PREVENZIONE DELLE CADUTE

Fresco Parkinson Institute

Nel 1817, quando James Parkinson scrisse il suo saggio sulla malattia di Parkinson (PD), osservò che "il paziente, procedendo anche solo di pochi passi, sarebbe inevitabilmente caduto". Sebbene l'invecchiamento possa aumentare il rischio di caduta, le persone affette da malattia di Parkinson sono doppiamente a rischio rispetto ai loro coetanei. Le cadute causano spesso lesioni che vanno da lievi tagli a gravi fratture, influenzando la mobilità generale e la qualità della vita. Molte persone attribuiscono le cadute esclusivamente ai sintomi motori della malattia di Parkinson ma in realtà ci sono molti altri fattori che possono contribuire. Essere consapevoli di tali fattori è il primo passo per prevenire una caduta.

Sintomi Motori

I principali sintomi motori della malattia di Parkinson, come la rigidità e la bradicinesia (rallentamento motorio), e i conseguenti cambiamenti a livello posturale, contribuiscono ad aumentare il rischio di caduta. La rigidità assiale, ossia la ridotta flessibilità e adattabilità del collo e del tronco ai movimenti, determina instabilità posturale (perdita di equilibrio), aumentando le probabilità che il soggetto cada.
Anche i problemi relativi al centro di massa o centro di gravità possono contribuire alle cadute. Normalmente il centro di massa di una persona si trova appena sotto l'ombelico e la sua proiezione deve cadere all'interno della base di appoggio delimitata dai piedi. Nel Parkinson non è raro che il centro di massa si sposti verso i limiti esterni di stabilità: ciò può causare la perdita di equilibrio durante le attività quotidiane come alzarsi, chinarsi in avanti o in basso, girarsi bruscamente, camminare mentre si ruota la testa o mentre si parla.
Le cadute possono avere luogo anche a causa i) della compromissione dei riflessi
Le cadute possono avere luogo anche a causa i) della compromissione dei riflessi posturali (ossia il complesso insieme di aggiustamenti che effettuiamo automaticamente per mantenere l'equilibrio quando ci alziamo in piedi e camminiamo); ii) del cambiamento posturale (vale a dire la tendenza a inclinarsi in avanti, con postura curva e passo barcollante); e ii) del freezing della marcia (ossia l'incapacità di avviare il movimento, riferita dai pazienti come la sensazione di avere i piedi incollati al pavimento).
Un altro fattore di rischio per le cadute nei soggetti con Malattia di Parkinson deriva dai problemi legati alla vista, tra cui visione sfocata, diplopia (visione doppia) e l'alterazione nella percezione della profondità.

Sintomi Non Motori

Esistono anche sintomi non motori che possono aumentare il rischio di cadute.
Ad esempio, una persona con Malattia di Parkinson potrebbe soffrire di ipotensione ortostatica (ossia l'eccessiva riduzione della pressione arteriosa quando si passa dalla posizione seduta o sdraiata alla posizione eretta) che può provocare capogiri causando una caduta.
Un altro fattore che può aumentare il rischio di cadute in bagno è la stitichezza. Questo perché la persona stitica si sforza per evacuare e ciò può determinare una diminuzione del battito cardiaco e un'alterazione della pressione sanguigna, talvolta causando vertigini e cadute. La stitichezza, inoltre, provoca anche una pressione fisica sulla vescica, che a sua volta contribuisce all'incontinenza

urinaria: questo può determinare una caduta mentre la persona si affretta verso il bagno o per scivolamento su eventuali perdite di urina.
La stanchezza e la spossatezza, dovute al sonno disturbato o alla mancanza dello stesso, sono ulteriori fattori di rischio, così come lo stress e le reazioni emotive agli eventi della vita. Mentre lo stress tende a peggiorare i sintomi in generale, molte persone con Malattia di Parkinson sviluppano una paura di cadere esagerata e talvolta paralizzante.
Infine, occorre annoverare i possibili deficit delle funzioni esecutive, ossia l'insieme di processi cognitivi che operano in modo coordinato per selezionare, organizzare e mettere in sequenza le informazioni e le relative azioni motorie necessarie per raggiungere uno scopo. Tali deficit possono portare a distrazione, aumentando il rischio di cadute.

Altre Considerazioni

Anche l'ambiente domestico, se non adeguatamente adattato alle esigenze della persona con Malattia di Parkinson, può esporre al rischio di caduta. Questo potrebbe essere dovuto alla presenza di ostacoli fisici, come mobili o tappeti, o al fatto che la persona si senta così a suo agio da non prestare sufficiente attenzione mentre si sposta.

