

PROGRAMMA A.F.A. PER SOGGETTI CON M. DI PARKINSON

A. ESERCIZI DA SEDUTO

1. Elevare le braccia impugnando un bastone, associando l'estensione della testa

Variazioni:

- associare la respirazione (elevazione+inspirazione, abbassamento+espirazione)
- aggiungere flesso-estensione ripetute dei gomiti con le braccia in elevazione e abduzione
- effettuare il movimento senza appoggiare la schiena sullo schienale della sedia

2. Impugnando con entrambe le mani un bastone tenuto dietro la schiena, retrarre le scapole con estensione delle braccia, allargando bene il petto e tenendo la testa ben estesa

3. Muovere un bastone, tenuto con entrambe le mani ad un'estremità con gomiti estesi, lungo una diagonale associando movimenti di estensione+ rotazione e flessione+rotazione di tronco e testa.

4. Seduti, mani incrociate dietro la nuca, allargare i gomiti con un movimento di abduzione sul piano orizzontale per stirare i pettorali e poi riunirli.

5. Seduti, a gamba estesa, ruotare la punta del piede, prima in un senso e poi nell'altro (combina movimenti di flesso-estensione della tibio-tarsica, e di inversione-eversione del piede)

5. Sollevare le braccia in flessione-abduzione-rotazione esterna, con supinazione, estensione del polso, estensione e abduzione delle dita, associando estensione di testa e tronco, poi riportare le braccia in basso incrociandole fra le ginocchia

Variazioni:

- associare la respirazione (sollevamento+inspirazione, abbassamento+espirazione)

6. Stretching della catena posteriore: seduti sul bordo della sedia (utilizzare materiale antiscivolo) con le gambe distese in avanti, allungarsi in avanti cercando di toccare le punte dei piedi con ginocchi estesi e caviglie in flessione dorsale e mantenere la posizione 30"

Variazioni:

- In posizione di allungamento, fare ripetuti, rapidi allungamenti di piccola ampiezza per incrementare il rom
- fare stretching separatamente per ciascun arto, mantenendo l'altro flesso
- allungarsi afferrando una cintura passata sotto la pianta dei piedi
- associare la respirazione: espirazione lenta durante l'allungamento

7. Seduti: protrazione- retrazione del mento e movimenti di flesso-estensione, flessione laterale e rotazione della testa e del collo.

8. Alzarsi e sedersi 5 (o più) volte di seguito

Variazioni:

- Cambiare la posizione di partenza dei piedi: leggermente divaricati, uniti, in semitandem
- Cambiare la posizione di partenza sulla sedia (indietro o vicino al bordo anteriore)
- Cambiare la posizione delle braccia: conserte, lungo i fianchi, in avanti (anche con bastone)
- Cambiare l'altezza della sedia

B. ESERCIZI IN PIEDI

1. Come esercizio da seduto, associando iperestensione di anche e rachide

2 e 3. Come esercizi da seduto

4. Stretching dei flessori plantari, inclinarsi in avanti con appoggio delle mani alla parete (eventualmente allungare un lato alla volta portando l'altro piede in avanti), mantenendo la posizione 30"

Variazioni:

- L'allungamento dei muscoli del polpaccio può essere svolto anche bilateralmente stando in piedi appoggiando su un gradino solo l'avampiede

5. Piedi uniti o leggermente divaricati, sollevare i talloni da terra (anche in stazione monopodalica)

6. Piedi uniti o leggermente divaricati, sollevare le punte dei piedi

7. Flettere le ginocchia con testa e tronco ben estesi e tornare alla posizione di partenza.

Variazioni::

- nei soggetti con livello funzionale più alto si può aumentare la flessione delle ginocchia *fino a sedersi sui talloni sollevati da terra.*

