

Zeitschrift:	Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera
Herausgeber:	Parkinson Schweiz
Band:	- (2012)
Heft:	107: Selbstbestimmung beim Arztbesuch = L'autodétermination pendant la visite médicale = Autodeterminazione e visite mediche
Rubrik:	Domande a Elisabeth Ostler, infermiera

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: 09.02.2026

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

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 continuerò a fare esattamente così. Sovente il crampo (distorso) 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, consiglierei 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 spessa 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 stanchi 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