

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

Herausgeber: Parkinson Schweiz

Band: - (2009)

Heft: 93: Mobil bleiben mit Gymnastik = Rester mobile grâce à la gymnastique = Mantenere la mobilità con la ginnastica

Artikel: Restare in equilibrio con la ginnastica

Autor: Rothweiler, Jörg

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-815541>

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: 04.02.2026

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

Restare in equilibrio con la ginnastica

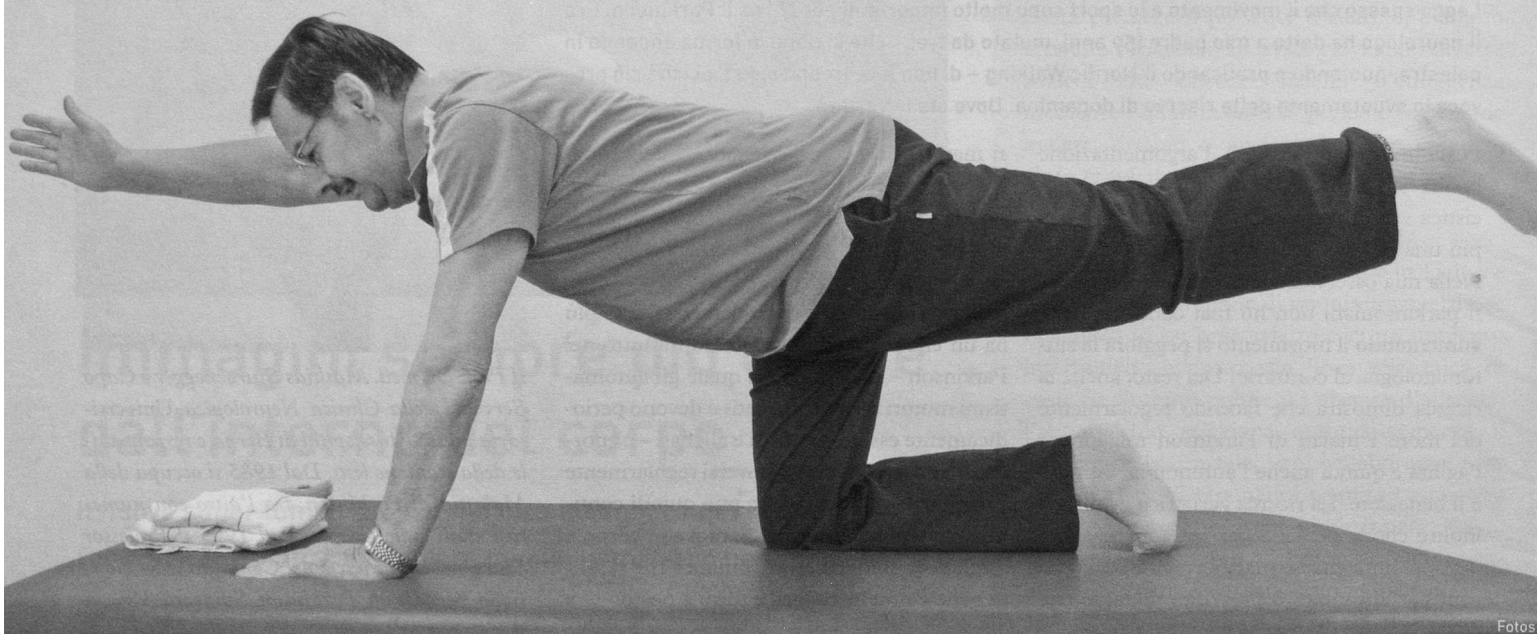


Foto: S. Rothweiler

Per i malati di Parkinson, fare giornalmente del moto è importante tanto per il benessere fisico, quanto per l'equilibrio psicologico. Per mantenersi in movimento non basta una fisioterapia regolare: ci vuole anche e soprattutto un allenamento quotidiano. Willi Ernst* racconta come fa a tenersi in forma con la ginnastica. Jörg Rothweiler

