

Zeitschrift: Rivista : la rivista di Parkinson Svizzera
Herausgeber: Parkinson Svizzera
Band: - (2022)
Heft: 3

Artikel: Sport tutti i giorni
Autor: Schenk, Thomas / Wirth, Patrice
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1036249>

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](#)

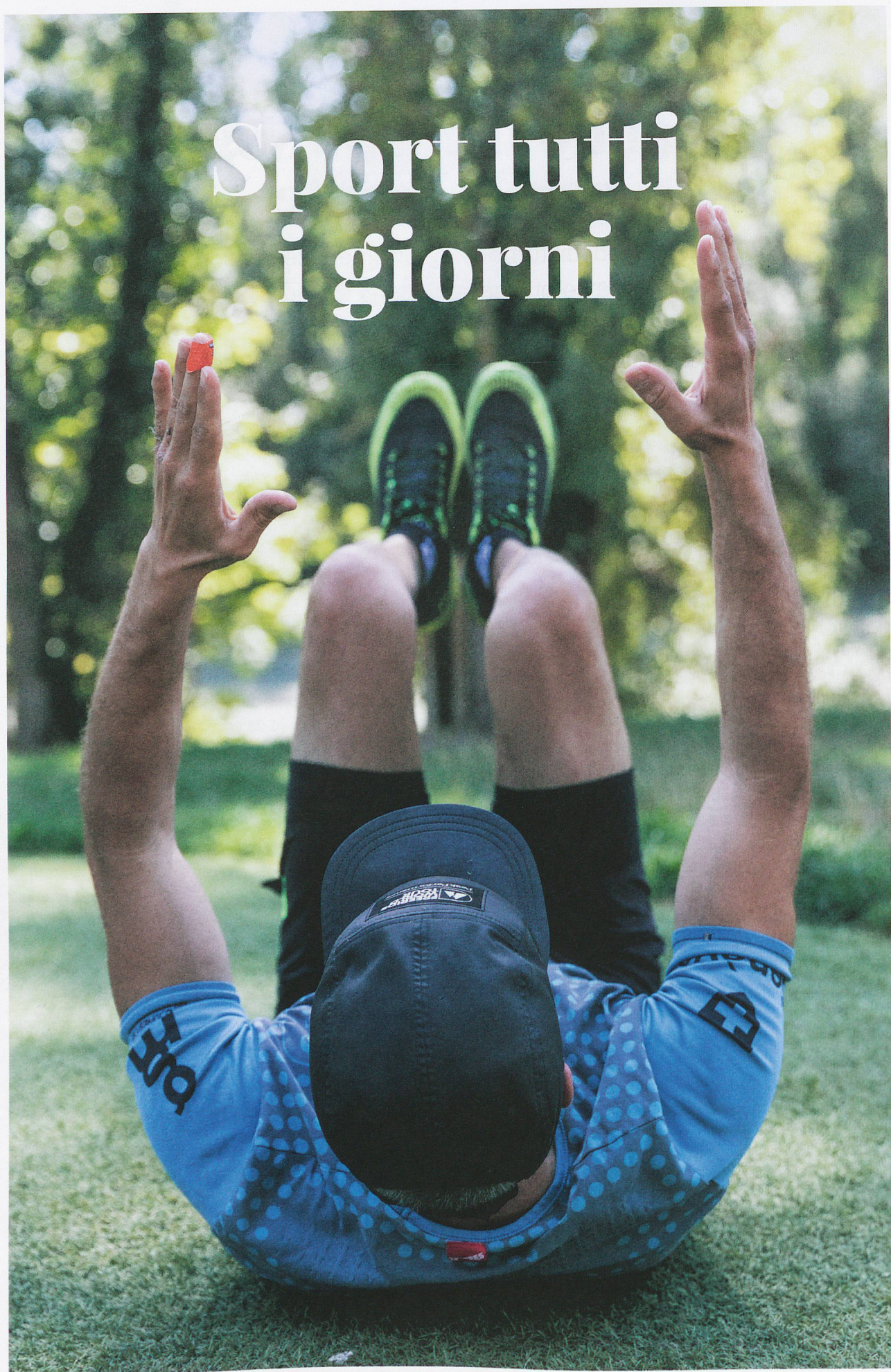
Terms of use

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: 01.01.2026

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

Sport tutti i giorni



Quando ha ricevuto la diagnosi di Parkinson, Patrice Wirth era istruttore di sci, di snowboard e guida di river rafting. Oggi si allena più che mai. Lo sport lo aiuta a controllare i sintomi.



Quando fa sport, Patrice Wirth dimentica per un po' la malattia.