8 Braccia flesse a 90°, allungarsi in avanti per raggiungere un punto più lontano possibile

9. Braccio abdotto a 90°, allungarsi lateralmente per raggiungere un punto più lontano possibile

10. Braccio in elevazione a 180°, allungarsi per raggiungere un punto più in alto possibile, allungando bene il tronco omolaterale

11. Mettere i piedi in posizione semitandem o tandem e mantenerla per tempi progressivamente più lunghi (5-10-30 secondi)

12. Camminare sul posto sollevando bene le cosce fino alla posizione orizzontale, enfatizzando i movimenti delle braccia e cambiando ripetutamente il ritmo (lento-veloce)

13. Mantenere l'equilibrio monopodalico per tempi progressivamente più lunghi (5-10-30 secondi)

14. Mani sui fianchi, fare circonduzione del bacino (tipo lula-hop)

Variazioni:

- ruotare il tronco ruotando il cingolo scapolare e tenendo fermo il cingolo pelvico
- ruotare il cingolo pelvico tenendo fermo il cingolo scapolare, anche a coppie con le braccia sulle spalle del compagno per fissare il cingolo scapolare

15. Mani sui fianchi, effettuare abduzione e estensione delle anche con ginocchio esteso e tronco mantenuto eretto

16. Cammino in avanti, in dietro, laterale e laterale con passi incrociati sul davanti o sul dietro, con attenzione a fare passi lunghi (contare il numero dei passi per completare il percorso)
17. Cammino in avanti, variando velocità e direzione
18. Cammino tandem, sui talloni, sulle punte
19. Cammino in avanti con impegno degli arti superiori, ad esempio:
 - Tenere con due mani un grosso pallone davanti o in alto
 - Far rimbalzare un pallone con una mano o alternativamente con l'una e l'altra
 - Passare un pallone da un arto all'altro
20. Cammino in avanti con simultaneo compito cognitivo:
 - Contare all'indietro sottraendo 2 o 3 cifre
 - Nominare oggetti che iniziano con una certa lettera
 - Ripetere le lettere dell'alfabeto saltandone una (a, c, e, g...)

NOTE

- a. Il programma è rivolto principalmente a promuovere mobilità articolare, forza muscolare, resistenza, coordinazione ed equilibrio.
- b. Per eseguire il programma sono richiesti: 1) uno spazio ampio che possa garantire una buona agibilità per gli esercizi della deambulazione in gruppo ma allo stesso tempo fornisca la giusta sicurezza, quindi sia privo di ostacoli non previsti e abbia degli appoggi distribuiti lungo il percorso stesso, 2) sedie o sgabelli, 3) bastoni.
- c. Tutti i movimenti devono essere svolti per un numero di ripetizioni progressivamente crescente: 5 -8 -10 per lato.
- d. Gli esercizi di stretching devono essere svolti invece per 3 ripetizioni, mantenendo la posizione di allungamento fino a 20-30 secondi. La posizione di allungamento deve dare una sensazione di tensione muscolare ma non dolore.
- e. La garanzia della sicurezza è un imperativo assoluto. Per gli esercizi in piedi è necessario avere vicino un punto di appoggio sicuro in caso di perdita di equilibrio (esempio corrimano). In generale per tutti quei soggetti con bassa funzione e scarso equilibrio, è necessario far eseguire gli esercizi in posizione sicura, cioè seduti oppure in piedi con appoggio della schiena alla parete o con sostegno degli arti superiori.
- f. Gli esercizi non devono essere eseguiti seguendo l'ordine indicato dal numero. Si deve iniziare con una attività di riscaldamento, ad esempio cammino o marcia sul posto, e alternare attività in piedi e da seduto per evitare un eccessivo affaticamento.
- g. L'intensità degli esercizi (dispendio energetico) deve essere aumentata progressivamente nel corso delle sedute ma deve tener conto delle capacità e dell'età di ciascun partecipante. Se necessario, devono essere previste pause di riposo fra un esercizio e l'altro, in cui fare esercizi di respirazione profonda o di rilassamento.