Zeitschrift: Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera

Herausgeber: Parkinson Schweiz

Band: - (2002)

Heft: 68

Artikel: Quando la scrittura diventa difficile

Autor: Kornacher, Johannes

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-815538

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Quando la scrittura diventa difficile

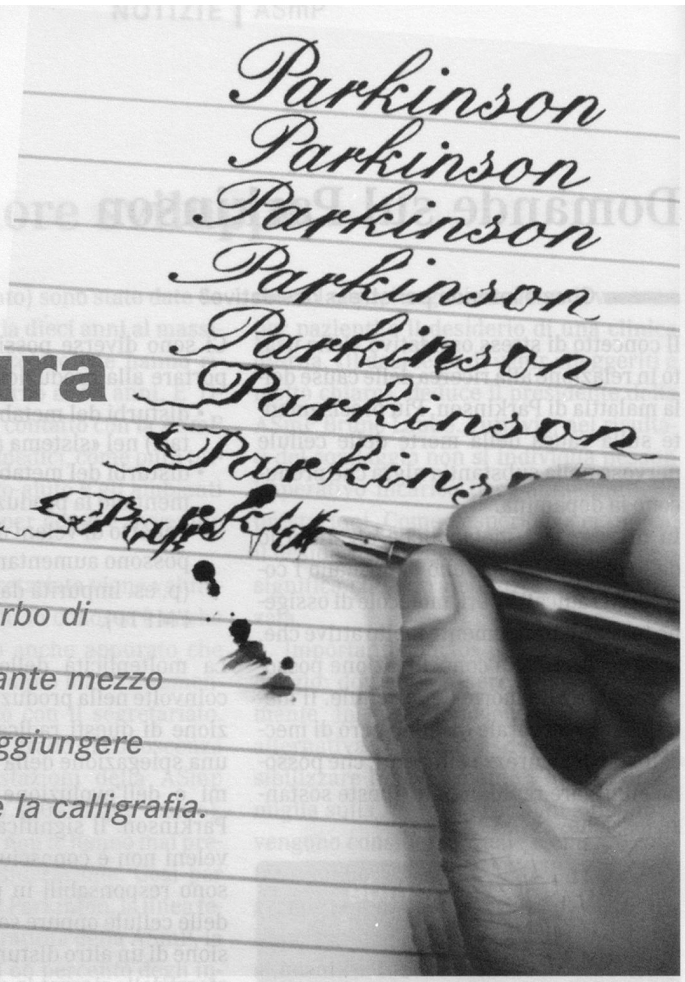


Illustrazione: Govi Verlag Eschborn

Dapprima più in piccolo, poi scarabocchiata: il morbo di Parkinson cambia la scrittura limitando un importante mezzo di comunicazione. Ma tramite l'esercizio si può raggiungere molto. Parkinson vi mostra come si può migliorare la calligrafia.

Di Johannes Kornacher

Ruedi B. è insegnante di professione. Ogni giorno scrive con la stilografica sulla carta, o con un gessetto sulla lavagna. Un giorno entra in classe e guardando la lavagna si spaventa: «la mia scrittura diventa sempre più piccola». Effettivamente, da quando si è ammalato, la sua scrittura è talmente cambiata che le ultime parole di una frase non solo scivolano verso il basso, ma diventano così piccole che si leggono con fatica. Ciò è tipico nel morbo di Parkinson. Anche Marianne Stocker, che si è ammalata di Parkinson a 43 anni, soffre per la scrittura quasi illeggibile. Non sono più capace di scrivere un appunto su un biglietto», dice. Talvolta deve rifare gli indirizzi sulle buste più volte prima che siano leggibili, o non riesce a leggere i propri scarabocchi nemmeno lei.

Lo scrivere comporta la coordinazione di molti muscoli. Questa capacità motoria fine si sviluppa completamente a circa 15 anni. Invecchiando cambia la scrittura perché l'abilità motoria diminuisce. Questo succede più presto ed in modo più marcato quando le cellule nervose che producono la dopamina vanno perse, quelle che sono responsabili per la coordinazione muscolare. Non c'è nessun paziente di Parkinson, non importa di che età, che non abbia problemi di scrittura. Dapprima la scrittura da sinistra a destra diventa più piccola. Spesso i colpiti di Parkinson non mantengono le righe. Soprattutto quando c'è un leggero tremore la scrittura diventa piena di sgorbi ed è spesso illeggibile.