Testo: Thomas Schenk
Fotos: Gabi Vogt

A proposito di

Patrice Wirth
40 anni

ha praticato sci a livello agonistico e ha governato equipaggi di river rafting. Vive a Ginevra e ha tre figli di cui si occupa tre giorni a settimana.

Ad averlo reso sospettoso era stata la prescrizione di una fisioterapia in cui era indicato quale motivo del trattamento «malattia di Parkinson». Eppure, quando il neurologo aveva spiegato l'esito della TAC, aveva parlato soltanto di sintomi simili a quelli del Parkinson. Aveva dovuto chiedere ben due volte prima di ricevere la conferma che si trattava proprio di quello. Aveva 37 anni. «Forse il medico voleva proteggermi dallo shock», dice. Sono trascorsi tre anni da allora. Lui che si guadagnava da vivere come istruttore di sci e guida di river rafting, adesso beneficia di una rendita dell'assicurazione invalidità.

Un cambio radicale

Aveva cominciato a notare qualcosa nel 2015. «Sentivo odori inesistenti», ricorda. Poi erano sopraggiunti i crampi al malleolo e difficoltà a muovere il piede. In seguito contratture ai polpacci e alle gambe.

Quando aveva cominciato a irrigidirsi sempre più anche il braccio sinistro, si era fatto esaminare da uno specialista.

A dicembre 2019, qualche mese dopo la diagnosi, si era trasferito a Täsch, presso Zermatt, per la stagione invernale. Si sentiva assolutamente in grado di lavorare. Ma la terapia farmacologica non era ancora ben calibrata e, siccome aveva aumentato il dosaggio di levodopa, era più nervoso e dormiva male. Quattro giorni prima dell'arrivo di un cliente VIP che aveva prenotato sin dall'estate una settimana di corso con lui, aveva dovuto annullare. «È stato brutale. Avevo preparato tutto e in quel momento mi ero reso conto che non ce la facevo più. È stato il periodo più brutto», ricorda. Poco tempo dopo aveva previsto di accompagnare uno sci club ginevrino per una giornata, ma aveva dovuto disdire anche quello. «Dover organizzare tutto, anche solo preparare il pranzo al sacco

la sera prima, mi metteva addosso una pressione insostenibile.»

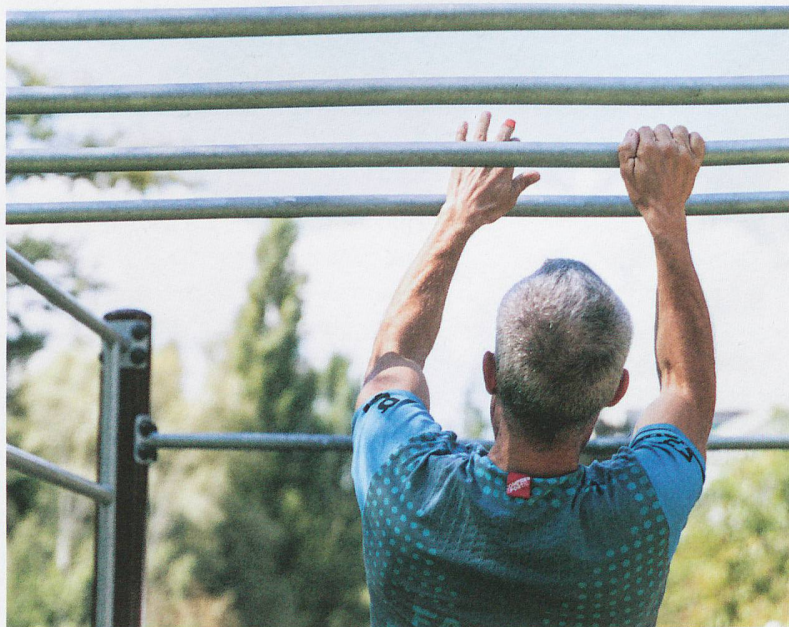
Sebbene abbia dovuto rinunciare alla sua professione, Patrice Wirth vuole ancora trasmettere agli altri il suo entusiasmo per lo sport. «Mi piacerebbe mettere in contatto giovani parkinsoniani che amano il movimento.» Sport per rigenerarsi. Il suo progetto si chiama «Walk 4 Parkinson» e mira a motivare le persone a praticare sport e a prendersi cura della propria salute. «Starsene sempre in casa non fa bene. È importante stare all'aria aperta e superare i blocchi. In questo modo si rimane più agili e ci si sente meglio nel proprio corpo.»

A luglio c'è stato il primo appuntamento: una corsa in montagna da Caux a Roche de Nay, sopra Montreux. Progetti come questo hanno inoltre lo scopo di raccogliere fondi per l'attrezzatura. Con la corsa organizzata, Patrice Wirth è per esempio riuscito a comprare le scarpe.

