

CHINESIOLOGA IMMACOLATA MINICHELLO

Laureata in Scienze Motorie e Sportive

Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate

Borsista di ricerca presso il CNR di PISA

cell. 3452974807 Pisa (PI)

email: i.minichiello@hotmail.it

PROTOCOLLO di ATTIVITA' MOTORIA ADATTATA al PARKINSON

OBIETTIVI:

- *sviluppare una buona performance motoria con attività fisica aerobica ed esercizio fisico regolare;*
- *insegnare al paziente strategie motorie utili;*
- *rieducazione neuromotoria finalizzata al contrasto della rigidità;*
- *migliorare lo schema del passo e mantenere e/o migliorare l'equilibrio statico/dinamico.*

KNGF GUIDELINES

<https://www.accademialimpedismov.it/filesito/lineeguidariabilitazione.pdf>

Prima di qualsiasi proposta di intervento, valutare le capacità funzionali dei pazienti per stimare le abilità individuali.

Proposta per pazienti Fase I - Deficit cognitivo lieve

Esercizi di respirazione, rilassamento e riarmonizzazione posturale, mobilità, allungamento muscolare, coordinazione, variazioni posturali, esercizi a coppia, training del cammino (anche in dual task), movimenti globali, musicoterapia.

Proposta per pazienti Fase II – Deficit cognitivo moderato

Migliorare il controllo posturale, l'equilibrio, i trasferimenti, la deambulazione, mantenere il tono muscolare e l'articolarietà, proporre movimenti globali, insegnare strategie per prevenire le cadute. Aggiungere agli esercizi per la FASE I, anche strategie motorie cognitive per superare il freezing, esercizi di equilibrio statico.

Proposta per pazienti Fase III – Deficit cognitivo medio/grave

Prevenire le complicanze osteoarticolari e muscolo-tendinee, prediligere attività funzionali e usare ausili per le A.D.L.

Aggiungere agli esercizi della Fase I E II, esercizi di equilibrio in posizione destabilizzante, esercizi funzionali per la mimica facciale.

N.B.: In base alla fase nella quale si trovano i pazienti, gli esercizi vengono svolti nella posizione seduta o ortostatica.

WARM-UP - 10'

Mobilità articolare attiva:

mobilità caviglia, ginocchio, anca, tronco, spalle, gomiti, collo e testa, marcia sul posto con sollevamento ginocchia e giri (dx/sx)

WORK – 30'

ESERCIZI ERGONOMICI PER LA CAMMINATA:

Camminata passo largo, punta di piedi/talloni, camminata laterale e laterale con ambio direzione, Camminata con sollevamento ginocchia e tocco braccio opposto

ESERCIZI DI AUTOMOBILIZZAZIONE:

da seduti, anche con ausili (palline, bastoni), decubito, posizione quadrupedica

ESERCIZI CAMBIO DI POSIZIONE:

Passaggio da decubito a seduto, da prono a in piedi.

ESERCIZI MIMICA FACCIALE

DEFATICAMENTO 10'

Esercizi di equilibrio

Esercizi di allungamento muscolare

Esercizi di respirazione (alternando fasi lente / veloci / ritmiche)

Esercizi fono-articolatori.

L'attività (due sedute la settimana) si svolge presso la Palestra Wellness World, via Garibaldi, n. 177 – Pisa

PERIODIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO
PRIME SEDUTE
4° SETT > 12° SETT
12° SETT > 24° SETT
24° SETT > 3° SETT