Come possono essere prevenute le cadute associate alla Malattia di Parkinson?

Le cadute associate alla Malattia di Parkinson non sono responsive alle terapie farmacologiche e chirurgiche, ma ci sono alcuni accorgimenti che i soggetti possono mettere in atto al fine di aumentare la loro consapevolezza e ridurre il rischio di caduta.

Parlarne con il Team Sanitario

Il primo passo nella prevenzione delle cadute è che il soggetto affetto da Malattia di Parkinson discuta il problema con il suo team multidisciplinare, composto da un medico, un'infermiera e altri professionisti.

Il professionista sanitario può aiutare il paziente a valutare se i farmaci, la condizione fisica, lo stress e/o i fattori ambientali stanno contribuendo ad aumentare il rischio di caduta. La corretta individuazione ed interpretazione di eventuali disturbi del cammino e dell'equilibrio è essenziale per la pianificazione della terapia e può avvalersi anche dell'utilizzo di scale come la scala dell'equilibrio di Berg.
Infine, il piano terapeutico può essere rivalutato ed eventualmente modificato tenendo in considerazione che, quando si tratta di cadute, 'meno è meglio'. Il piano terapeutico ideale richiede un'attenta regolazione (sia in termini di dosaggio che di posologia dei farmaci) per aiutare ad ottimizzare la funzionalità motoria del singolo paziente; potrebbe essere opportuno ridurre il numero di farmaci che la persona sta assumendo per minimizzare eventuali interazioni avverse.

Fare esercizio

L'esercizio svolge un ruolo fondamentale nel mantenere la salute e la capacità funzionale della persona affetta da malattia di Parkinson, consentendole di partecipare attivamente alle attività quotidiane. Per ridurre il rischio di caduta, è consigliabile svolgere esercizi mirati a potenziare l'equilibrio e a migliorare la rigidità assiale e la flessibilità, al fine di garantire la stabilità posturale e la mobilità.
L'esercizio contribuisce anche a sviluppare la consapevolezza della posizione del centro di massa del corpo, favorendo così il mantenimento dell'equilibrio.
Numerosi studi hanno dimostrato che esercizi più complessi, che coinvolgono l'attenzione, la concentrazione e richiedono un focus sull'attività e sul movimento, hanno un impatto positivo sull'equilibrio e contribuiscono a ridurre i sintomi che influiscono negativamente sulla qualità della vita. Un esempio è il Qi Gong terapeutico, che migliora l'equilibrio e la flessibilità attraverso lo spostamento del peso, il miglioramento della mobilità assiale ed il cammino.

Rendere la casa un ambiente sicuro

Modificare l'ambiente domestico può aiutare a prevenire le cadute. Ad esempio:

- Assicurarsi di avere un'illuminazione adeguata e di utilizzare colori contrastanti sulle pareti.
- Utilizzare pavimenti con piastrelle o tappeti con disegni che possono essere utilizzati come guida al cammino.
- Eliminare bagliori nella stanza e il disordine, che potrebbero causare distrazione o ostacolare il movimento
- Nel bagno, installare superfici antiscivolo e barre di sostegno.
- Utilizzare una sedia per entrare e uscire dalla vasca e per alzarsi dal letto in modo sicuro.
- Prediligere toilette rialzate e letti più bassi.
- Sistemare i mobili in maniera ravvicinata in modo che possano fungere da punti di supporto, senza però ostacolare il passo.
- Utilizzare correttamente ausili per la deambulazione come corrimano, bastoni da passeggio, stampelle, deambulatori a ruote, scooter e sedie a rotelle.
- Quando si scelgono le calzature,

Conclusioni

La prevenzione delle cadute è un componente fondamentale nella gestione della Malattia di Parkinson. Parlarne con il team multidisciplinare, fare esercizio e rendere la casa più sicura, sono tutti accorgimenti necessari per ridurre il rischio di caduta e aumentare la qualità della vita.

Contenuti originali sviluppati dalla Parkinson's Foundation. La Parkinson's Foundation incoraggia le migliori pratiche di traduzione ma non è stata coinvolta direttamente nella traduzione di questa pubblicazione. È responsabilità del traduttore garantire che i contenuti continuino ad essere aggiornati e accurati richiedendo aggiornamenti annuali alla Parkinson's Foundation.