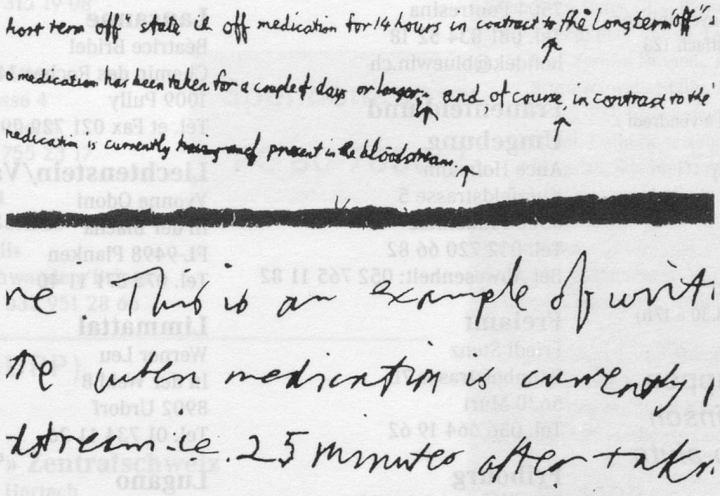
Suggerimenti per una scrittura leggibile

- verificare la posizione, la sedia
- usare una penna più grossa
- si può anche aumentare la superficie dell'impugnatura della penna, infilando semplicemente un tubo sulla stessa (tubi isolanti per l'edilizia p. es.)
- mettere sotto il foglio un tappetino di gomma, per evitare che scivoli
- usare carta rigata
- prima di iniziare rilassare il polso
- scrivere le lettere ad una ad una
- fare frequenti pause
- la macchina da scrivere elettrica ha più resistenza di un computer (tastiera)
- eventualmente chiedere l'aiuto di un ergoterapista, preferibilmente su consiglio medico

La difficoltà di scrittura è un handicap incisivo. «Molti pazienti ci dicono del loro problema di scrittura quando vengono da noi per la prima volta», dice Ruth Lehman, ergoterapista presso la clinica di riabilitazione Bethesda di Tschugg. Chi è abituato a scrivere bene e molto, è più disturbato dal cambiamento della scrittura. Può diventare un problema quando si deve fare una firma per esempio allo sportello della posta o di una banca. Quando la firma è cambiata fortemente, bisognerebbe parlarne per esempio con l'amministrazione comunale o cantonale, la banca o la posta. Si deve firmare un passaporto in ufficio. Chi non è trasportabile, a richiesta può firmare anche a casa alla presenza del postino. «A chi non è proprio in grado di scrivere, stampiamo tre crocette sul passaporto. ci è stato detto al controllo abitanti di Uster (ZH). Per evitare problemi con la carta di credito, bisognerebbe sempre avere con sé un documento e una carta con foto formato passaporto. «Ciò è gratuito per le nuove richieste oppure alla scadenza della validità, altrimenti costa 20.– fr.», dice Irene Ledergerber, del servizio clienti del centro Visa della banca Corner. Presso le banche, si raccomanda di depositare la firma ad intervalli regolari.

La scrittura cambia con la malattia di Parkinson. Con gli esercizi si può però evita-

re che diventi illeggibile. «Voglio incoraggiare tutti a mantenere la scrittura con piccoli esercizi, dice l'ergoterapista Ruth Lehmann. Una premessa importante è affrontare il problema con saggezza. Non serve a niente mantenere alto l'ideale della bella calligrafia. Il paziente di Parkinson, 77 anni, Rudolf R. ha fatto un training di scrittura dalla signora Lehmann. Prima scriveva sempre molto e in fretta, ora ha imparato a piazzare le lettere singolarmente, senza legarle. La cosiddetta scrittura slanciata non è efficiente, gli ha insegnato la terapista, provoca crampi ed induce a voler scrivere bene». Lo scopo della terapia non è quello della bella calligrafia, ma piuttosto che sia leggibile.



