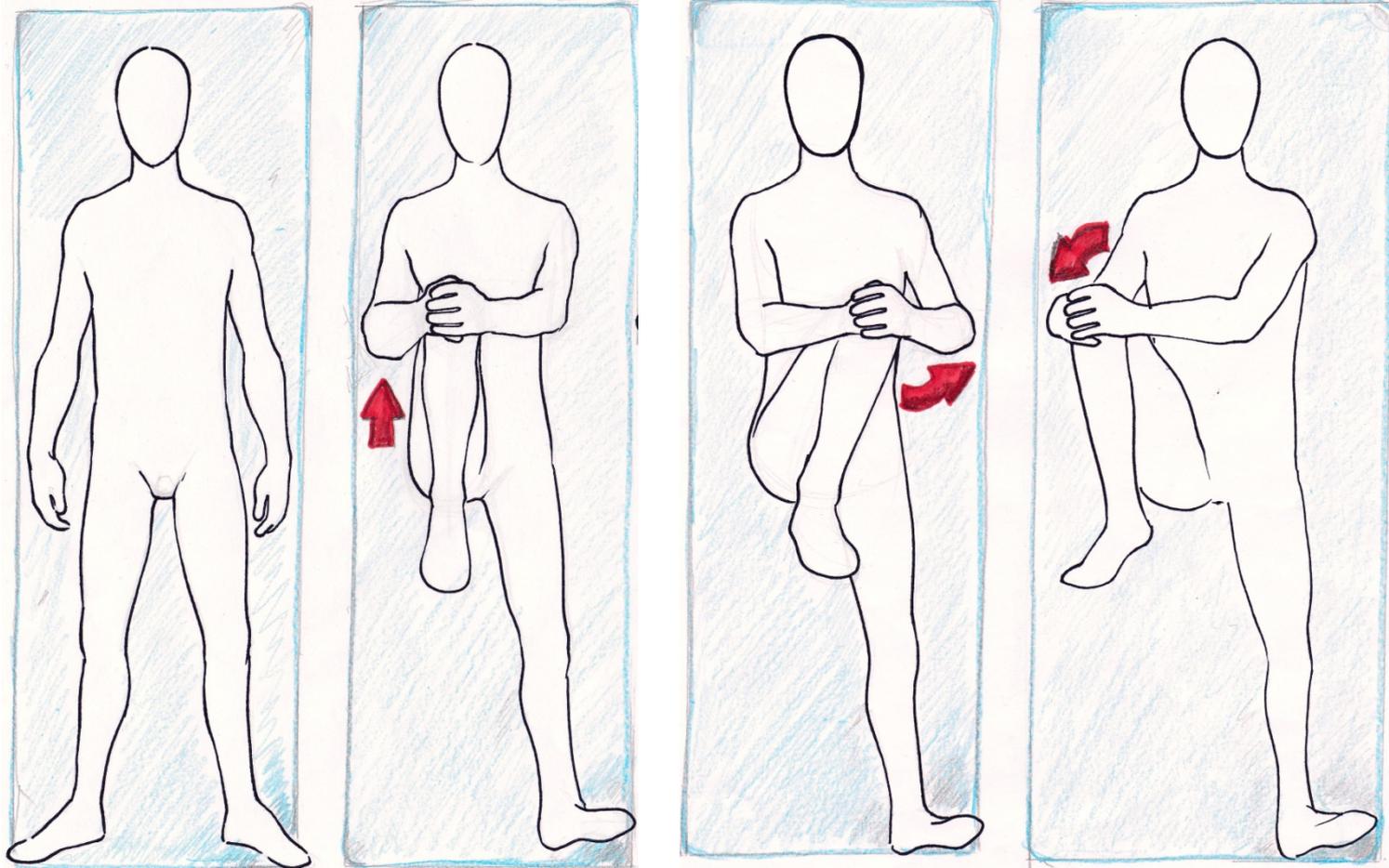
➤ **Tronco/arti inferiori** da posizione supina con ginocchia flesse e piedi ben appoggiati a terra pavimento, far scendere le gambe da un lato e poi dall'altro (5 ripetizioni per lato) **P** **I** **A**



! Rimanere il più possibile con le spalle appoggiate a terra

➤ **Arti inferiori:** da posizione supina portare un ginocchio al petto con entrambe le mani e fare 5 circonduzioni in senso orario e 5 in senso antiorario (5 ripetizioni) **P** **I** **A**

! Movimento il più ampio possibile mantenendo il bacino a contatto con il terreno



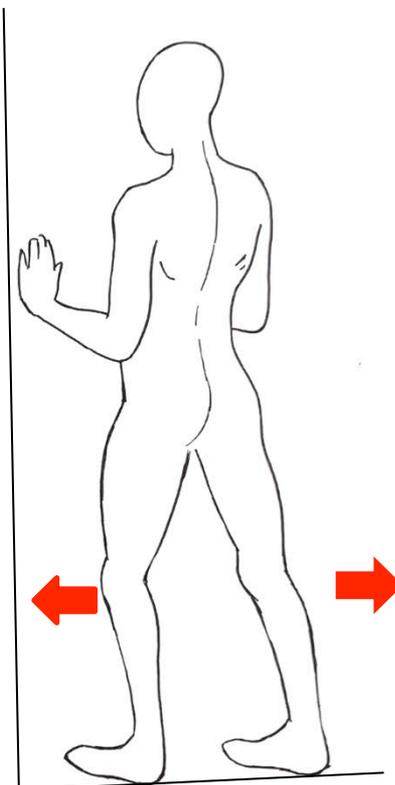
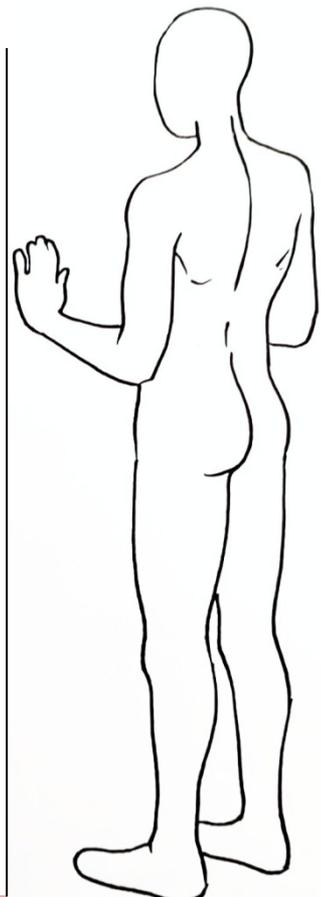
➤ **Arti inferiori:** in posizione eretta con mani appoggiate al muro all'altezza delle spalle, e arti inferiori in posizione di passo e ginocchia estese, flettere il ginocchio dell'arto inferiore più vicino al muro, mantenendo esteso quello che sta dietro senza perdere il contatto del tallone al suolo

