

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

Herausgeber: Parkinson Schweiz

Band: - (2005)

Heft: 77: Physiotherapie bei Parkinson = Physiothérapie et Parkinson = Fisioterapia del Parkinson

Artikel: Restare in movimento ogni giorno

Autor: Kornacher, Johannes

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-815661>

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: 12.01.2026

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

Restare in movimento ogni giorno

La fisioterapia aiuta i malati di Parkinson a mantenere possibilmente a lungo le proprie facoltà motorie. Esercizi regolari migliorano la resistenza, l'abilità e l'equilibrio. Lo scopo non si chiama «fitness», bensì migliore qualità di vita.

Di Johannes Kornacher

Hans L. cade. Dapprima si mette in ginocchio, spinge indietro il sedere poi si lascia cadere lateralmente a terra. Nel frattempo piega un po' la testa verso di sé. Poi si tira su lentamente, si mette in piedi e sorride contento. «E' andata molto bene, vero?» chiede. Maarten Bossuyt annuisce. Il fisioterapista della clinica di riabilitazione di Valens (SG) ha insegnato a L. a cadere correttamente. «La maggior parte dei pazienti di Parkinson cade almeno una o due volte all'anno», dice. E la maggior parte di essi cade malamente: in avanti, pericolosamente non protetti. Un terzo delle vittime di cadute nel giro di dieci anni si rompe il collo del femore, molti si feriscono pure alla testa.

Esercitarsi a cadere quale profilassi delle cadute fa sovente parte del programma di fisioterapia per i malati di Parkinson in stadio avanzato. Quanto sia importante la fisioterapia soprattutto nella malattia di Parkinson, lo si vede dal successo del paziente L. dopo il suo soggiorno di quattro settimane presso la clinica di riabilitazione. All'inizio della riabilitazione L. ha esternato al fisioterapista come la sua

*Piu' qualità di vita
grazie
alla fisioterapia*

crescente lentezza, i problemi di incontinenza e le frequenti cadute lo disturbassero anche psicologicamente sempre di più. «Voglio raggiungere di nuovo la mia mobilità della scorsa estate», ha detto durante il colloquio col fisioterapista. Quando, dopo quattro settimane di cura



In un programma di riabilitazione i pazienti apprendono esercizi per migliorare la mobilità. Il Fisioterapista Urs Gamper lavora quotidianamente con i colpiti.

riabilitativa, è tornato a casa, non solo si sentiva meglio in generale, più sicuro e più positivo. Anche la sua incontinenza si era ridotta e la sua mobilità era notevolmente aumentata. Dopo tre anni ha osato di nuovo salire sulla sua amata bicicletta. «Avevo già pensato di non riuscire più a farcela», dice contento.

I malati di Parkinson raramente vanno a fare fisioterapia - troppo raramente. «Secondo uno studio, soltanto un terzo dei pazienti al massimo prendono in considerazione un trattamento fisioterapico», dice Urs Gamper, capo fisioterapista nella clinica di Valens. Ma perché è così? «Forse per troppo tempo si è creduto che soltanto i medicinali avessero successo, presume Gamper. Forse anche molti pazienti sembrano contenti, ed esprimono troppo poco i loro problemi al proprio medico. Un paziente loquace però parla col medico dei suoi problemi e cerca soluzioni. In molti casi può bastare anche una monoterapia. Quando però i problemi si fanno

più complessi e si considera il paziente nella sua globalità, le terapie di accompagnamento sono appropriate. Chi aspetta troppo a lungo rinuncia alla qualità della vita.» Iniziare precocemente la fisioterapia può rallentare il progredire della malattia e ridurre al minimo le posizioni sbagliate ed i disturbi ad essa correlati», dice il professore sangallese ed esperto di Parkinson Hans-Peter Ludin. «In condizioni favorevoli la disabilità può essere differita a lungo».

Non raramente la fisioterapia praticata con successo può influire sulla dose dei medicinali. Se il paziente sta generalmente meglio, si può eventualmente ridurre un pochino la dose, ciò che può avere come conseguenza meno effetti collaterali, una migliore tollerabilità, e più lunghi momenti «on».