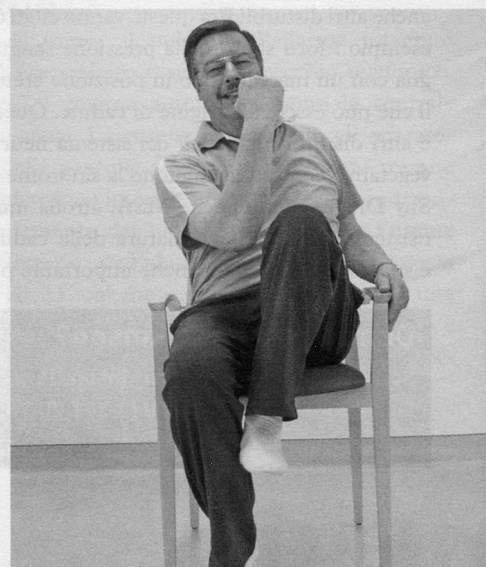
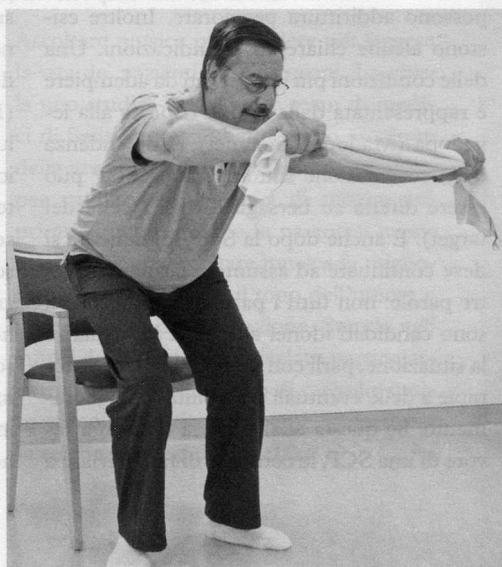
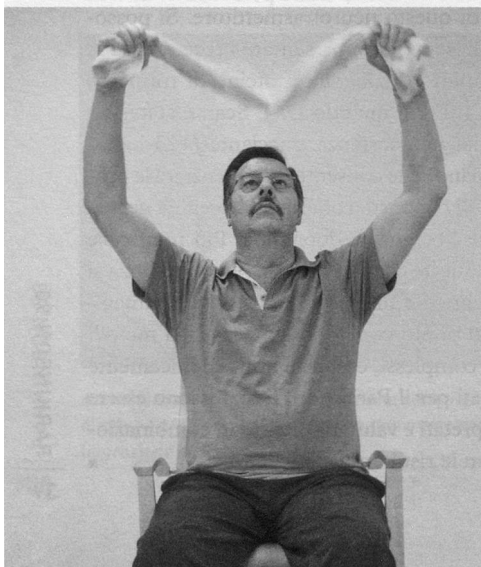
Willi Ernst, 63enne della Svizzera orientale, si diverte a fare ginnastica tutti i giorni, e si vede: il mattino presto affronta con slancio ed entusiasmo la prima delle sue due sessioni quotidiane di ginnastica. Col tempo, questo è diventato un rituale, un'abitudine radicata come quella di pulirsi i denti o di leggere il giornale. Per 30 minuti al giorno Willi Ernst si stira, si allunga, si distende, si piega e si flette, esegue esercizi per l'equilibrio e rinforza la muscolatura del tronco mediante esercizi mirati. «Faccio due sedute di un quarto d'ora», spiega il montatore di riscaldamenti, che ha ricevuto la diagnosi di Parkinson 15 anni fa. «Una volta al mattino, dopo la prima assunzione di medicinali, e una volta in serata.»

Il programma d'allenamento è stato composto apposta per lui da Susanne Brühlmann, fisioterapista della Clinica HUMAINE Zihlschlacht, dove Willi Ernst è in cura. «La signora Brühlmann sa esattamente quali esercizi mi fanno bene e quale gin-

nastica mi permette di migliorare – o almeno mantenere – in maniera mirata la mobilità e quindi l'autonomia», commenta soddisfatto Willi Ernst. Dai numerosi esercizi contenuti nel suo programma di fisioterapia, egli ne sceglie di volta in volta alcuni che esegue mattino e sera con grande concentrazione e impegno. Ogni tanto – a dipendenza di come si sente e della motivazione momentanea – traslascia un esercizio e lo sostituisce con un altro.

Una lotta quotidiana contro la svogliatezza

«Ovviamente nelle giornate no, quando mi lascio vincere dalla svogliatezza, magari salto un esercizio faticoso o particolarmente complesso», confessa abbozzando un sorriso. Tuttavia, negli ultimi anni gli è capitato pochissime volte di rinunciare del tutto al suo allenamento quotidiano. Il motivo alla base della sua forza di volontà è tanto plausibile, quanto brutale. «So perfet-



tamente quanto è alto il prezzo che devo pagare nei giorni successivi se mi lascio andare anche solo una volta», afferma. «La conoscenza dei problemi che mi procuro se faccio a meno della mia ginnastica è una spinta sufficiente per indurmi a svolgere gli esercizi secondo programma anche nelle giornate dominate dalla pigrizia.»

