

# Attività fisica e malattia di Parkinson



L'attività fisica è un importante aspetto nella gestione della malattia di Parkinson e sono diverse le attività che possono portare a un beneficio terapeutico!

L'esercizio aerobico regolare può **ridurre**:<sup>2</sup>

- la degenerazione neuronale
- i disturbi dell'andatura
- la bradicinesia
- l'ipocinesia

**Apporta benefici a**:<sup>2</sup>

- equilibrio
- movimento/camminata
- mobilità
- funzionalità motoria



La **guida di un esperto** può **fornire la motivazione** necessaria a **superare la mancanza di efficacia** dell'esercizio fisico **e la depressione** che può accompagnare la malattia.<sup>3</sup>

## Gli **esercizi aerobici più comuni**

tra le persone con malattia di Parkinson sono la cyclette e la camminata.<sup>3</sup>

La **CYCLETTE** può rappresentare un'opzione più sicura in quanto **riduce il rischio di caduta** durante l'esecuzione dell'esercizio.<sup>3</sup>

La **CAMMINATA** e il **NORDIC WALKING** migliorano:

- la lunghezza del passo<sup>4</sup>
- la variabilità dell'andatura<sup>4</sup>
- la velocità massima di camminata<sup>4</sup>
- la capacità di esercizio fisico<sup>4</sup>
- la coordinazione tra arti superiori e inferiori, con conseguente miglioramento dell'equilibrio nello svolgimento delle attività quotidiane complesse<sup>5</sup>



**30-40 minuti** di esercizio possono essere **sufficienti**. Sono però raccomandati **5-10 minuti di riscaldamento e defaticamento**, prima e dopo l'esercizio principale.<sup>3</sup>

Gli **ESERCIZI IN ACQUA** sfruttano il galleggiamento, la resistenza, la pressione idrostatica e la fluidità dell'acqua per allenare la forza muscolare, il controllo e la coordinazione, in modo da alleviare i sintomi e migliorare la funzionalità motoria.<sup>6</sup>

## Migliorano:<sup>6</sup>

- il movimento
- la flessibilità
- la stabilità posturale
- l'equilibrio
- la forza muscolare degli arti inferiori
- diversi aspetti dell'andatura (velocità di camminata, lunghezza del passo e tempi di appoggio singolo e doppio)

## ● la qualità di vita



### In quale modo?

La pressione dell'acqua **allevia l'affaticamento muscolare e riduce il dolore** durante l'esercizio.<sup>6</sup>

Il miglioramento dell'equilibrio **aumenta la capacità di svolgere le attività quotidiane.**<sup>6</sup>

L'esercizio regolare **riduce l'ansia, la depressione e lo stress e migliora l'umore e l'autostima.**<sup>6</sup>

La **REALTÀ VIRTUALE** può essere impiegata come **metodo di supporto** per la riabilitazione fisica nelle persone con malattia di Parkinson.<sup>7</sup>



## Vantaggi:<sup>7</sup>

- minor costo rispetto ad altri trattamenti
- promuove la partecipazione attiva
- i giochi sono progettati per sviluppare interesse e motivazione
- può essere utilizzata a casa

# REALTÀ virtuale

## Benefici:<sup>7</sup>

- migliora l'equilibrio e l'andatura
- migliora le capacità cognitive e motorie, come attenzione e funzionalità esecutiva, combinandole
- aiuta a favorire l'allineamento degli arti durante il gioco e a determinare la direzione del movimento e della posizione attraverso una combinazione di informazioni visive e sensoriali

Grazie al suo approccio gentile lo **YOGA** è un'attività che può essere appropriata per i **pazienti che non possono svolgere esercizi intensi e faticosi**.<sup>8</sup>

# YOGA

## Benefici osservati:<sup>8</sup>

- migliora i sintomi motori
- rende gli arti e le articolazioni più flessibili, riducendo quindi la rigidità e la bradicinesia
- aumenta la forza e la potenza muscolari
- migliora l'equilibrio rendendo i pazienti più stabili, più dritti e più abili nel cambiare e anticipare i movimenti
- riduce l'ansia e la depressione
- riduce la paura di cadere
- migliora la qualità di vita
- promuove la salute fisica e mentale