(come per spingere il muro) 30 secondi

P

I

A



➤ **Esercizi di ginnastica respiratoria:** da posizione seduta e mani sui fianchi, inspirare portando indietro i gomiti ed espirare tornando in posizione di partenza. (10 ripetizioni)

P

I

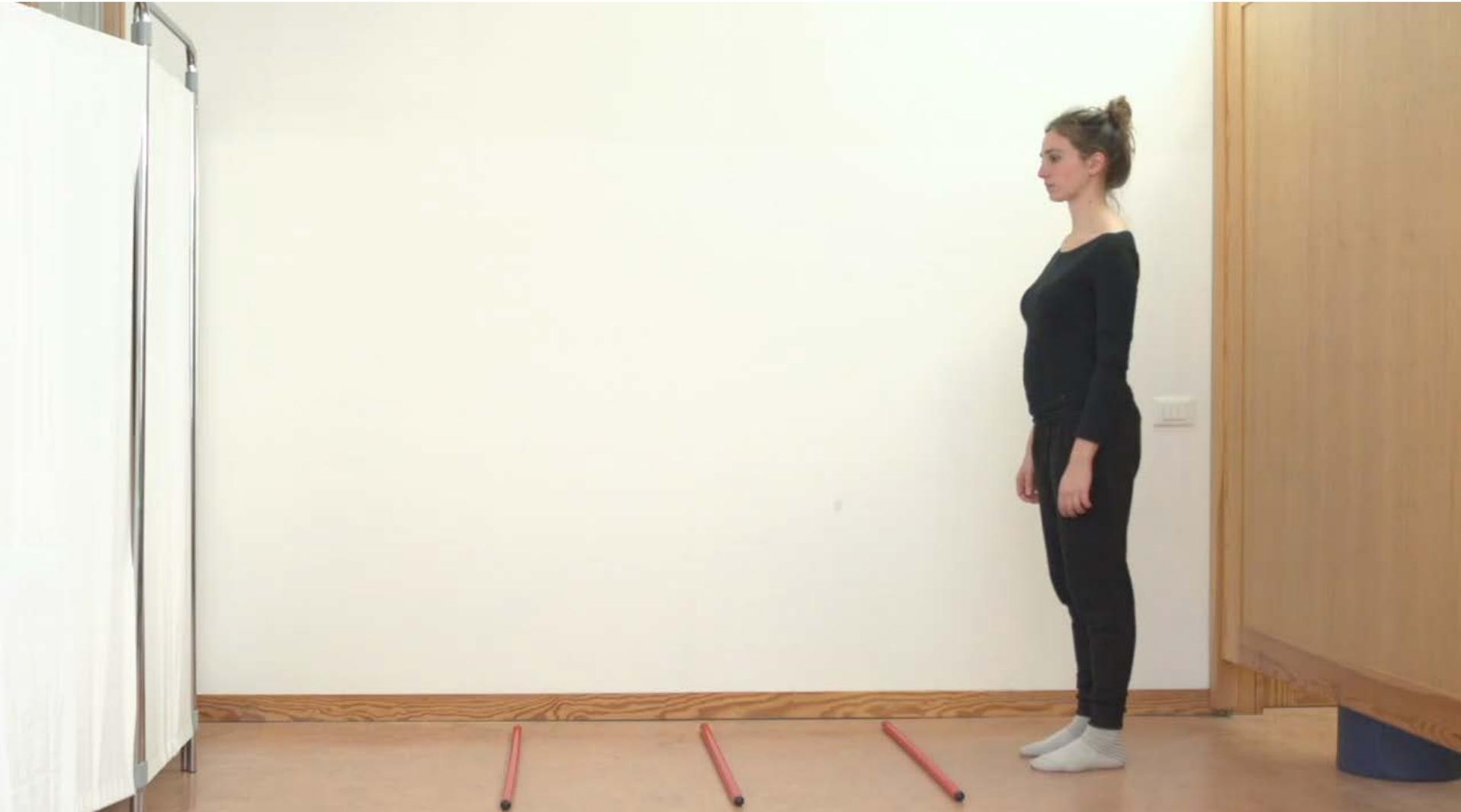
