



Esercizi per pazienti
con Malattia
di Parkinson

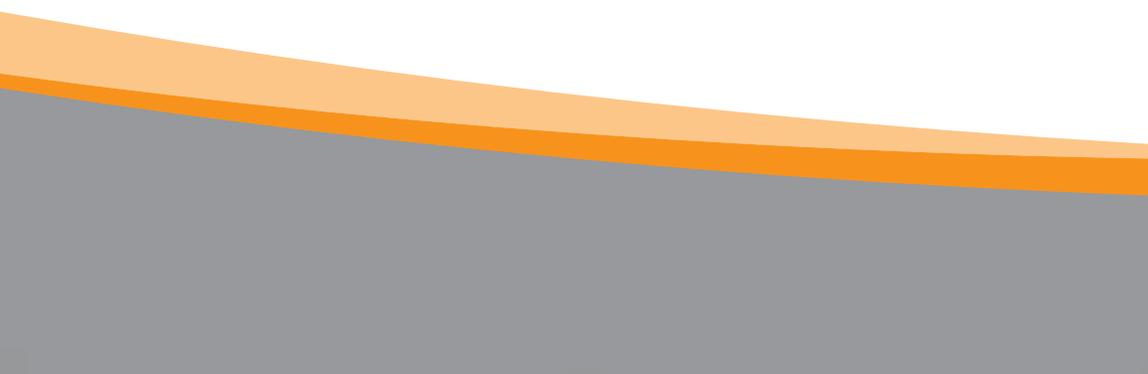
Introduzione

Caro Paziente,

Per la gestione dei sintomi legati alla malattia di Parkinson possono essere molto utili alcuni esercizi che abbiamo voluto raccogliere in queste pagine.

Ogni scheda di allenamento include sia testi che immagini, in modo che tu possa eseguire questi esercizi facilmente a casa, in soggiorno o in camera da letto.

E' possibile che, a seconda delle tue condizioni quotidiane, l'esecuzione di questi esercizi potrà essere più difficile in alcuni giorni e più semplice in altri. L'obiettivo importante resta però lo stesso: allenarsi e divertirsi allo stesso momento. Non è necessario eseguire tutti gli esercizi ogni giorno: è sufficiente dedicare il giusto tempo per eseguirne alcuni e provare a ripeterli nell'arco della giornata, distribuendoli in diversi momenti.



Se dovessi incontrare dei problemi nell'esecuzione, non forzare e parlane con il tuo medico o con il tuo fisioterapista.

Alcune semplici regole:

- Respira regolarmente durante l'esecuzione;
- Non eseguire troppi esercizi in un'unica sessione;
- Esercitarsi con cura e attenzione ti aiuterà a mantenere una corretta mobilità.

1

Posizione iniziale: seduti

- Siediti su una sedia con lo schienale dritto;
- Tieni la schiena dritta - un piccolo cuscino ti aiuterà a sostenere le vertebre lombari;
- Le gambe dovrebbero essere a 30 cm di distanza;
- Posiziona i talloni leggermente dietro le ginocchia.



Esercizio 1

Mobilità delle spalle

- Ruota entrambe le spalle contemporaneamente.

Nota: ruota le spalle con un movimento verso il basso.



2

Posizione iniziale: seduti

- Siediti su una sedia con lo schienale dritto;
- Tieni la schiena dritta - un piccolo cuscino ti aiuterà a sostenere le vertebre lombari;
- Le gambe dovrebbero essere a 30 cm di distanza;
- Posiziona i talloni leggermente dietro le ginocchia.