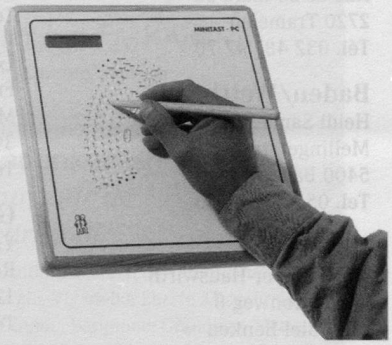
In questo esempio di scrittura di un paziente inglese é evidente l'effetto della L-Dopa, che rende la calligrafia decisamente più grande.

Inoltre bisogna verificare anche altre condizioni: per esempio il modo di stare seduti, l'altezza della sedia e del tavolo, ecc. Bisogna avere anche una penna adatta e della buona carta. Da quando il signor R. usa la carta rigata scrive meglio. La terapista gli ha dato della carta le cui linee alla fine si allargano un po' contro la tendenza dello scrivente a rimpicciolire la scrittura verso la fine. Con questo trucco il paziente riesce a controllarsi meglio. Anche la posizione eretta e rilassata, un supporto più morbido e l'esercizio mirato della scrittura gli sono d'aiuto. Si possono scrivere parole in stampatello, oppure in lettere singole o combinarle. Bisogna rilassare la mano regolarmente, allungarla e scuoterla. Piccole pause vanno bene. «Non troppo lunghe, mezzo minuto per volta, ma spesso, consiglia Ruth Lehmann. Il training della scrittura nella malattia di Parkinson porta di regola a buoni risultati «Chi si esercita regolarmente non scrive più in fretta, ma più leggibile», dice Ruth Lehmann. Consiglia ai pazienti di mettersi a scrivere nei momenti più adatti e di impegnarsi con consapevolezza sul risultato che si vuol raggiungere. «Tranquillità, sedersi rilassati e materiale adatto semplificano le cose». Non ci si deve rassegnare al fatto che non si riuscirà più a scrivere. Il paziente di Parkinson Rudolph R. è riuscito a mantenere la sua indipendenza, nonostante i suoi molti problemi. Con i modelli di scrittura che la sua terapista gli ha dato, fa degli esercizi a casa per rinfrescare le proprie cognizioni. Ora può scrivere di nuovo i suoi appunti, la lista della spesa, i numeri del telefono e gli auguri di compleanno.

Il computer può aiutare

Il computer può essere un aiuto prezioso per le persone con problemi. Vi sono diversi sistemi di accesso, per esempio tasti più grandi (foto) o dispositivo per guidare le dita. Questi accorgimenti per tastiere standard di computer sono particolarmente adatti in caso di grave limitazione motoria. Tasti più grandi e più spaziati fra di loro e la guida per le dita portano vantaggi decisivi. Con un dispositivo softare di riconoscimento della voce si possono dettare dei testi che trasformano in scrittura la propria voce. Questi programmi sono in grado d'imparare e si adattano alla lingua individuale, addirittura al dialetto.

Consulenza:
Centro mezzi ausiliari Quartino,
Tel 091 858 31 01,
fscma.quartino@sahb.ch



Strategia contro lo stress

I pazienti di Parkinson hanno spesso ulteriori difficoltà quando si sentono osservati, per esempio nel riempire o nel firmare un formulario. Ecco un sistema per rimanere tranquilli nella situazione reale. Fate così: siete in fila e avete paura che tutto vada storto? Distogliete l'attenzione da questo pensiero. Immaginate di essere tranquilli e rilassate la mano. Quando state per scrivere, prima di appoggiare la penna, fate col pensiero un tratto verticale. Pensate alla tecnica per scrivere e riempite il formulario.

Origine:
Strehl/Birbaumer:
Verhaltensmedizinische Intervention bei Morbus Parkinson, Psychologie Verlags Union, Weinheim, 1996