A

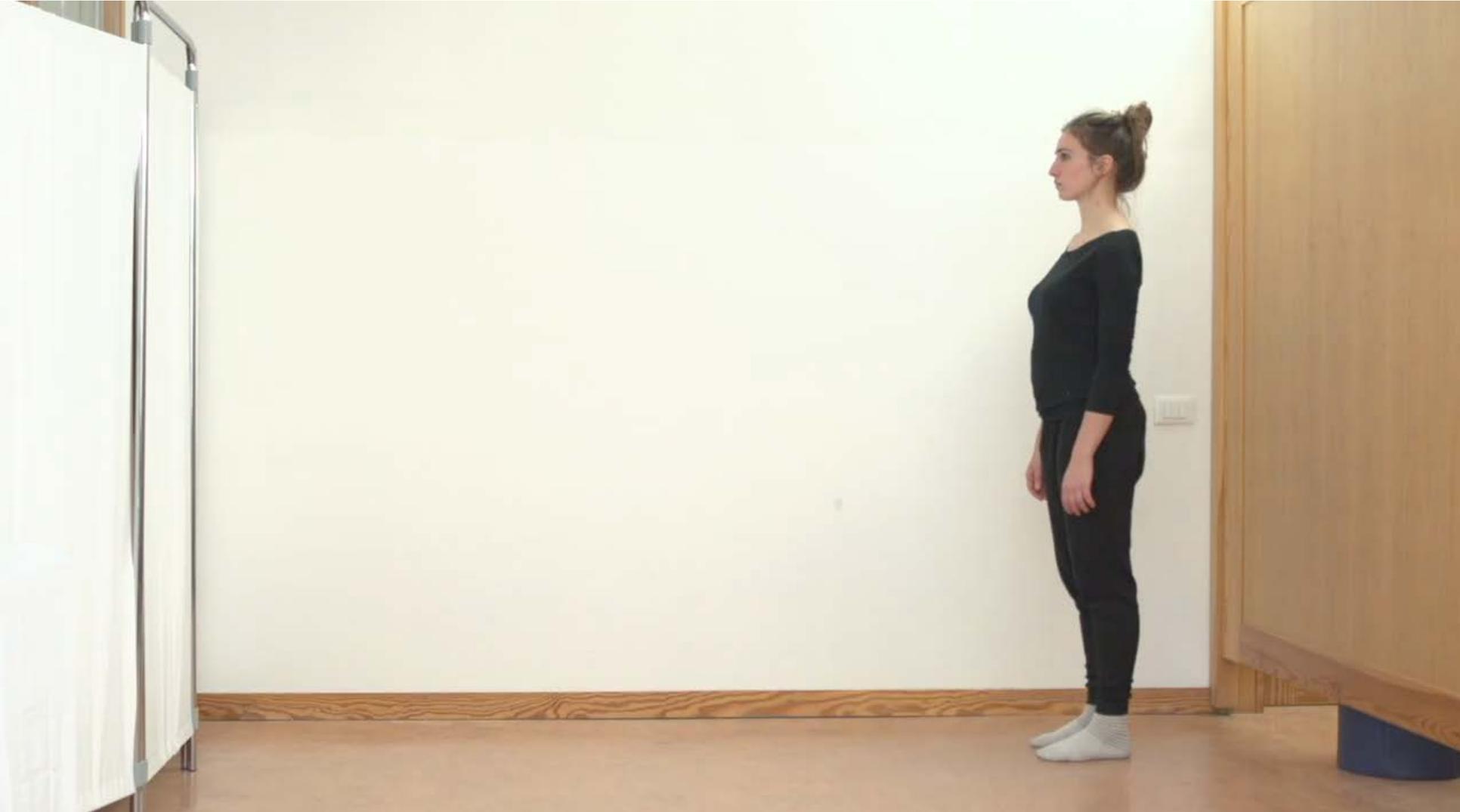


EQUILIBRIO

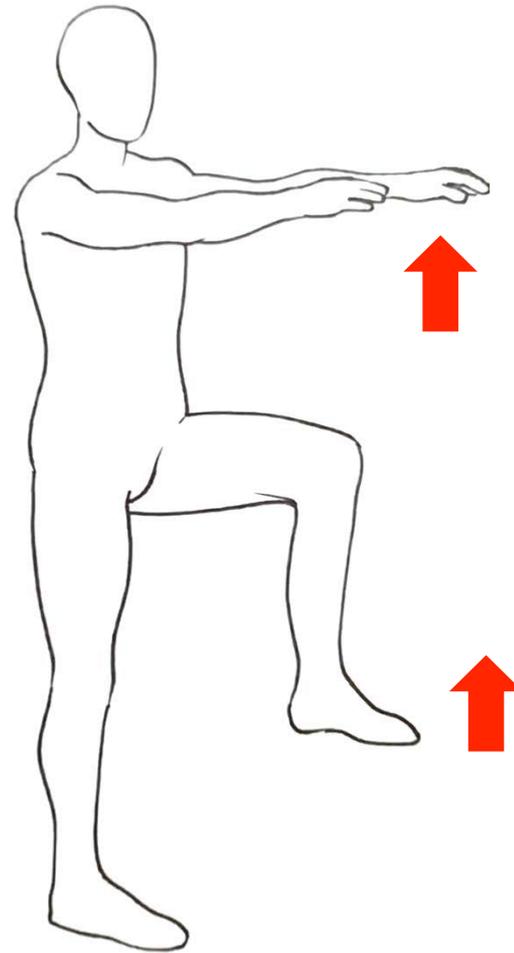
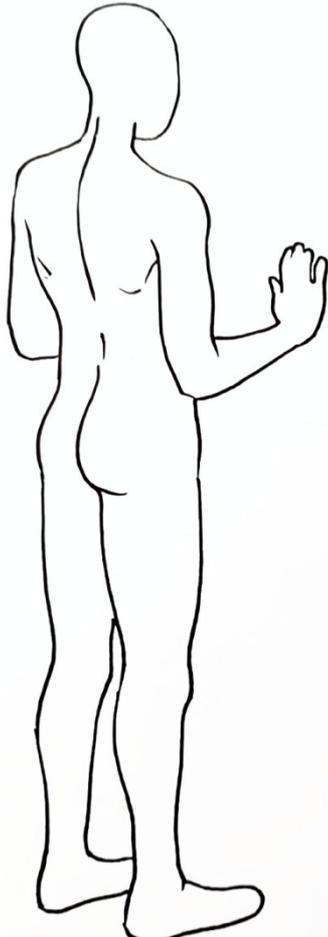


- Marcia con stop e cambi di direzione, P I
- Varie tipologie di andature: laterali, all'indietro..



