



Esercizio Fisico Nella Malattia Di Parkinson: Aspetti Essenziali Per I Pazienti

PERCHÉ È IMPORTANTE L'ESERCIZIO FISICO?

Il movimento, la lentezza e la rigidità possono divenire problematici per i pazienti affetti da malattia di Parkinson. La lentezza in particolare può rendere il paziente debole e rappresenta un sintomo spesso frustrante. Un esercizio fisico regolare può migliorare la mobilità globale e la qualità della vita del paziente.

QUAL È IL RUOLO DELL'ESERCIZIO FISICO NELLA MALATTIA DI PARKINSON?

L'esercizio fisico consiste nello svolgere un'attività motoria pianificata, strutturata e ripetuta. L'esercizio fisico rappresenta un'integrazione di:

- Altre forme di attività fisica
- Farmaci
- Chirurgia
- Fisioterapia
- Terapia occupazionale

Un esercizio fisico pianificato può aiutare il paziente a mantenersi attivo ed a sostenere le attività di vita quotidiana. E' necessario definire bene gli obiettivi prima di avviare un'attività fisica pianificata. E' importante eseguire gli esercizi fisici durante la fase ON, quanto più possibile.

IN CHE MODO L'ESERCIZIO FISICO PUÒ MIGLIORARE IL PENSIERO E LA MEMORIA?

Il cervello modifica e riorganizza in continuazione le sue connessioni, fenomeno conosciuto come plasticità cerebrale. Ci sono numerose evidenze che suggeriscono che l'esercizio fisico possa migliorare la plasticità cerebrale. L'esercizio fisico può inoltre aiutare a migliorare l'attenzione, il pensiero e la memoria. Le attività fisiche possono rinvigorire le aree cerebrali deputate all'apprendimento. Questo effetto è particolarmente evidente nelle fasi iniziali della malattia. Per migliorare i benefici dell'esercizio fisico è opportuno includere i seguenti aspetti:

- Feedback fisico o verbale
- Eseguire compiti che richiedono attenzione, ad esempio il camminare e l'effettuare test per la memoria allo stesso tempo
- Incentivare la motivazione tramite ricompense

QUALI SONO I SINTOMI MOTORI DELLA MALATTIA DI PARKINSON CHE POSSONO BENEFICIARE DELL'ESERCIZIO FISICO?

Con l'avanzare della malattia i pazienti spesso lamentano difficoltà nel camminare, nel muoversi, nella postura e nell'equilibrio. Questi sintomi possono migliorare con l'esercizio fisico. L'esercizio fisico può inoltre ridurre il rischio di cadute.

QUALI SONO GLI ULTERIORI BENEFICI DELL'ESERCIZIO FISICO?

L'esercizio può migliorare il movimento, il pensiero e la memoria. I pazienti possono notare dei benefici anche per quanto riguarda l'aspetto fisico, l'umore e le interazioni sociali. In particolare sono stati riportati:

- Maggior forza a carico delle braccia e delle gambe
- Maggior forza a carico del tronco
- Maggior elasticità muscolare

QUALI TIPI DI ESERCIZIO FISICO SONO RACCOMANDATI?

Non vi è prova riguardo la maggior efficacia di un tipo di esercizio fisico rispetto ad un altro. La cosa più importante è effettuare un tipo di esercizio fisico che sia di gradimento ed effettuarlo in maniera continuativa. Ad esempio, può essere effettuato esercizio aerobico (cyclette, macchina ellittica) e lieve sollevamento pesi. E' bene non esagerare con l'esercizio fisico ed evitare comportamenti rischiosi che possono favorire le cadute. Sulla base dei risultati di numerosi studi, i ricercatori raccomandano diversi esercizi per i pazienti affetti da malattia di Parkinson. Alcuni esempi includono:

- Tai chi
- Tango
- Tapis roulant o macchina ellittica
- Bicicletta

QUALI TIPI DI ESERCIZIO FISICO SONO RACCOMANDATI PER MIGLIORARE IN MANIERA SPECIFICA I SINTOMI DELLA MALATTIA?

- **Tai chi.** Questa attività migliora il controllo posturale. Può anche migliorare il controllo del baricentro, riducendo il rischio ed il numero delle cadute.



Esercizio Fisico Nella Malattia Di Parkinson: Aspetti Essenziali Per I Pazienti

- **Tango dancing.** Questa attività corrobora sia la mente che il corpo, aiutando la coordinazione con il partner, la consapevolezza spaziale e l'abilità nel concentrarsi.
- **Tapis roulant o macchina ellittica.** Queste attività possono migliorare la camminare, il passo e la corsa (l'andatura). Esse possono anche migliorare la velocità, la lunghezza del passo, l'equilibrio e il ritmo dell'andatura. Perché queste attività risultino efficaci, è importante correggere la velocità e la postura. In ogni caso è molto importante prestare attenzione a non cadere,
- **Bicicletta.** Questa attività può aiutare a migliorare la velocità nel camminare e la cadenza del passo.

E' importante consultarsi con il proprio medico prima di iniziare questa attività.