Naturalmente questo effetto ha i suoi limiti, non ci si può aspettare miracoli dalla fisioterapia. Soprattutto non la si deve

vedere come proposta concorrenziale o di sostituzione, ma quale complemento alla cura medicamentosa. L'importante è che il paziente partecipi attivamente. In fin dei conti il Parkinson è una malattia progressiva, si tratta di «differire possibilmente a lungo il peggioramento dello stato fisico». Un malato di Parkinson deve, come uno sportivo di competizione, esercitarsi regolarmente. «Non viene curato da noi, bensì lavora su se stesso seguendo le nostre direttive», dice Gamper. Non è determinante la prestazione o la durata, bensì la regolarità degli esercizi fisici. «Mezz'ora alla settimana non è sufficiente», sottolinea il terapeuta. Il paziente Hans L., nel frattempo ha integrato il suo programma di esercizi quotidianamente a casa. «Venti minuti al giorno ci vogliono in ogni caso», gli ha spiegato il fisioterapista.

Cosa è specifico nei problemi motori nel Parkinson? Poiché i malati di Parkinson non possono più eseguire automaticamente i loro movimenti, il paziente deve imparare ad eseguire coscientemente le varie fasi dei movimenti. Se semplicemente iniziare non funziona, il paziente deve mettersi in moto consapevolmente, per esempio contando ad alta voce, o darsi un colpetto sul ginocchio, o con la forza dell'immaginazione. «Lei giocava al pallone, prima, o no?», dice il terapeuta Maarten Bossuyt ad Hans L. «Immagini di dover fare due passi per fermare il pallone».

È soprattutto questa presa di coscienza che il malato deve esercitare. Inoltre deve ripartire lo svolgimento dei movimenti in piccoli passi, poiché «diversi compiti nello stesso tempo, la maggior parte dei malati di Parkinson non sono più in grado di controllarli». Quindi una cosa dopo l'al-



Fotos: Klinik Valens
La sequenza dei movimenti non avviene più in maniera automatica: i Parkinsoniani necessitano di trucchi, stimoli ed esercizio per attivare i movimenti.

tra: alzarsi, camminare, fermarsi. Ciò è faticoso, però dopo un certo tempo procura una nuova qualità di vita. E si tratta precisamente di questo: il quotidiano deve diventare più leggero, la vita avere un nuovo valore. «La fisioterapia non ha lo scopo di raggiungere determinate prestazioni, bensì tende a migliorare la qualità della vita», dice il capo fisioterapista Urs Gamper. Questo aumenta anche la sicu-

rezza, e nel contempo riduce la paura di muoversi in mezzo alla gente. «Il paziente di Parkinson tipico attraversa la strada col rosso», così dice Gamper. È una esagerazione? È possibile che quando il semaforo è verde, sia bloccato e si metta in moto proprio quando diventa rosso. Poi però non può più fermarsi subito. Se ha imparato, a trovare espedienti per far lavorare il suo cervello può riuscire ad attraversare la strada mentre il semaforo è verde.

Otto consigli dal fisioterapista

- esiste qualcosa di più che solo i medicinali.
- restate in movimento. Fate ciò che vi fa piacere.
- mantenete la volontà di restare autosufficienti.
- ponetevi degli obiettivi concreti, verificateli regolarmente.
- conservate la posizione eretta, magari con esercizi estensivi sulla porta aperta dell'armadio, il corrimano o il lavabo.
- esercitate l'equilibrio, per esempio non camminando con un sostegno oppure sdraiarsi sulla pancia mantenendo gli avambracci puntellati.
- controllate la respirazione.
- comunicate al medico i vostri problemi, in modo che vi possa prescrivere una cura di fisioterapia.

Hans L., durante il suo soggiorno in clinica, ha imparato, accanto agli esercizi per le cadute, anche numerosi esercizi per migliorare la sua mobilità, la sua coordinazione e la sua forza fisica. Allenando il piano pelvico è riuscito a controllare la sua incontinenza. Hans L. non si prefigge però niente: «Lo so che devo continuare ad esercitarmi a casa, altrimenti ciò che ho raggiunto andrebbe rapidamente perso». Egli è motivato a tener duro. In fin dei conti vuole fare ancora lunghe passeggiate in bicicletta. ■