



4. L'IMPORTANZA DELL'AUTONOMIA: I BENEFICI DI SPORT, FISIOTERAPIA, MUSICA E SUPPORTO PSICOLOGICO

La Malattia di Parkinson è invalidante? Convinzione largamente diffusa è che la Malattia di Parkinson sia una malattia sempre e comunque invalidante. Un tempo, quando non esistevano terapie efficaci, poteva considerarsi rapidamente evolutiva poiché determinava la perdita di autonomia entro pochi anni con complesse complicanze oste-articolari dovute alla rigidità muscolare. Oggi ci sono diversi trattamenti alcuni dei quali (come i farmaci dopaminergici) non proteggono dalla progressione della malattia, ma hanno sicuramente contribuito a modificarne l'evoluzione. La terapia dopaminergica è in grado di contrastare i sintomi della malattia, permettendo una buona qualità di vita e il malato può continuare la propria attività lavorativa, qualunque essa sia, per molti anni ancora. Purtroppo, come detto, questi **farmaci non fermano la progressione della malattia**, nonostante il rallentamento della sua evoluzione. Pertanto, dopo molti anni compaiono nuovi problemi motori, ai quali è comunque possibile provvedere con nuove modalità di somministrazione dei farmaci come le **infusioni intestinali o sottocute** o altri strumenti terapeutici come il **"pace-maker cerebrale"**.

I benefici dello sport Recenti studi sperimentali su modelli animali della malattia di Parkinson hanno suggerito che l'attività fisica possa svolgere un ruolo importante nel rallentare la progressione della malattia. Anche se i dati sono ancora preliminari e non esistono risultati confermati su ampia scala, è stato dimostrato che i soggetti parkinsoniani che hanno praticato e continuano a **praticare attività fisica e sport mantengono nel tempo una migliore autonomia e qualità di vita** con un'evoluzione più lenta e meno invalidante rispetto a quelli che conducono una vita più sedentaria. Non esiste alcuno studio che dimostri la maggior efficacia di una pratica sportiva rispetto ad un'altra, però è

possibile individuare alcune discipline o attività che sembrano essere più indicate come: la **corsa**, il **cammino a passo veloce**, **la danza** (che grazie al ritmo facilita anche l'esecuzione dei movimenti) ed il **tennis** che oltre a migliorare il trofismo muscolare favorisce anche un allenamento cardio-polmonare. Oltre a queste, anche la pratica di **discipline orientali** (come il Tai Chi ed il Chi Chung) e di **tecniche di rilassamento** (stretching e Yoga) - che favoriscono l'allungamento muscolare, la mobilità articolare e l'equilibrio - sembrano essere particolarmente indicate per questi pazienti. È chiaro che la possibilità di praticare attività fisiche e sportive dipende sia dalle attitudini e dall'età del paziente che dall'evoluzione della malattia e che non sempre è possibile aver accesso a luoghi in cui questi sport vengono praticati, ma è altrettanto evidente che favorire la prosecuzione o l'inizio di attività fisica fin dall'esordio della malattia può rappresentare una valida opportunità per migliorare la qualità e l'aspettativa di vita dei pazienti.

Fiosterapia È anche utile che un paziente si sottoponga a cicli di **fisiochinesiterapia** (FKT) passiva quando la rigidità muscolare "blocca" le articolazioni e ne riduce la possibilità di movimento. Questo fatto produce frequentemente dolore locale, in particolare alla spalla. In queste sessioni sarà il fisioterapista ad applicare uno "stretching" passivo di allungamento muscolare, con particolare riguardo alle spalle, alle anche e al tronco. Particolare attenzione deve essere rivolta alla tensione muscolare della schiena che può dare dolore e deviazioni laterali o in avanti; in questo caso occorre intensificare la riabilitazione per ottenere un riallineamento posturale. Lo scopo di una seduta con il terapeuta della riabilitazione è anche quello di imparare l'eserciziario che verrà poi eseguito a domicilio per 15-20 minuti al giorno con l'aiuto di un familiare. A casa sarà anche possibile fare esercizi di allungamento e di attivazione muscolare con il supporto di



programmi video, con la periodica supervisione di un terapeuta.

Musicoterapia, biodanza e danzaterapia Molto utile è la **ginnastica attiva di gruppo**, che può essere effettuata anche in un contesto di **musicoterapia attiva** con l'uso di strumenti musicali. Questa attività risponde anche allo scopo di far socializzare il paziente e al contempo di migliorarne il tono dell'umore. Molti pazienti ascoltano musica ritmica per sbloccare il movimento delle gambe; è il principio della "stimolazione ritmica uditiva" che viene applicato in contesti specifici per la riabilitazione del cammino con l'utilizzo di musiche rinascimentali. In queste registrazioni il ritmo musicale aumenta progressivamente facilitando il paziente ad aumentare il ritmo del passo. L'utilizzo della musica come sorgente esterna a sostegno del movimento trova campo nella **biodanza e danzaterapia** (tango in particolare).

Il supporto psicologico La malattia spesso determina **conseguenze psicologiche** importanti a tutti gli stadi. Nelle fasi iniziali i pazienti presentano stati ansioso-depressivi prevalentemente di natura reattiva, mentre nelle fasi intermedio avanzate si possono presentare stati ansioso-depressivi non puramente reattivi o altre conseguenze psicologiche e psichiatriche: disturbi del pensiero con deliri ed allucinazioni; disturbi del controllo degli impulsi quali il gioco patologico; disturbi della alimentazione, della sessualità e del comportamento in genere e/o iniziali segni di decadimento cognitivo quali apatia e anedonia. In generale una cattiva gestione dello stato psicologico e dei sintomi non motori del paziente possono influenzare il controllo della sintomatologia motoria con conseguenti alterazioni significative della qualità della vita sia del paziente che dei familiari o caregivers. Non è infatti infrequente osservare un peggioramento: il cammino diventa più lento; il tremore si accentua per cause apparentemente banali, quali la visita di un amico, una cena al ristorante e uno stato di tensione emotiva o una situazione di stress di qualunque natura può, per



esempio, accentuare un tremore ben controllato altrimenti dalla terapia. In generale, quindi, un supporto psicologico di qualsiasi natura è consigliabile e in alcuni casi è assolutamente indispensabile per gestire al meglio le conseguenze della malattia. Oltre al supporto psicologico il malato deve essere anche rassicurato, informandolo che la malattia può essere ben trattata, che esistono farmaci utili per il controllo dei sintomi, che non esiste pericolo per la sua vita, che il decorso della malattia è, però, molto lento.