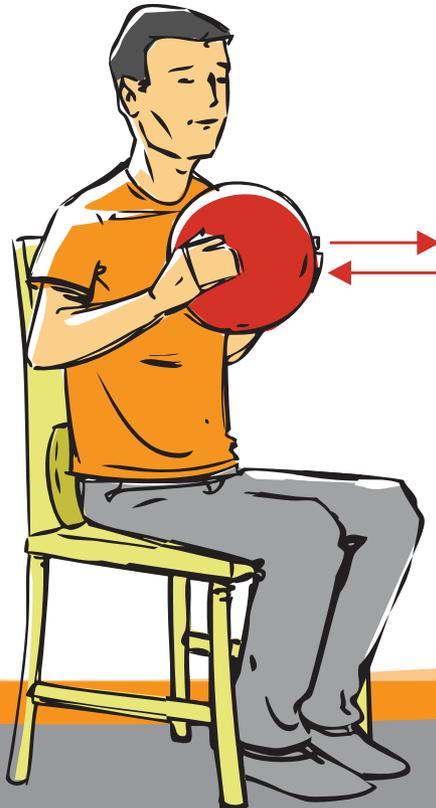


Esercizio 2

Allungamento della colonna vertebrale toracica

- Prendi la palla con entrambe le mani all'altezza dello sterno e porta la palla avanti e indietro con un piccolo movimento.

Nota: lascia che le tue scapole appoggino contro lo schienale diritto della sedia. Provare a combinare il primo e il secondo esercizio per una maggiore efficacia.



3

Posizione iniziale: seduti

- Siediti su una sedia con lo schienale dritto;
- Tieni la schiena dritta - un piccolo cuscino ti aiuterà a sostenere le vertebre lombari;
- Le gambe dovrebbero essere a 30 cm di distanza;
- Posiziona i talloni leggermente dietro le ginocchia.



Esercizio 3

Spostamento del peso dal basso con i piedi

- Prendi la palla con entrambe le mani e spingila in avanti con un movimento di spinta, fino a quando i glutei si sollevano dalla sedia e tutto il tuo peso è sui tuoi piedi. Presta molta attenzione al movimento in avanti!



4

Posizione iniziale: seduti

- Siediti su una sedia con lo schienale dritto;
- Tieni la schiena dritta - un piccolo cuscino ti aiuterà a sostenere le vertebre lombari;
- Le gambe dovrebbero essere a 30 cm di distanza;
- Posiziona i talloni leggermente dietro le ginocchia.



Esercizio 4

Mobilità del rachide cervicale

- Tieni la testa diritta e spostala verso sinistra e verso destra, mentre i tuoi occhi seguono il medesimo movimento.

Nota: le spalle devono restare ferme.

Il movimento dovrà seguire il ritmo più comodo per te.



5

Posizione iniziale: seduti

- Siediti su una sedia con lo schienale dritto;
- Tieni la schiena dritta - un piccolo cuscino ti aiuterà a sostenere le vertebre lombari;
- Le gambe dovrebbero essere a 30 cm di distanza;
- Posiziona i talloni leggermente dietro le ginocchia.

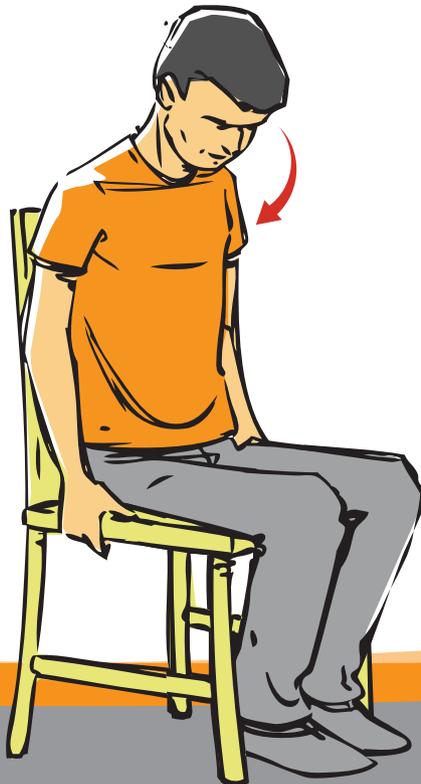


Esercizio 5

Mobilità del rachide cervicale

- Mantenendo la testa dritta, muovi occhi e mento contemporaneamente verso lo sterno e torna indietro.

