

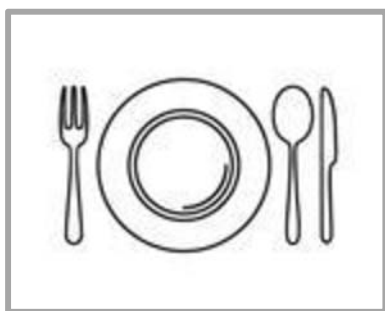
# L'attività motoria e riabilitazione nella malattia di Parkinson

## Alcuni semplici ma utili consigli!

E' importante fin da subito mantenere un buon livello di attività motoria giornaliera. Tuttavia non sempre è possibile praticare sport o andare in palestra, soprattutto con l'avanzare della malattia. Di seguito abbiamo riportato alcune semplici azioni ed esercizi che possono essere fatti quotidianamente dalla maggior parte dei pazienti e che risultano utili al fine di migliorare la mobilità e lo svolgimento delle attività della vita quotidiana.

## In casa

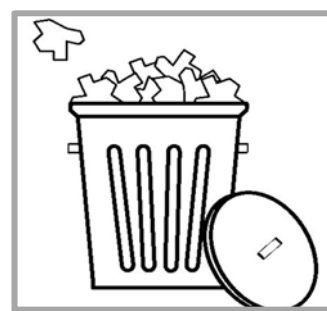
### 1) Partecipa in maniera attiva ai lavori domestici!!



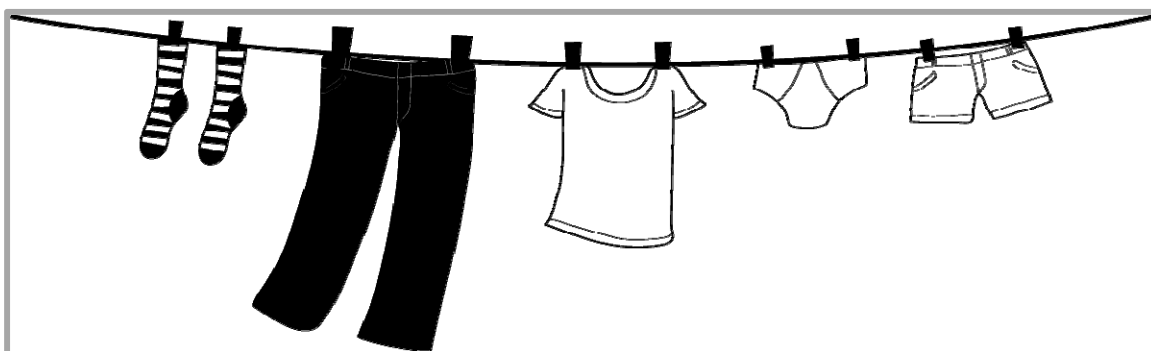
Apparecchia e sparcchia la tavola



Passa l'aspirapolvere e spolvera



Vai a buttare la spazzatura



Stendi i panni

Sono piccoli e semplici gesti che non devono essere demandati ad altri, fino a quando è possibile eseguirli in prima persona in autonomia o assieme al tuo caregiver! E non trovare scuse

PURE IO VOGLIO  
QUESTI SETTE NANI  
A CASA MIA!!!



## 2) Quando sei seduto in poltrona o sul divano...



Non usarlo al posto del letto!!

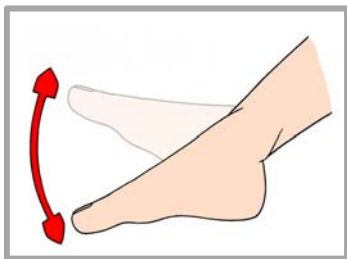


Non usarlo al posto della tavola!!!

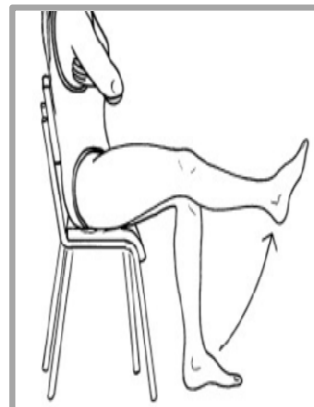
Ogni 30/40 minuti alzati e fai 2 giri della casa cercando di fare passi lunghi e di mantenere un cammino ritmico (consiglio: utilizza una sveglia per ricordarti quando devi alzarti!!!)

### Quando sei seduto in poltrona, ogni ora esegui 10 movimenti

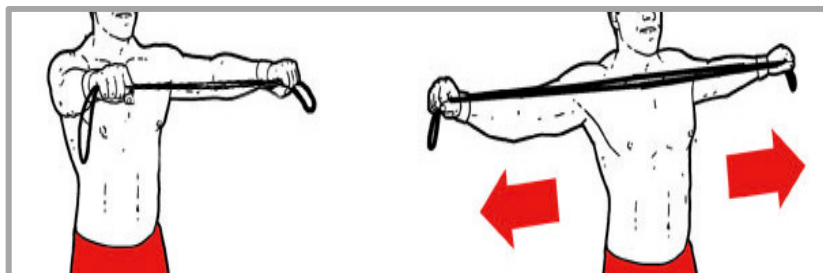
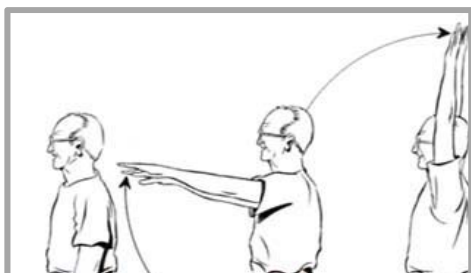
con i piedi



