

L'attività fisica e il mantenimento di un buon livello di movimento giocano un ruolo fondamentale nel vivere bene con la malattia di Parkinson, dal momento della diagnosi e nel corso della malattia. La fisioterapia aiuta le persone con malattia di Parkinson a mantenere la mobilità. Infatti, studi recenti suggeriscono che la fisioterapia, in particolare con l'allenamento del cammino, dell'equilibrio, della resistenza e con l'esercizio regolare, può contribuire a migliorare o rallentare il peggioramento dei sintomi della malattia di Parkinson.

Quando e perché cercare un fisioterapista

I fisioterapisti possono essere utili in tutte le fasi della malattia di Parkinson. Nelle fasi iniziali di malattia, i disturbi del movimento non sono sempre evidenti. Rivolgendosi a fisioterapisti specializzati nella riabilitazione in ambito neurologico è possibile individuare precocemente e tempestivamente i problemi motori. Rivolgiti al tuo neurologo, fisiatra o medico di base per ottenere una valutazione fisioterapica iniziale e poi continua con le valutazioni periodiche.

Secondo il Progetto Parkinson's Outcomes, aumentare l'attività fisica fino ad almeno 2 ore e mezza a settimana può rallentare la progressione dei sintomi del Parkinson. Esistono delle forti raccomandazioni, basate su evidenze scientifiche, che invitano ad un invio precoce e alla fisioterapia alla pratica dell'esercizio fisico, come parte integrante del trattamento della malattia di Parkinson. Il fisioterapista è in grado di progettare un programma giornaliero personalizzato di esercizi volti a migliorare i disturbi motori e dare suggerimenti per poterli svolgere in sicurezza.

Un fisioterapista può

- Insegnare e dare consigli per la gestione in autonomia di alcune problematiche di tipo motorio
- Fornire un programma riabilitativo volto a migliorare la mobilità, l'equilibrio, l'indipendenza nella vita quotidiana
- Fornire risposte specifiche relative a tipologia, intensità, frequenza o durata degli esercizi personalizzando il trattamento fisioterapico.
- Insegnare le modalità per eseguire gli esercizi in sicurezza.
- Dare assistenza per:
 - Lo svolgimento delle attività fisiche quotidiane
 - I disturbi del cammino, quali riduzione della velocità, l'esecuzione di passi più piccoli o striscianti e la presenza del freezing (sensazione di sentirsi incollati al pavimento o difficoltà ad iniziare il passo)
 - L'equilibrio e la postura
 - Il dolore di tipo articolare o muscolare
 - La deambulazione in ambiente domestico (alzarsi da una sedia, cambiare posizione nel letto)
 - Il cammino al di fuori dell'ambiente domestico (entrare/uscire da un'auto o un autobus, ascensori, scale e terreno irregolare)
- Aiutarti nell'affrontare la paura di cadere

- Fornire supporto per altri problemi di salute che influiscono sulla mobilità, inclusi dolori articolari o muscolari causati dall'artrite, affaticamento a causa di una patologia cardiaca o polmonare, o esiti di frattura o di intervento chirurgico

Impostare obiettivi di movimento con il proprio terapista

Ogni paziente lavora con il proprio fisioterapista per stabilire degli obiettivi raggiungibili attraverso un percorso personalizzato.

Il fisioterapista deve creare il tuo programma riabilitativo basandosi sulle evidenze scientifiche più recenti, al fine di aiutarti ad eseguire compiti motori complessi, a diminuire il rischio di cadute ed aumentare l'indipendenza nello svolgimento delle attività della vita quotidiana.

Tra gli obiettivi più comuni per le persone affette da malattia di Parkinson sono compresi:

- Migliorare il cammino, l'equilibrio o la postura
- Ridurre il rischio di caduta
- Ridurre il dolore

Prima di una visita con un fisioterapista risulta estremamente utile annotare le problematiche principali, le domande e pensare a quale sia l'obiettivo che si vorrebbe raggiungere al termine del trattamento fisioterapico.

Come trovare il tuo fisioterapista esperto per la malattia di Parkinson

È importante trovare un fisioterapista che abbia una formazione specializzata ed esperienza nel trattamento della malattia di Parkinson. Potresti trovare fisioterapisti esperti che lavorano nei reparti ambulatoriali degli ospedali, nell'assistenza domiciliare o in ambito libero professionista. È consigliato chiedere al medico (neurologo, fisiatra o medico di base) se conosce un fisioterapista esperto a cui rivolgersi.