

DECALOGO INSTABILITA' POSTURALE ed ALTRO

1	Corretta presa di coscienza del problema: L'instabilità posturale (poco equilibrio con rischio di caduta), i "piedi incollati al pavimento" (freezing), le alterazioni della postura (il tronco inclinato in avanti, il tronco inclinato lateralmente, il collo anteroflesso) e i disturbi del linguaggio (voce bassa, rauca, linguaggio poco fluido) sono sintomi detti "assiali" che compaiono di solito nella fase avanzata di malattia. Le terapie per la Malattia di Parkinson non sono di sicura efficacia, ma è di fondamentale importanza assumere correttamente i farmaci prescritti. I trattamenti riabilitativi sono una scelta molto efficace.
2	Quando si sentono i "piedi incollati al pavimento" (freezing – inizio del camminare, cambi di direzione, attraversamento di un passaggio stretto) cominciare a contare e a marciare concentrandosi sulla marcia. Il Fisioterapista vi insegnerà strategie dell'andatura.
3	Non eseguire contemporaneamente un compito di movimento (motricità) e un compito mentale (cognitivo) Esempio: camminare e parlare contemporaneamente. Oppure salire le scale (motricità) e riconoscere nel mazzo di chiavi quella di casa (cognizione). Un compito alla volta!
4	Le cadute!! È importante non avere paura di cadere: mantenersi attivi è fondamentale per la salute, per l'indipendenza e l'umore. Cercate di far sì che le cadute non influenzino la vostra vita impattando negativamente sulla qualità delle vostre giornate. Per prevenire le cadute sono importanti: esercizio fisico e fisioterapia.
5	La riabilitazione le permette di migliorare la qualità della sua vita – è STILE di VITA-. Il fisiatra e il fisioterapista concorderanno con lei un programma di esercizi utili a mantenere le sue funzioni motorie nella migliore condizione possibile.
6	Modificazione dell'ambiente domestico: importante è la "sicurezza"! Riducete il disordine e limitate il numero di possibili ostacoli da aggirare per muovervi in casa. Posizionate i mobili in modo d'avere strada sgombra il più possibile ed evitate di cambiare spesso posto agli oggetti, in modo da avere percorsi noti. Evitate i tappeti o ancorateli sicuramente al suolo e ricordatevi che i tappeti con disegni geometrici possono innescare in alcuni casi episodi di freezing. Assicuratevi che gli ambienti siano bene illuminati, specialmente le scale. Usate del nastro colorato antiscivolo per segnalare i gradini delle scale di casa. Fate installare un corrimano su entrambi i lati delle scale e se abitate in una casa a più piani tenete gli oggetti che usate più frequentemente sul piano in cui trascorrete la maggior parte del tempo. Fate installare i maniglioni nel bagno e nella vasca e, se possibile, sostituite la vasca con una doccia dotata di seggiolino e tappeto anti-scivolo. Infine, non correte! Se suonano alla porta, aspetteranno. Se perdetes una telefonata potete sempre richiamare.

7	La voce bassa! L'intervento del logopedista l'aiuterà nell' esecuzione di esercizi per stimolare la sensibilità e il miglioramento del tono della muscolatura orale e del volto, utilizzando la voce, la parola e il linguaggio, in diverse modalità. Non sempre l'interlocutore è in grado di comprendere tutto ciò che Lei sta dicendo; pazienza e ripeta con calma il suo discorso.
8	Evitate scarpe che offrono poco supporto e preferite quelle che offrono un buon sostegno, con la suola piatta o un piccolo tacco.
9	Ci sono molti "ausili" disponibili, ma non tutti sono adatti ai parkinsoniani perché alcuni possono addirittura aumentare il rischio di cadute: è quindi importante scegliere l'ausilio con il consiglio dei suoi curanti.
10	L'aspetto emotivo, le preoccupazioni, l'ansia incidono in modo negativo su questi disturbi, accentuandoli. Non si isoli ma intraprenda opportunità di socializzazione