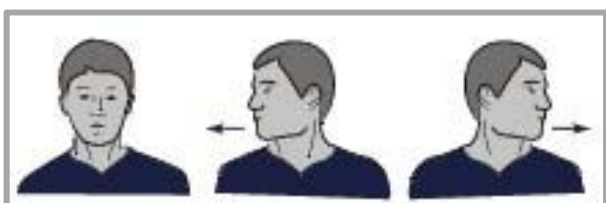
con le gambe



con le braccia

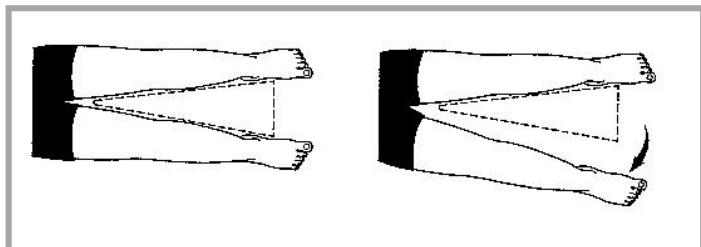


con la testa

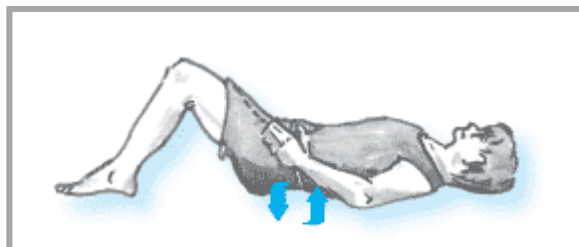


### 3) Prima di scendere dal letto la mattina

Se hai difficoltà a muoverti la mattina appena sveglio, fai qualche piccolo movimento con le gambe in modo da migliorare la sensazione di rigidità delle gambe (ricorda, questa spesso dipende dal fatto che devi ancora prendere la terapia farmacologica del mattino, o che questa deve fare ancora effetto). Ripeti questi movimenti 10 volte.

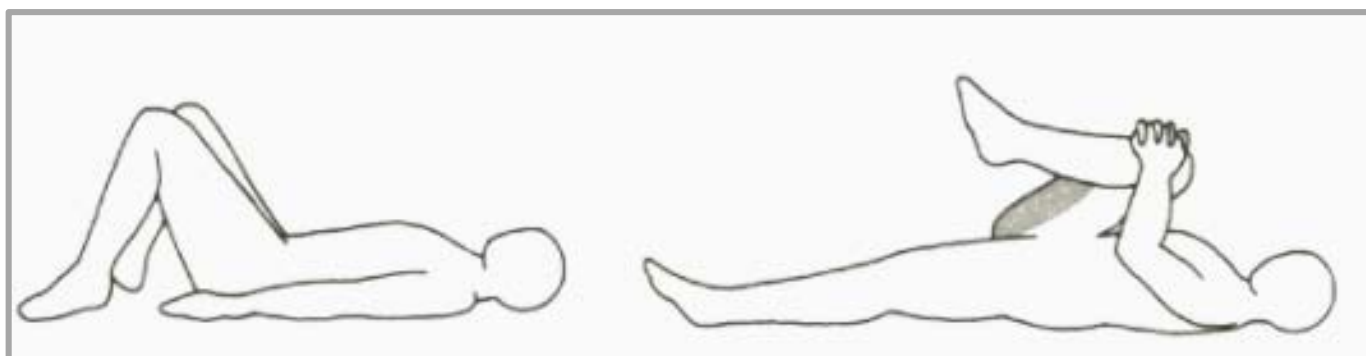


Apri e chiudi le gambe  
alternandole



Piega le gambe e  
solleva i glutei dal letto

Partendo da gambe flesse, porta prima una gamba verso il petto, riportala alla posizione di partenza e poi esegui lo stesso movimento con l'altra gamba



**N.B. Esegui tutti i movimenti senza fretta**

**ma cerca di raggiungere la tua massima ampiezza!!**

## Ricordati....

**Ogni 2 ore, alzati e siediti dal divano/poltrona 5 volte di seguito**, se riesci senza utilizzare le braccia (se la poltrona o il divano sono troppo bassi, utilizzare una sedia più rigida). Mi raccomando, usa un po' di slancio in avanti piegando bene il tronco per alzarti, una volta che sei arrivato in piedi conta fino a 5 e poi risiediti lentamente (non buttarti sulla poltrona/divano!!)



## Fai almeno 2 rampe di scale sia in salita che in discesa ogni giorno

Se ti è possibile cerca di mantenere questa autonomia...tieniti al corrimano e presta molta attenzione a mettere tutta la pianta del piede su il gradino!!! Fletti leggermente il busto in avanti per darti la giusta spinta!



## Cammina almeno 30 minuti tutti i giorni e quando cammini...

Cerca di fare sempre passi lunghi e ritmici, ricordati di appoggiare prima il tallone e poi la punta. Cerca di utilizzare il pendolarismo delle braccia (come allenamento puoi utilizzare i bastoncini, ma per uscire tutti i giorni cerca di non utilizzarli) e di mantenere lo sguardo avanti (ma mi raccomando attento ai gradini e/o agli ostacoli che ci sono per terra!!). Cerca di non interrompere la tua camminata, se puoi trova un percorso idoneo (parchi, passeggiate a mare) con pochi semafori e attraversamenti pedonali!

