

# Suggerimenti per l'esercizio fisico nella malattia di Parkinson

Il Parkinson è una malattia progressiva del sistema nervoso caratterizzata da tremori, rigidità, lentezza di movimento e disturbi dell'equilibrio.

## L'esercizio e l'attività fisica possono migliorare molti dei sintomi motori e non motori della malattia di Parkinson:



### Attività aerobica

3 volte/settimana per almeno 30 min. per sessione, continua o intermittente, a intensità da moderata a vigorosa

**TIPOLOGIA:** Attività ritmiche e continue, come la camminata veloce, la corsa, il ciclismo, il nuoto, le lezioni di aerobica

**CONSIDERAZIONI:** Problemi di sicurezza in caso di blocco motorio, bassa pressione sanguigna o riduzione della risposta della frequenza cardiaca. Potrebbe essere necessaria una supervisione durante l'esercizio



**Consultati con un fisioterapista** specializzato nel Parkinson per una valutazione funzionale completa e per avere ulteriori consigli.



### Rafforzamento muscolare

2-3 giorni non consecutivi per settimana per sessioni di almeno 30 minuti ciascuna; ogni sessione con 10-15 ripetizioni per i gruppi muscolari principali; focalizzare l'esercizio su resistenza, velocità o potenza.

**TIPOLOGIA:** I gruppi muscolari principali degli arti superiori e inferiori, con l'uso di: macchine con i pesi, bande elastiche, pesi leggeri/moderati o peso corporeo.

**CONSIDERAZIONI:** La rigidità muscolare o l'instabilità posturale possono limitare l'ampiezza del movimento



**La sicurezza prima di tutto:** esercitarsi durante i periodi di fase "ON" quando si prendono farmaci. Se non ti senti sicuro, esercitati con qualcuno accanto a te.



### Equilibrio, agilità e multitasking

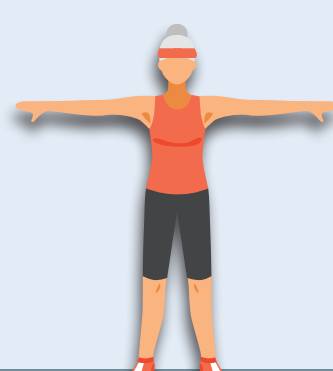
Almeno 2-3 giorni a settimana, preferibilmente tutti i giorni

**TIPOLOGIA:** Passi in varie direzioni, spostamento del peso corporeo, esercizi di equilibrio durante attività dinamiche, movimenti ampi ed estesi, attività multitasking come yoga, tai chi, danza, boxe

**CONSIDERAZIONI:** Problemi di sicurezza dovuti ai problemi cognitivi o di equilibrio. Appoggiarsi a qualcosa di stabile, quando necessario. Potrebbe essere necessaria una supervisione durante l'esercizio



È importante **cambiare e aumentare l'intensità e la durata** della tua routine nel tempo.



### Stretching

Più di 2-3 giorni a settimana, preferibilmente tutti i giorni

**TIPOLOGIA:** Stretching sostenuto con respirazione profonda oppure stretching dinamico prima dell'esercizio

**CONSIDERAZIONI:** Potrebbe richiedere adattamenti dovuti a fattori come la postura incurvata, l'osteoporosi e la presenza di dolore



Cerca di fare **150 minuti** di attività fisica da moderata a vigorosa ogni settimana.

Adattato con il permesso dell'American College of Sports Medicine

 Parkinson's Foundation