

LA POSTURA NELLA MALATTIA DI PARKINSON

**Fresco[®]
Parkinson
Institute**

La malattia di Parkinson influisce sul controllo delle attività automatiche, in assenza di quegli adattamenti automatici necessari per mantenere una postura eretta, possono verificarsi alterazioni posturali. Questi cambiamenti possono includere flessione anteriori delle spalle, riduzione della curva lombare o inclinazione in avanti della testa o dell'intero corpo. Anche la rigidità muscolare può contribuire a modificare la postura. È possibile notare alterazioni posturali quando i farmaci non funzionano correttamente o quando si rimane in una posizione per troppo tempo. Anche nel caso in cui ci si stia concentrando su un'altra attività (come camminare o lavorare al computer) si può notare un cambiamento nella postura.

Perché è importante monitorare la postura?

Quando le curve naturali della colonna vertebrale non sono mantenute correttamente, potrebbero manifestarsi dolori al collo o alla schiena. Una postura alterata e flessa riduce la capacità di respirare profondamente, il che può influenzare le proprie abilità comunicative, riducendo anche la possibilità di mantenere il contatto visivo con le altre persone. Inoltre, la perdita di mobilità del rachide causata dal cambiamento della postura può causare difficoltà nel sollevare le braccia sopra la testa, alzarsi da una sedia, ecc.

Come si può mantenere una buona postura?

Si può utilizzare uno specchio per controllare la postura (sia di fronte che di lato) più volte durante il giorno, così da essere consapevoli dei cambiamenti nella postura. Cercare di monitorarsi e di capire quando cambia la postura e, di conseguenza, provare a correggere un atteggiamento posturale non corretto. Chiedere ai propri familiari o caregiver di far notare atteggiamenti posturali scorretti. È utile cambiare spesso posizione e fare delle pause durante la giornata per mantenersi in movimento!

Un'alternativa può essere utilizzare supporti lombari o cervicali (rotoli o cuscini appositi) per migliorare l'allineamento posturale da seduto. È importante rivolgersi ad un fisioterapista per ricevere raccomandazioni e trattamenti specifici per migliorare la postura, come anche prendere in considerazione l'idea di seguire delle lezioni di yoga o tai-chi ed eseguire esercizi e stretching più volte al giorno.

Esercizi per la Postura

Controllo della postura:

Appoggiare il corpo contro il muro con i talloni a 15 cm di distanza tra di loro (gambe leggermente divaricate). Ritirare il mento (come se si dovesse fare il "doppio mento"), quindi sollevare lentamente la testa fino ad avere lo sguardo dritto davanti a sé. Contrarre i muscoli addominali e avvicinare la parte bassa della schiena al muro. Sollevare il petto, riportando le spalle indietro e verso il basso. Una volta fatto, allontanarsi dal muro e cercare di mantenere questa postura.

Esercizi posturali in piedi:

Appoggiare la schiena e le braccia contro il muro. Allargare le braccia, cercando di fare una grande "T" con i palmi delle mani

appoggiati al muro. Appoggiare anche i fianchi, la parte bassa della schiena, le spalle, la testa ed i gomiti al muro. Successivamente, spingere contro il muro con le mani il più forte possibile per 10 secondi. Ripetere questa attività con i palmi delle mani rivolti verso il basso, verso l'esterno e verso l'alto.

Stretching delle spalle in piedi:

Appoggiare la schiena contro il muro. Sollevare le braccia sopra la testa, quindi piegare i gomiti a 90 gradi. Toccare con le braccia il muro, con i palmi rivolti verso l'esterno, poi appoggiare tutto il corpo al muro. Muovere entrambe le braccia verso l'alto cercando di mantenere i gomiti a contatto con il muro. Riportare le braccia alla posizione di partenza. Ripetere il movimento 5 volte.

Rotazione delle braccia:

Staccandosi dal muro, posizionare le braccia come a fare una grande "T", con i palmi delle mani rivolti in avanti. Avvicinare le scapole e mantenere una postura eretta. Muovere le braccia facendo un movimento circolare; fare dei cerchi piccoli, medi e grandi. Ripetere ogni movimento da 2 a 5 volte. Ripetere gli esercizi facendo un cerchio con i palmi delle mani verso il basso, verso l'alto e indietro.

Suggerimenti

Una buona postura è fondamentale per un buon equilibrio. Quando il corpo è correttamente allineato, il movimento è più efficiente e ci si sente più stabili. Per mantenere una buona postura:

- Appoggiare la schiena contro il muro e mantenere i piedi appoggiati bene a terra con i talloni approssimativamente a più o meno 7-10 cm dalla parete.

- Tenere la testa eretta con il mento parallelo al pavimento e lo sguardo fisso su un punto all'altezza degli occhi.
- Rilassare le braccia e le spalle.
- Toccare il muro con i glutei, le scapole e, se possibile, il retro della testa, concentrandosi nel mantenere il mento parallelo al pavimento e gli occhi fissi sul punto.
- Assicurarci che il peso sia distribuito uniformemente su tutto il piede, avanti, indietro e lateralmente, con tutte le dita dei piedi che toccano terra così da aiutarsi nel mantenere l'equilibrio.