Nota: mantieni chiuse le labbra e non muovere le spalle.



6

Posizione iniziale: seduti

- Siediti su una sedia con lo schienale dritto;
- Tieni la schiena dritta - un piccolo cuscino ti aiuterà a sostenere le vertebre lombari;
- Le gambe dovrebbero essere a 30 cm di distanza;
- Posiziona i talloni leggermente dietro le ginocchia.



Esercizio 6

Mobilità del rachide cervicale

- Tieni la testa dritta e muovi l'orecchio sinistro verso la spalla sinistra. Ripeti anche con l'orecchio destro verso la spalla destra.

Nota: non voltare la testa.



7

Posizione iniziale: seduti

- Siediti su una sedia con lo schienale dritto;
- Tieni la schiena dritta - un piccolo cuscino ti aiuterà a sostenere le vertebre lombari;
- Le gambe dovrebbero essere a 30 cm di distanza;
- Posiziona i talloni leggermente dietro le ginocchia.



Esercizio 7

Mobilità del rachide cervicale

- Volta la testa a sinistra accentuando leggermente lo spostamento con il collo. Ripeti il movimento verso destra.

Nota: mantieni le spalle ferme



8

Posizione iniziale: in piedi

- Posiziona le gambe a 30 cm di distanza;
- Tieni le spalle parallele al bacino;
- Volgi lo sguardo in lontananza.

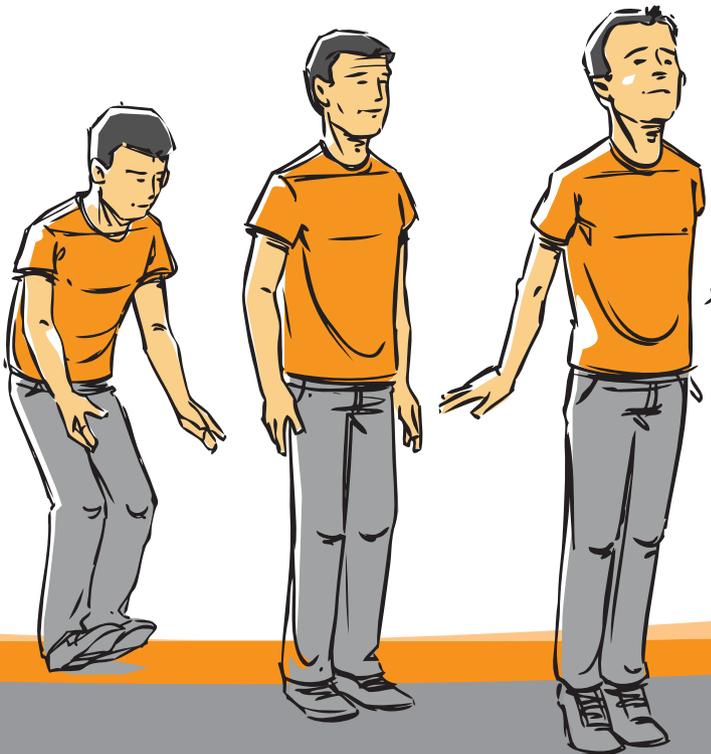


Esercizio 8

Equilibrio e spostamento del peso

- Appoggia il peso sui talloni, spostando contemporaneamente il bacino all'indietro. Quindi posiziona il peso sulle dita dei piedi mentre muovi il bacino in avanti.

Esegui questo esercizio ritmicamente, permettendo alle braccia di oscillare a tempo con il movimento.



9

Posizione iniziale: in piedi

- Posiziona le gambe a 30 cm di distanza;
- Tieni le spalle parallele al bacino;
- Volgi lo sguardo in lontananza.