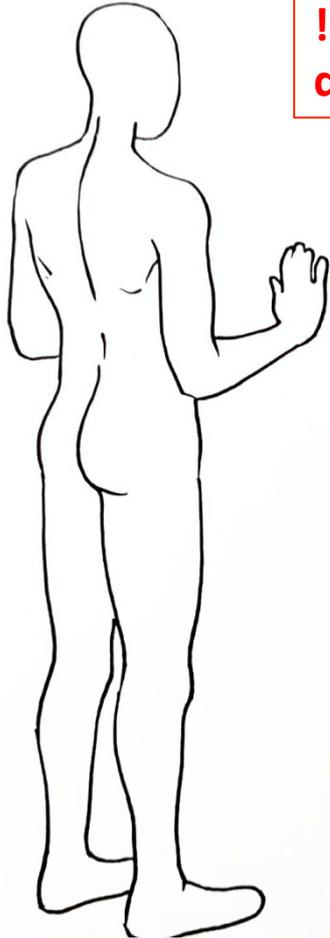


➤ **Esercizi per equilibrio statico:** da stazione eretta, sollevare un ginocchio al petto con braccia estese in avanti. Mantenere la posizione per qualche secondo e percepire le sensazioni del corpo (5 ripetizioni per lato) **P**

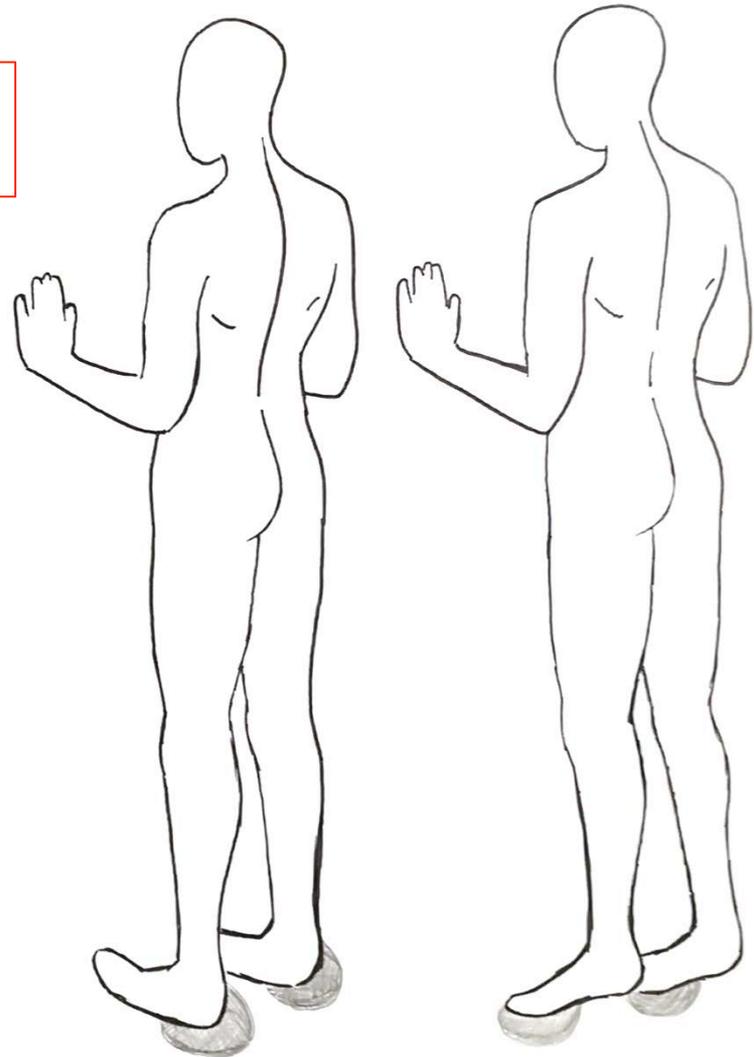


➤ In stazione eretta con un cuscino sotto i piedi provare a trasferire il peso sull'avampiede e sul retro piede mantenendo l'equilibrio **P** **I**

(10 ripetizioni)