Una volta alla settimana, solitamente il venerdì mattina, Willi Ernst si reca a Zihlschlacht per la sua seduta di fisioterapia con Susanne Brühlmann, che controlla, completa e modifica il programma d'allenamento, e se necessario corregge l'esecuzione degli esercizi. Questo è molto importante, poiché se gli esercizi non sono adattati alle esigenze del paziente si rischia di sprecare inutilmente tanta energia. Inoltre, un esercizio non adeguato ai sintomi può produrre un effetto opposto a quello auspicato, esattamente come accade anche con un esercizio di per sé giusto per il paziente, ma eseguito male. Non stupisce quindi il fatto che durante le ore di terapia Willi sia parecchio sollecitato da Susanne Brühlmann. «È essenziale che i pazienti capiscano che gli esercizi vanno eseguiti non soltanto nel modo più corretto possibile, bensì anche con la necessaria serietà», spiega. «I pazienti devono apprendere, allenare regolarmente e migliorare proprio i movimenti che gli costano più sforzo. Devono dare al loro corpo stimoli sempre nuovi per imparare a compiere taluni movimenti difficili in maniera più ritmica e fluida, così da poter preservare a lungo la loro mobilità.»

Senza esercizi quotidiani non si va avanti

Naturalmente sono proprio questi movimenti complessi – che a volte fanno disperare i pazienti, frustrati per le difficoltà che incontrano nell'eseguirli – a richiedere più forza di volontà. E se il successo si fa attendere più di tanto, è evidente che prima o poi anche la motivazione più forte cede il posto allo sconforto.

Willi Ernst: «Durante la fisioterapia devo sforzarmi più del solito. Negli esercizi di allungamento, ad esempio, la signora Brühlmann mi porta molto più vicino alla soglia del dolore, e a volte va anche volutamente oltre. Quando faccio ginnastica da solo, ovviamente ci vado più piano.» Però si avvicina sempre il più possibile al suo limite personale, poiché ha scoperto che questo è l'unico modo per migliorare il livello, o almeno mantenerlo stabile. «Ormai so per esperienza che se mi tratto con troppa indulgenza non faccio altro che ingannare me stesso», dice.

Come effetto collaterale positivo, con la ginnastica per il Parkinson Willi Ernst fa del bene anche al suo cuore indebolito da due infarti. «Se resto inattivo mi sento meno bene, e a volte sono bloccato già a partire dalle quattro del pomeriggio», racconta. E come se non bastasse, a volte soffre di disturbi del sonno.

Susanne Brühlmann trova che l'impegno quotidiano di Willi Ernst sia ammirevole. «L'importanza che attribuisce alla ginnastica è esemplare», dichiara. «La sua forza di volontà, unita alla progressione fortunatamente molto lenta della malattia, è la base dell'eccellente equilibrio fisico e psicologico di cui dà prova anche dopo 15 anni di Parkinson.» Per lei, Willi Ernst è «la prova vivente di quanto giova al benessere generale il fatto di prendersi cura del corpo e della mente in-

vece di lasciarsi andare, o addirittura darsi per spacciato».

La buona condizione fisica permette a Willi Ernst di lavorare ancora al 30% nella sua professione di montatore di riscaldamenti. Tiene molto al lavoro e ai contatti sociali: «Così mantengo il mio equilibrio personale tra dovere e tempo libero, ho una sensazione di normalità che mi soddisfa e dà un senso alla mia vita», spiega.

Willi Ernst trae energia per la ginnastica dal suo hobby preferito

La malattia lo ha costretto a rinunciare a due hobby che amava molto, ovvero lo sci e le uscite con la sua barca a motore, è vero, però può ancora andare in bici e nuotare. E per rimpiazzare la barca, un po' di tempo fa si è comperato una moto di 125 cc, con la quale nelle giornate buone compie piacevoli giri attraverso la Svizzera orientale, facendosi accarezzare il volto dal vento mentre percorre strade secondarie poco trafficate. Durante queste uscite in moto, fa il pieno di tranquillità e... di energia per la ginnastica che deve fare appena torna a casa. Ed essendo consapevole del fatto che può andare in moto soltanto se i riflessi e l'equilibrio sono davvero a posto, dopo ogni giro Willi si impegna ancora più del solito negli esercizi per l'equilibrio. Dopotutto vuole potersi godere la sua moto ancora per molto tempo. ■

**Willi Ernst ha partecipato alla realizzazione del nuovo DVD di ginnastica di Parkinson Svizzera. Assieme a Susanne Brühlmann, fisioterapista presso la Clinica HUMAINE Zihlschlacht, e a Edith Burgunder, paziente di Frauenfeld, nel DVD egli dimostra l'esecuzione degli esercizi di ginnastica. Per saperne di più, leggete a pagina 34 di questo numero.*

*«Certo che a volte l'allenamento
mi costa fatica,
però so che se lo trascurassi
avrei grossi problemi.»*