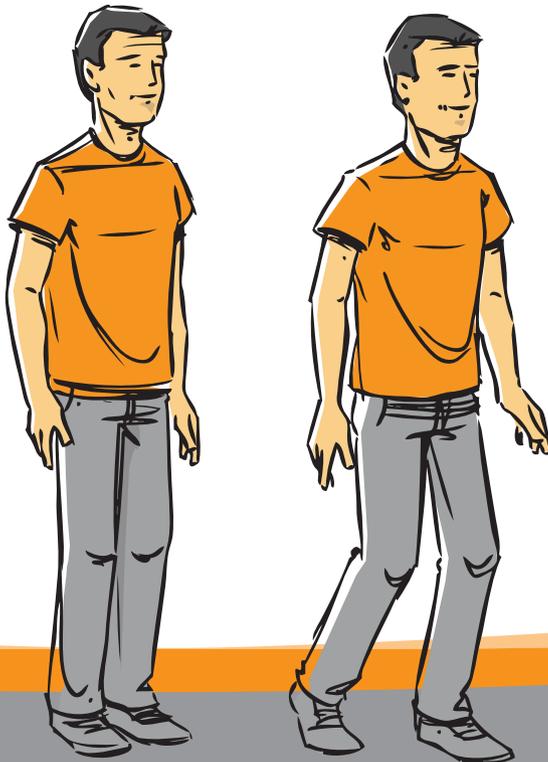


Esercizio 9

Equilibrio e spostamento del peso

- Sposta il peso sul lato sinistro del tuo corpo. Con il piede destro fai un passo in avanti e uno indietro. Il tuo busto segue il tuo movimento;
- Cambia lato dopo diverse ripetizioni.

Nota: ruota il piede. Le tue spalle dovrebbero essere parallele al bacino.



10

Posizione iniziale: in piedi, di lato

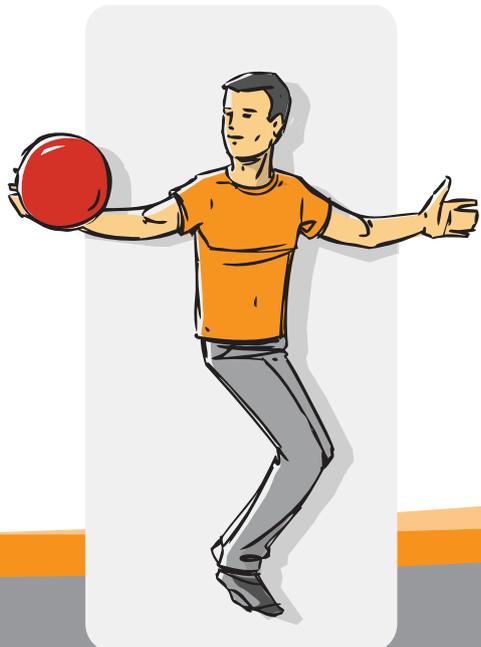
- Posiziona un cuscino dietro la testa;
- Testa, spalle e bacino devono essere allineati;
- Guarda verso un lato;
- Allunga le braccia e tieni una palla con entrambe le mani;
- Piega le gambe.



Esercizio 10

Ruota i muscoli del busto e del torace

- Tieni la palla con la mano libera portandola di lato e riportandola indietro;
- Guarda la palla;
- Al termine dell'esercizio tieni la palla 20 secondi;
- Cambia lato dopo alcune ripetizioni.



11

Posizione iniziale: Sdraiato sul letto a faccia in su

- Allunga le braccia sopra la testa;
- Allunga le gambe e gira i piedi verso l'esterno.



Esercizio 11

Esercizio per allungare la colonna vertebrale e i fianchi

- Volta la testa a sinistra e piega il ginocchio sinistro e il braccio sinistro l'uno verso l'altro;
- Fai lo stesso esercizio con l'altro lato fino a alternarli ritmicamente. Fai attenzione allo spostamento del peso su entrambi i lati.



Website
d-minicare.com/it
email
Dminicare@sapio.it