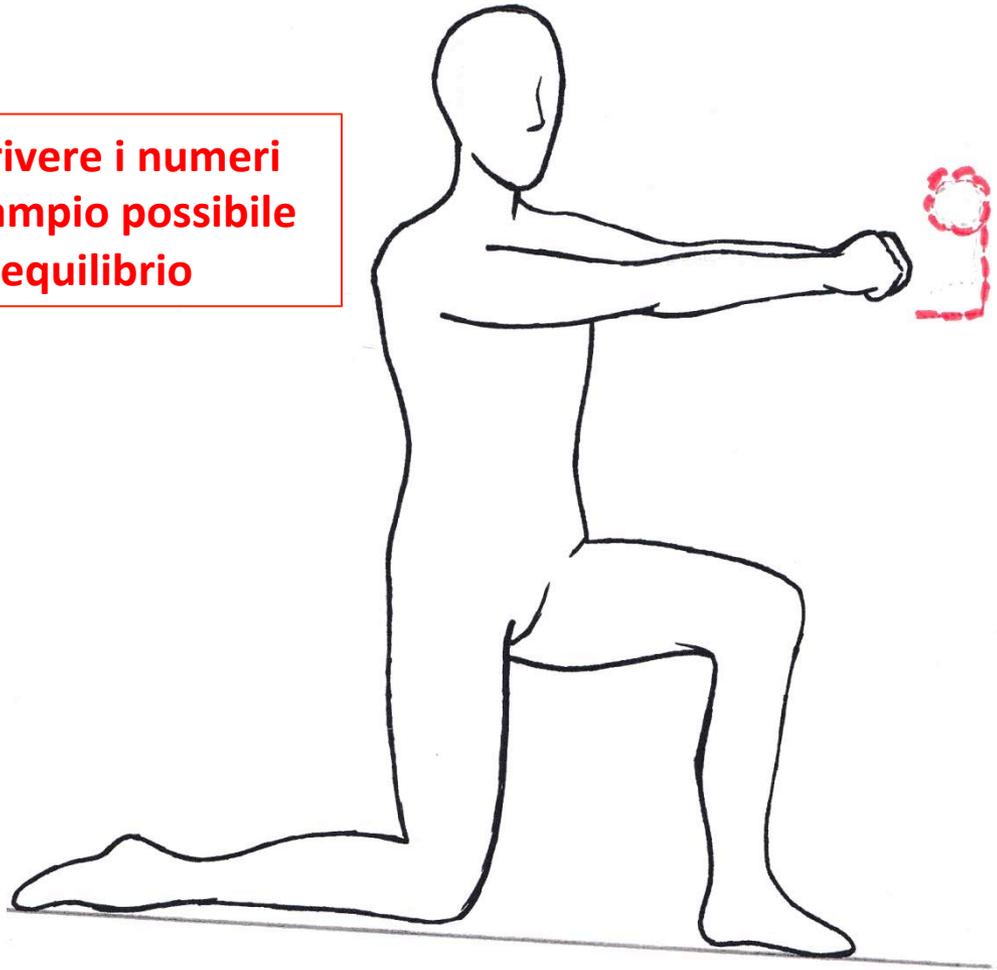


! necessaria la presenza del care giver/parete



➤ Esercizi in posizione asimmetrica: da posizione a cavalier servente, con le braccia tese in avanti e dita intrecciate immaginare di scrivere i numeri dallo 0 al 9. **P**

! Cercare di scrivere i numeri nel modo più ampio possibile mantenendo l'equilibrio

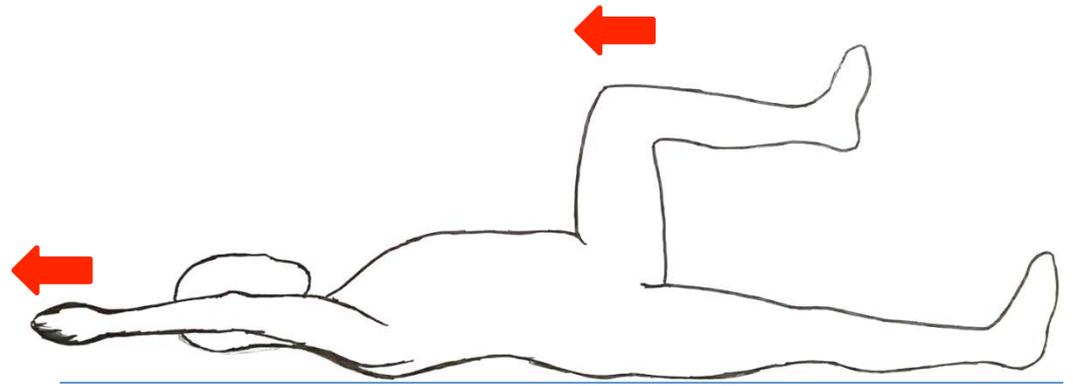
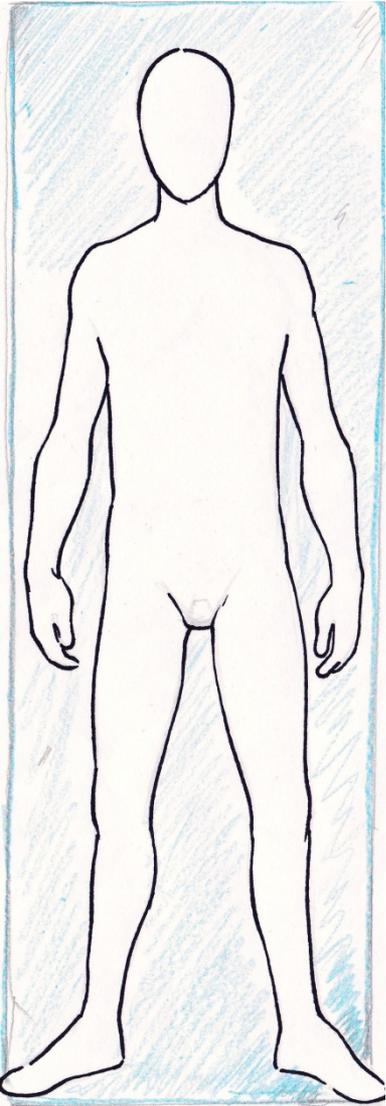


COORDINAZIONE



➤ Da posizione supina piegare un ginocchio al petto e contemporaneamente sollevare il braccio opposto a gomito esteso portandolo il più vicino possibile all'orecchio (10 ripetizioni) P I

! ritmare verbalmente l'azione



- Da seduti battere le mani e andare contemporaneamente sulla punta dei piedi, per poi appoggiarle sulle cosce e andare sui talloni (20 ripetizioni) **P** **I**

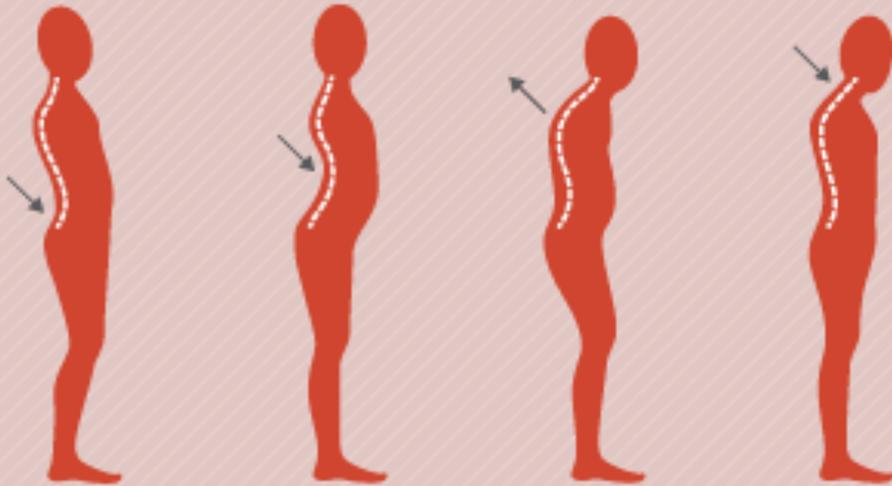


- In stazione eretta davanti ad una parete disegnare sul muro due target all'altezza delle spalle e ritmando andare a toccare con una mano un target e contemporaneamente alzare il piede opposto P



