

# Domande a Elisabeth Ostler, infermiera

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): - **(2012)**

Heft 107: **Selbstbestimmung beim Arztbesuch = L'autodétermination pendant la visite médicale = Autodeterminazione e visite mediche**

PDF erstellt am: **20.06.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



# Domande a Elisabeth Ostler, infermiera

## Crampi muscolari ricorrenti

**Sono infermiera diplomata e assisto una malata di Parkinson che quasi tutti i giorni soffre di un forte crampo muscolare nella zona nuca/spalle che dura fino a 30 minuti. Quando accade, la paziente si sdraia, oppure appoggia la nuca su un cuscino stando seduta sulla sedia a rotelle. Lei afferma che queste posizioni le danno sollievo. Tuttavia si dice che «la pressione genera una pressione opposta», per cui mi chiedo se l'uso del cuscino è utile o controproducente?**

I crampi muscolari fanno parte del quadro clinico di numerose persone con Parkinson e possono riguardare qualsiasi muscolo/gruppo di muscoli. I più frequenti sono appunto i crampi dolorosi nella zona della nuca e delle spalle. Se collocando il cuscino dietro la nuca, oppure facendo coricare la paziente, si riesce a ottenere una riduzione graduale del dolore, non c'è ragione di non ricorrere a queste soluzioni. Se il crampo, come lei spiega, non dura mai più di mezz'ora e se la manovra di alleggerimento con il cuscino funziona, io continuerei a fare esattamente così. Sovente il crampo (dystonia) è espressione di un livello piuttosto basso di dopamina, e non di rado è seguito da una fase di movimenti eccessivi (discinesie). Se ciò dovesse avvenire anche nel caso della sua paziente, consiglieri una visita dal neurologo per verificare e ottimizzare lo schema terapeutico. A tal fine, nei giorni precedenti la visita è opportuno compilare il Diario Parkinson (ottenibile gratuitamente presso Parkinson Svizzera). Consultando questo diario della mobilità da tenere per 1 o 2 settimane, il neurologo può capire come si presentano i sintomi in vari orari del giorno, e quindi adeguare la terapia sulla base di queste informazioni. La visita dal neurologo sarebbe ancora più necessaria qualora i crampi dovessero protrarsi più a lungo, oppure comparire più volte al giorno! A volte anche gli impacchi caldi danno buoni risultati. Potrebbe essere consigliabile pure una fisioterapia. Spesso i crampi dolorosi possono inoltre essere trattati con successo anche utilizzando farmaci antiparkinsoniani ad azione rapida. Viceversa, solitamente gli analgesici convenzionali servono a poco o niente.



**Elisabeth Ostler** è infermiera diplomata. Ha lavorato per 21 anni presso il Servizio di neurologia dell'Ospedale cantonale di San Gallo. Dal 2003 al 2008 ha operato in qualità di Parkinson Nurse presso la Clinica Helios di Zihlschlacht. Dal mese di febbraio 2009, Elisabeth Ostler dirige il settore «Cure» di Parkinson Svizzera.

## Rinunciare agli hobby per via del Parkinson?

**Uno dei miei amici mi ha consigliato di rinunciare a tutte le attività che amo, come ballare, fare escursioni a piedi, andare in bici e lavorare in giardino, perché ho il Parkinson. Secondo lui mi devo riguardare. Un altro amico lo contraddice con veemenza, asserendo che per me sarebbe invece meglio continuare a coltivare attivamente i miei hobby. Chi ha ragione?**

Lei non ha alcun bisogno di rinunciare ai suoi hobby per via della malattia di Parkinson! Più o meno tutte le forme di attività fisica che lei svolge – a quanto pare con piacere – giovano alla sua mobilità e alimentano la sua gioia di vivere. L'essenziale è che lei si dedichi a queste attività senza correre rischi e senza sforzarsi eccessivamente. A queste condizioni, gli hobby le fanno bene a vari livelli: dal profilo fisico, servono a tenere in forma il corpo e mantenere in buono stato i muscoli e le articolazioni. La psiche ne trae beneficio grazie al piacere e alla soddisfazione. Inoltre viene favorita anche la vita sociale, poiché lei

esce di casa e va in mezzo alla gente. Questo le permette di occupare la mente anche con pensieri che non hanno nulla a che vedere con il Parkinson e di non parlare sempre e soltanto della sua malattia. Se ha dubbi in merito a una delle sue attività, ne parli con il medico.

## Igiene dentale

**Mi è stato detto che una buona igiene dentale è importante. Io ci provo, ma adesso mi riesce ormai piuttosto difficile maneggiare uno spazzolino da denti. C'è qualcosa che mi potrebbe aiutare?**

Lei ha ragione: una buona igiene dentale è importante, poiché una bocca sana e denti forti migliorano l'aspetto e facilitano l'assunzione del cibo.

Come per tutte le altre attività che trova difficili o faticose, dovrebbe avere l'accortezza di dedicarsi anche all'igiene orale nelle fasi di buona mobilità, ovvero quando i suoi farmaci sono più efficaci. Gli spazzolini da denti curvi permettono di raggiungere più facilmente i denti in fondo alla bocca, mentre un'impugnatura spesso è più facile da tenere in mano. Molti pazienti trovano che gli spazzolini elettrici siano molto utili. Se non riesce a utilizzare il filo interdentale per pulire gli interstizi (importante!), ricorra a spazzolini interdentali che può infilare su appositi supporti, oppure utilizzi una doccia orale (disponibile in combinazione con lo spazzolino elettrico). Chieda consiglio al suo dentista o a un ergoterapista. In aggiunta a ciò, per preservare la salute dei denti, ogni sei-otto mesi vada dal dentista o dall'igienista per un controllo.

Per finire, ritengo utile aggiungere che tutti i compiti come pulire i denti, radersi, asciugare i capelli, ecc. (tutti guidati da movimenti della mano e del braccio) risultano più semplici e meno stancanti se si appoggia il gomito (ad es. sul bordo del lavabo). ■

### DOMANDE SUL PARKINSON?

Scrivete alla redazione Parkinson, casella postale 123, 8132 Egg, e-mail: [presse@parkinson.ch](mailto:presse@parkinson.ch)