

Zeitschrift:	Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera
Herausgeber:	Parkinson Schweiz
Band:	- (2017)
Heft:	125: Parkinson und Finanzen : Sozialversicherungen = Parkinson et finances : assurances sociales = Parkinson e finanze : assicurazioni sociali
Rubrik:	Consigli per la vita quotidiana

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: 10.01.2026

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

Un metronomo per dare il ritmo



Il modo di camminare di una persona con il Parkinson è spesso caratterizzato da una notevole riduzione della velocità di marcia, con passi sempre più brevi, men-

tre la loro frequenza tende ad aumentare leggermente. Ne risulta una sorta di trotterellare sul posto. Con il passare del tempo, i passi si fanno quindi sempre più brevi e rapidi. Esistono tuttavia semplici provvedimenti per mantenere l'automaticità dei movimenti e conservare la lunghezza della falcata. Gli strumenti ideali a tale scopo sono un walkman o un lettore MP3 portatile con musica ritmata, soprattutto le marce. Un altro mezzo molto utile è un metronomo.

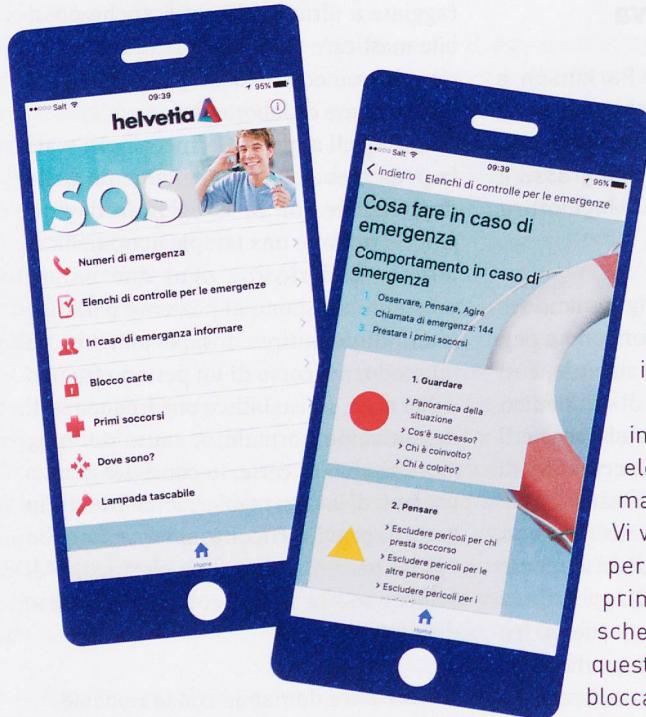
Solitamente viene utilizzato dai musicisti. Li aiuta a tenere il tempo quando suonano, per garantire un ritmo costante durante l'esecuzione di tutto il brano. I professionisti della musica ne fanno uso da quasi duecento anni, ossia da quando Dietrich Winkel, costruttore di organi e orologiaio, lo inventò

nel 1814. Oggi è uno strumento immancabile in casa di ogni musicista.

Ora, i fisioterapisti hanno scoperto che il metronomo può essere utile anche nel loro lavoro. Nel caso di persone affette da Parkinson, il metronomo viene impiegato per mantenere ed esercitare i movimenti automatici di cui sono ancora capaci. In pratica, si tratta di mantenere costante la lunghezza dei passi. L'apparecchio funge da mezzo ausiliario acustico portatile per tentare di prevenire i fenomeni di freezing, ossia di congelamento dei movimenti mentre si cammina, e aiuta a superare i blocchi motori (cfr. l'opuscolo «Trucchi contro il freezing» di Parkinson Svizzera). Può essere fissato ai vestiti.

Il metronomo è in vendita nello shop di Parkinson Svizzera. È disponibile in nero o nero-argento.

App per le emergenze



L'Helvetia assicurazioni propone un'applicazione per le emergenze che funziona su telefoni iPhone e Android, e consente di determinare la posizione di una persona (sistema GPS). L'app è gratuita e, in caso di bisogno, aiuta anche con

numeri d'emergenza nazionali e internazionali, per esempio per chiamare la polizia o un servizio intossicazioni.

L'applicazione contiene inoltre liste di controllo e un elenco di persone da informare in caso di emergenza. Vi viene pure precisato punto per punto come prestare i primi soccorsi secondo lo schema ABCD. Oltre a tutte queste funzionalità, permette di bloccare le proprie carte di credito e contiene persino una pila per inviare segnali morse.

Scaricamento gratuito:
[www.helvetia.com/ch/content/it/
servizio/mobile/iphone-app.html](http://www.helvetia.com/ch/content/it/servizio/mobile/iphone-app.html)



Fateci sapere se conoscete applicazioni utili!

Esistono moltissime applicazioni per smartphone, ma non tutte sono adatte ai parkinsoniani.

Conoscete applicazioni che vi hanno convinti per la loro praticità per utenti affetti da Parkinson? Per esempio grazie a funzioni di geolocalizzazione o perché aiutano a eseguire esercizi di movimento, di destrezza o di memoria.

Fateci sapere quali sono le vostre app preferite:
eva.robmann@parkinson.ch