POSTURA

CHECK YOUR POSTURE



BAD



GOOD

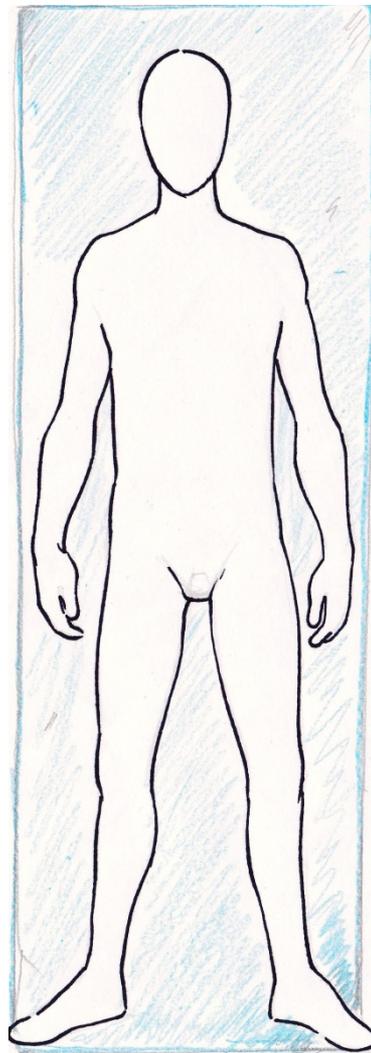
➤ Rimanere supini cercando di far appoggiare bene al letto tutte le articolazioni con particolare attenzione alle ginocchia e tenere per quanto possibile i palmi delle mani rivolti verso l'alto.

(3 minuti)

P

I

A

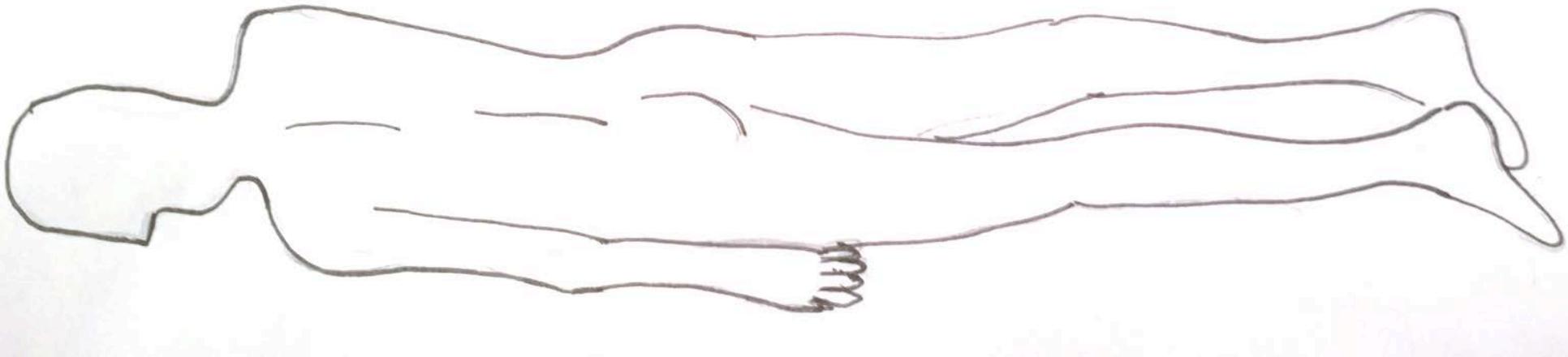


! Utilizzare l'espirazione per ridurre lo spazio tra colonna lombare e materassino; ginocchia e materassino

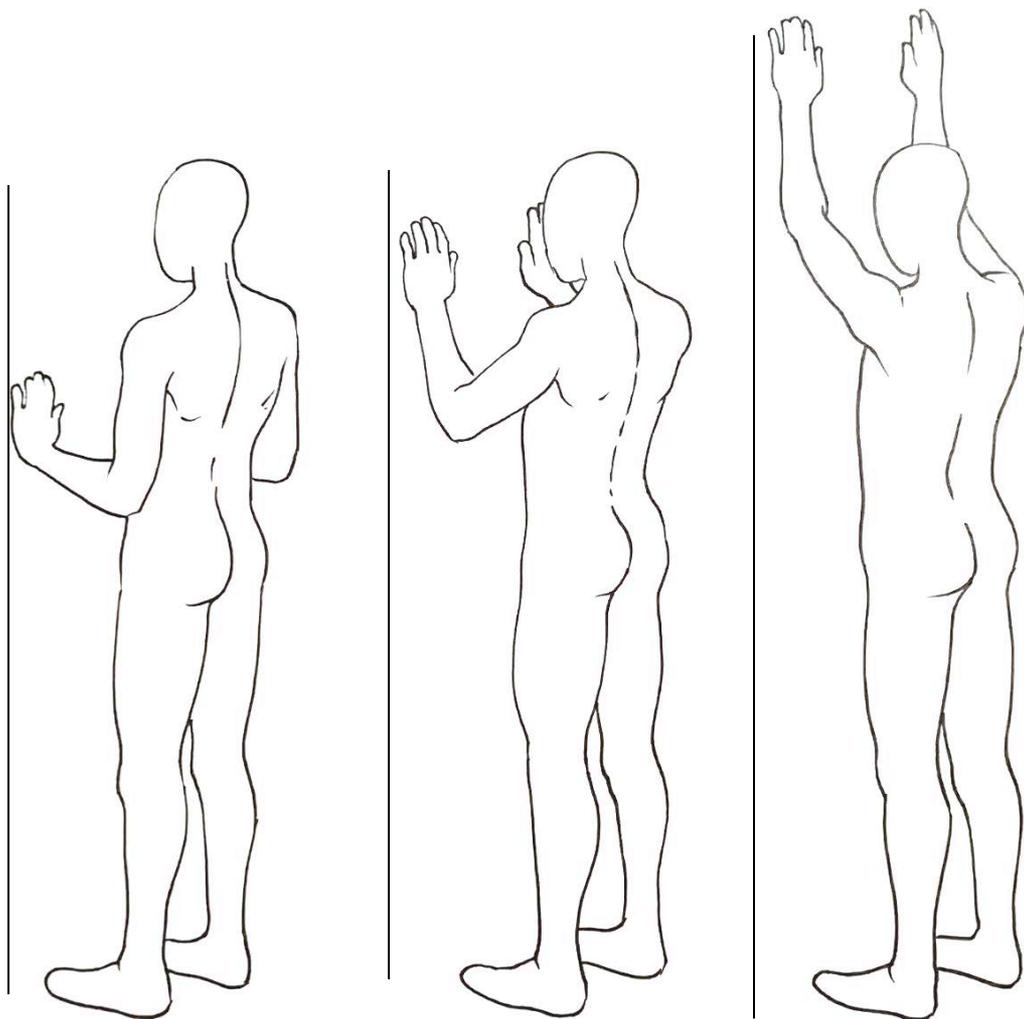
➤ Provare a mettersi proni con attenzione alle rotazioni del collo