Rispettare i propri limiti

I classici gruppi di auto-aiuto non fanno per lui. «Sedersi a un tavolo intorno al quale ognuno parla delle proprie esperienze è una buona cosa, ma io ho bisogno di muovermi per stare bene.» Ha cominciato a correre all'età di sette anni, sulle orme di suo padre. Con lui e con la sorella maggiore andava anche in montagna e in bicicletta.

Più tardi è nata la passione per lo sci, che lo ha portato anche a livelli di competizione. La sua specialità era il supergigante e una volta ha addirittura partecipato ai mondiali. Ora va a sciare con i figli. L'anno scorso si sono concessi una settimana bianca, ma le sue possibilità finanziarie sono ridotte e non gli consentono di pagare una vacanza del genere. «I costi sono stati coperti da una fondazione alla quale sono molto grato.»



Allenamento di CrossFit nel parco vicino a casa.

3

Domande

Come fa a ritagliarsi momenti liberi da preoccupazioni?

Dedicandomi allo sport oppure passando del tempo con i miei figli, con la mia compagna o con gli amici.

Da dove attinge la sua forza?

Dalla pratica di attività fisica in mezzo alla natura. Mi aiuta anche molto potermi rilassare e dormire in un luogo calmo. E poi amo ascoltare musica.

Con la malattia quali cose hanno assunto maggiore importanza?

La mia salute e, poiché non so come starò domani o fra dieci anni, concedermi ora tempo sufficiente da dedicare ai miei figli. Inoltre è importante avere degli obiettivi per cui impegnarsi, come con «Walk 4 Parkinson».

Tre giorni a settimana si occupa dei bambini. A volte anche quattro giorni. Deve però fare i conti con i propri limiti. «Stare con loro richiede un grande sforzo e mi stanco facilmente.» Come ha affrontato con loro l'argomento della malattia? «La più grande ha 15 anni, per cui è stato più semplice. Le ho anche mandato il link di un breve film su YouTube che tratta di Parkinson.» È stato più difficile con i piccoli, che avevano appena tre e quattro anni quando è arrivata la diagnosi. «Spiego loro che ho dei problemi alla gamba e al braccio, e che a volte sono stanco e devo riposare.» Dei cambiamenti emotivi e cognitivi preferisce invece non parlare.

Un sostegno prezioso

La malattia ha comunque comportato almeno un aspetto positivo: Patrice Wirth è tornato con la sua compagna. «Dopo la diagnosi mi ha sostenuto molto. È stata una grande fortuna per me. Mi dà un sostegno non solo morale ma anche pratico.» Quando lui non riesce, è lei ad andare a fare la spesa o a cucinare. Ci sono giorni in cui non ce la fa a lasciare casa e gli pesa interagire con la gente.

Oggi Patrice Wirth pratica ancora più sport di quando era istruttore di sci e guida di rafting. «Sono anche più in forma di prima», dice. Va in bicicletta, fa allenamenti intensi di CrossFit nel parco vicino o a casa, va settimanalmente due volte a

«Senza sport i sintomi peggiorano.»

nuotare e una volta sale a passo spedito sul Salève, la collina che sovrasta Ginevra. In più, ci sono le sedute di fisioterapia settimanale. «Cerco di fare sport tutti i giorni.» Altrimenti, nonostante la levodopa, i sintomi peggiorano. Gli vengono i crampi, si sente più fiacco e diventa nervoso.

Prima di questa intervista ha seguito un allenamento intensivo di PD Warrior (PD è l'abbreviazione inglese per la malattia di Parkinson). Si tratta di un'app per il cellulare sviluppata da fisioterapisti specializzati nel Parkinson, che consente di comporre un programma di allenamento personalizzato. Grazie a PD Warrior è rimasto attento e concentrato durante tutta l'intervista. «Per me lo sport è importante tanto quanto il sonno e l'alimentazione.»

«Walk 4 Parkinson»

Patrice Wirth sta creando un gruppo di auto-aiuto per giovani parkinsoniani con cui organizzare mensilmente attività all'esterno, per esempio allenamenti di CrossFit, corse in montagna, giri in bici o discese di rafting. Il progetto «Walk 4 Parkinson» si rivolge ai giovani parkinsoniani della Svizzera francese e a tutti quelli del resto della Svizzera disposti a recarsi in

Romandia per gli incontri.

Contatto Patrice Wirth:

patrice.parkinsports@gmail.com



Per Patrice Wirth, lo sport, l'alimentazione e il sonno hanno la stessa importanza.