Il **PILATES** può essere un **esercizio utile** per le persone con malattia di Parkinson.<sup>9</sup>  
A fini riabilitativi, mira a **migliorare la postura e il controllo del movimento** attraverso tecniche di controllo neuromuscolare, che si ritiene possano **migliorare la stabilità** della colonna lombare.<sup>9</sup>



Con la pratica si osservano **cambiamenti positivi**


in termini di:<sup>9</sup>

- forza degli arti inferiori e superiori
- flessibilità degli arti inferiori
- stabilità lombo-pelvica
- resistenza aerobica
- indice di massa corporea

Ha un **impatto positivo sulla forma fisica, sull'equilibrio e sulla funzionalità fisica.**<sup>9</sup>



È un'attività che può essere **svolta in autonomia** dopo **un'iniziale supervisione** da parte di un fisioterapista o istruttore certificato.<sup>9</sup>



Il **BALLO** è un'attività che **migliora sia gli aspetti motori che non motori** della malattia di Parkinson.<sup>1</sup>

Il ballo **migliora l'umore**<sup>10</sup> e ha un **effetto positivo sulla depressione**.<sup>11</sup>

I gruppi di ballo possono aiutare a mantenere una **vita sociale attiva**, e quindi a **preservare la qualità della vita**.<sup>10</sup>

Nei gruppi, si ha anche la possibilità di **osservare i movimenti** degli altri partecipanti. Questa "osservazione attiva" è stata di recente sviluppata come forma di trattamento per la malattia di Parkinson.<sup>10</sup>

## **Migliora:**<sup>1</sup>

- la funzione intellettiva
- la flessibilità
- l'equilibrio
- la forza
- l'organizzazione del movimento
- la memoria



Il **TAI CHI** è un'arte marziale che prevede **lenti movimenti controllati** e il **mantenimento di varie posture**.<sup>12</sup>

# T AI CHI

Ha **effetti positivi** su:<sup>13</sup>

- funzionalità motoria
- equilibrio
- coordinazione
- andatura
- forza muscolare
- flessibilità
- funzionalità cognitiva (ad es. apprendimento motorio, memoria e funzioni esecutive)

Il **tai chi** può **migliorare la depressione** e la **qualità di vita**.<sup>14</sup>



A seguito della **diagnosi** di malattia di Parkinson i **livelli di attività fisica calano drasticamente**.<sup>3</sup>

---

**L'esercizio fisico è una delle strategie non farmacologiche più studiate nella gestione della malattia di Parkinson**.<sup>15</sup>

---

Per le persone con malattia di Parkinson preferire o scegliere una modalità di esercizio potrebbe non essere di particolare importanza, ma l'**aderenza a un'attività**, indipendentemente dalla modalità di svolgimento, può essere **più importante della modalità stessa**.<sup>15</sup>

---

È stato osservato che l'esercizio fisico **migliora la qualità della vita e riduce la gravità dei sintomi**, migliorando ad esempio la qualità e quantità del sonno, la cognizione, la depressione e l'ansia.<sup>15</sup>

**BIBLIOGRAFIA:** 1. Lister C. J Mov Disord 2020; 13(2):97-104. 2. Padilha C, et al. PLoS ONE 18(11):e0293826. 3. Alberts JL, Rosenfeldt AB. J Parkinsons Dis 2020; 10(s1):S21-S27. 4. Reuter I, et al. J Aging Res 2011; 2011:232473. 5. Zhen K, et al. NPJ Parkinsons Dis 2022; 8(1):146. 6. Dai S, et al. Front Physiol 2023; 14:1066718. 7. Kashif M, et al. Medicine (Baltimore) 2022; 101(31):e29212. 8. Ban M, et al. Behav Neurol 2021; 2021:5582488. 9. Suárez-Iglesias D, et al. Medicina (Kaunas) 2019; 55(8):476. 10. Jola C, et al. PLoS ONE 2022; 17(11):e0265921. 11. Tian J, et al. Int J Environ Res Public Health 2022; 19:6849. 12. Hackney ME, Earhart GM. Gait Posture 2008; 28(3):456-460. 13. Liu HH, et al. Parkinsons Dis 2019; 2019:9626934. 14. Song R, et al. Parkinsonism Relat Disord 2017; 41:3-13. 15. Tonkin PG, et al. Clin Park Relat Disord 2023; 9:100203.