P **I** **A**

(3 minuti)



- In stazione eretta con viso rivolto al muro, piedi appoggiati alla parete e mani all'altezza del petto, cercare di elevare le braccia a piccoli step (10 cm circa) , raggiungendo un'altezza tale da mantenere il più possibile ginocchia estese e bacino e tronco allineati (rimanere nella posizione raggiunta 20 secondi)



! Mantenere ginocchia estese e bacino e tronco allineati, non sollevare i talloni

LENTEZZA NEI MOVIMENTI:

- Stimoli esterni di natura visiva o uditiva
- Strategie cognitive



Stimoli acustici e visivi capaci di aiutare l'inizio e il proseguimento del gesto motorio



Strategie cognitive:

- focalizzare l'attenzione sulla pianificazione dell'azione
- utilizzare cues, immagini mentali
- evitare compiti simultanei
- frammentare l'azione e verbalizzarne i singoli step.



CAMMINO

- Passeggiare in ambiente esterno, interno

FASE PRECOCE: 60 min /die

FASE INTERMEDIA: 30 min/die



© Alamy

- utilizzare il treadmill

FASE PRECOCE: max 30 min, $v=3-4$ km/h

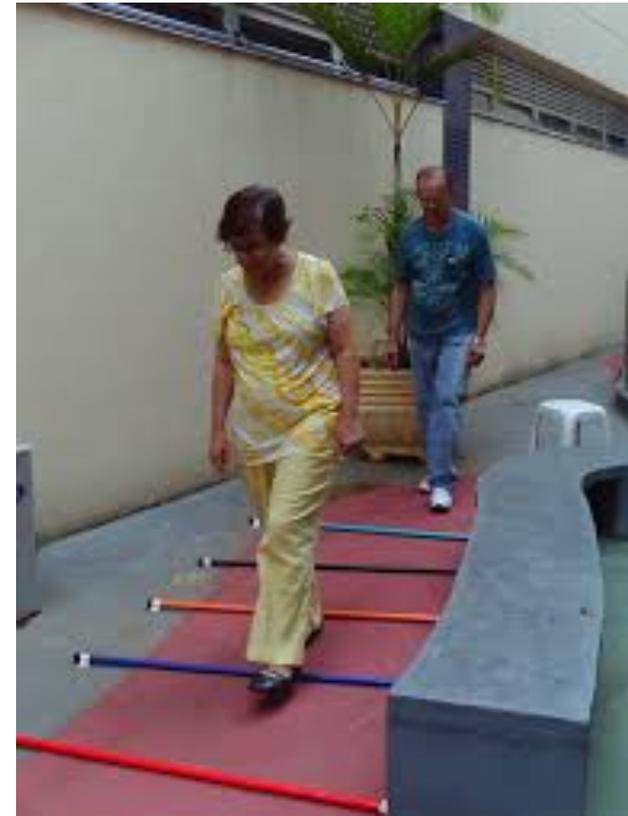
FASE INTERMEDIA: 15 min, $v=2-3$ km/h

Indicazioni generali:

- Distanziare leggermente i piedi tra loro
- Sollevare bene i piedi dal terreno per non strisciarli
- Fare passi lunghi
- Mantenere un ritmo costante



- Accompagnare la marcia con un ampio movimento oscillante degli arti superiori
- Camminare utilizzando strisce perpendicolari al senso di marcia (fughe, piastrelle)
- Indossare calzature comode e chiuse
- Modifica l'ambiente



Se ci si accorge di camminare sulla punta del piede e di aumentare la velocità di andatura (festinazione)

- Fermarsi
- Raddrizzarsi (allineando ginocchia, bacino e tronco)
- Riprendere il cammino appoggiando al suolo prima il tacco e poi la punta del piede
- Sollevare i piedi da terra come per marciare
- Concentrarsi e fare passi lunghi



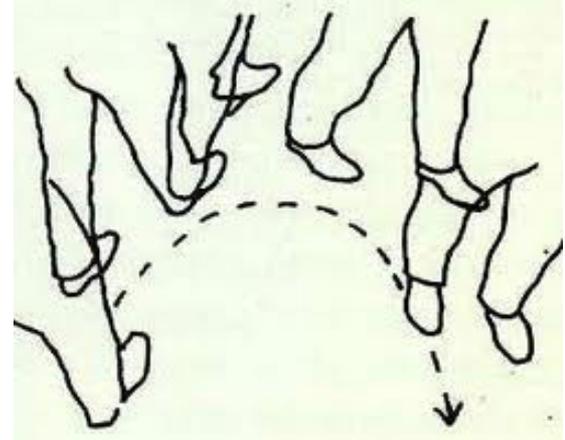
Se ci si accorge che i piedi sono bloccati sul pavimento (freezing)

- Appoggiare bene i piedi e distanziarli
- Raddrizzarsi, oscillare delicatamente da un lato all'altro e prova a compiere il passo
- Scavalcare il piede della persona a fianco o Usa bastone con asticella
- Camminare a tempo con il metronomo
- Puntare lo sguardo su un oggetto situato oltre la meta da raggiungere
- Provare a dire "1,2,via" e appoggiare a terra prima il tallone e poi la punta
- Immaginare un passo grande e mantenere questa Immagine lungo tutto il percorso



Se difficoltà nel girare:

- Distanziare leggermente i piedi
- Girare eseguendo pochi passi, ma sollevando bene le ginocchia
- Non fare mai perno su un piede e incrociare le gambe

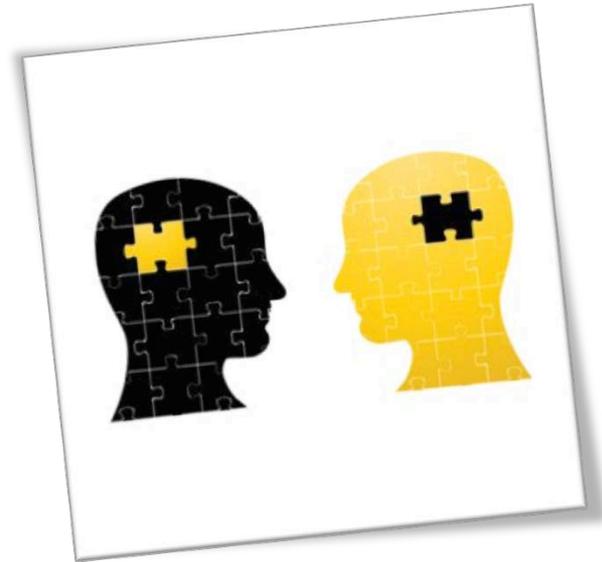


PRECISIONE/PRENSIONE MANI

- Bricolage
- Lavoro a maglia, uncinetto
- Scrittura
- Esercizi di manualità come fare nodi ad una corda, utilizzare chiodini, puzzle



ATTIVITA' COMPLEMENTARI:



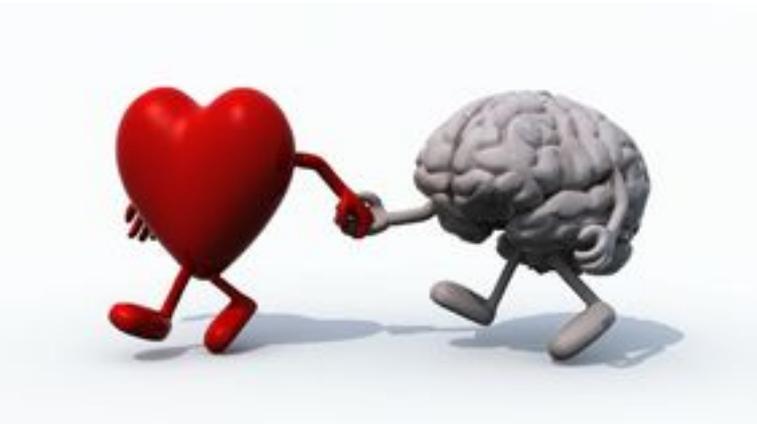
Danza
Yoga, Pilates, Tai chi
Nordik walking
Idrochinesi
Teatro, clowning
Realtà virtuale, robotica

I circuiti deputati al controllo emotivo e motivazionale sono correlati all'apprendimento motorio

Attività protratte nel tempo

Gruppo: integrazione, favorisce la comunicazione

Socializzazione: - ansia, - depressione



DANZA:



- qualita' della marcia
- equilibrio
- endurance
- postura
- coordinazione
- propriocezione



TAI CHI

Migliora:

- allungamento muscolare
- postura
- mobilità



NORDIK WALKING

L'utilizzo dei bastoncini permette di ridurre il carico a livello del rachide , della muscolatura della catena cinetica posteriore con conseguente miglioramento :•postura



- qualità della marcia
- coordinazione
- endurance
- rinforzo anche della parte superiore del corpo

IDROCHINESITERAPIA

migliora: • qualità cammino

- equilibrio
- postura
- mobilità e tono muscolare
- se $t=34^{\circ}$ azione rilassante
- coordinazione



ROBOTICA, REALTA' VIRTUALE:



Migliora: • qualità del cammino

- postura
- equilibrio



ASSOCIAZIONI IN VENETO: quali possibilità?

❖ **Parkinsoniani associati Mestre, Venezia e provincia:**

corsi di ginnastica, piscina, nordik walking, teatro, tango, tai chi, danze irlandesi

❖ **Associazione vicentina malattia di Parkinson**

Corsi di ginnastica, tai chi, coro, danza, riabilitazione grafica, logopedia, incontri di gruppo psicologia

❖ **Associazione parkinson Rovigo e amici**

Tango, tai chi, chung, musicoterapia, incontri di ascolto e sostegno, logopedia

❖ **Unione Parkinsoniani Verona**

Corso di attività motoria, Tai chi, Yoga, logopedia

❖ **Associazione Parkinsoniani Treviso**

Fisioterapia, idrochinesi di gruppo, logopedia, incontri di psicologia di gruppo

❖ **Unione parkinsoniani di Padova**

Ginnastica riabilitativa, tai chi chung, acquagym, musicoterapia, tango