



Pisa: AllenaMente Parkinson

Dall'anno 2018 l'APS La Tartaruga, con la collaborazione dell'ASD SportivaMente e dell'Associazione Pisa Parkinson, e con il sostegno istituzionale della Società della Salute Zona Pisana e dell'Azienda ASL Toscana Nord Ovest, ha avviato “**AllenaMente**”, un percorso di stimolazione motoria, musico/logopedica, cognitiva e socio-relazionale rivolto a persone con malattia di Parkinson.

Il Progetto ha avuto il riconoscimento della Regione Toscana attraverso un cofinanziamento per l'anno 2018.

Tutte le attività di “AllenaMente” sono svolte in gruppo, sia pure all'interno di un piano riabilitativo multidisciplinare individuale (PIM), perché il gruppo ha un forte potere terapeutico che si concretizza attraverso l'aumento del potenziale di ognuno nella relazione con gli altri.

L'allenamento - fisico, logopedico, cognitivo, socio relazionale - è un potente fattore protettivo e “AllenaMente” ne fa pratica metodica e continuativa per mantenere quanto più possibile l'efficienza fisica e mentale dei malati.

Allenare il fisico attraverso un percorso di esercizi posturali e cardiocircolatori con l'obiettivo di raggiungere il più alto livello funzionale possibile. In affiancamento all'Attività Fisica Adattata (AFA) per malati di Parkinson.

L'allenamento cardiocircolatorio impatta positivamente sul paziente, in quanto capace di influire sulla plasticità neuronale e sulla stimolazione endorfinica, dovuta alla percezione di piacere durante e dopo l'attività fisica.

Allenare la mente attraverso esercizi/giochi svolti in un clima tendenzialmente ludico rafforzando capacità cognitive, stimolando il confronto e il reciproco sostegno.

Il percorso di stimolazione per le persone con malattia di Parkinson si sviluppa in Laboratori di attività fisico-motoria intensiva, di attività cognitiva e di logo-musicoterapia.

Laboratorio intensivo motorio

E' un percorso di esercizi posturali e cardiocircolatori **con** cadenza settimanale e durata di un'ora e mezzo e prevede attività in sala attrezzi e ginnastica posturale

Ginnastica Posturale:

- esercizi mirati allo svincolo dei cingoli
- alla stimolazione delle reazioni di equilibrio,
- al rinforzo della muscolatura stabilizzatrice del bacino
- all'allungamento della catene muscolari anteriore e posteriore
- esercizi respiratori e di rilassamento.

Sala attrezzi:

- tapis roulant
- cicloergometro
- ellittica.

15 minuti per ogni attrezzo partendo ognuno dalla propria sensazione di stanchezza fino ad incrementare il più possibile il lavoro aerobico. Particolare attenzione viene dedicata al ritmo e alla lunghezza del passo e al corretto appoggio del piede.

Per la valutazione delle capacità motorie vengono usati i seguenti test:

- Time up go
- Berg balance Scale
- 6 minutes walking test
- 10 meters.

Laboratorio Cognitivo/Socio-relazionale

È un percorso mirato alla promozione del benessere nelle diverse dimensioni della vita (personale, relazionale e ambientale) del malato di Parkinson.

Obiettivi

- Contrastare l'isolamento, alimentando la socializzazione e la motivazione a mantenerla attiva
- Stimolare e sostenere il trasferimento nella vita quotidiana di quanto sperimentato nel gruppo
- Stimolare e mantenere le funzioni cognitive globali.

Il Laboratorio ha cadenza settimanale e durata di un'ora e mezzo.

Attività

- Narrazione di sé/autobiografia: attraverso oggetti, ricordi, stimoli multisensoriali fonte di emozioni e sentimenti
- Auto-osservazione: attraverso la fondamentale funzione di “specchio” del gruppo, i partecipanti, attraverso i feedback vicendevoli, sono aiutati e aiutano a una più focalizzata auto-percezione
- Drammatizzazione: esercizi espressivi e corporei sui temi dell'immagine di sé, della malattia e delle risorse personali/progetto di vita
- Esercizi di stimolazione cognitiva, sia individuali che di gruppo
- Esercizi volti a rafforzare la percezione di poter influire positivamente sugli eventi stressanti e di gestire attivamente i cambiamenti nella propria vita.

Per la valutazione del funzionamento cognitivo globale vengono somministrati i seguenti strumenti:

- MoCA (Montreal Cognitive Assessment)
- MMP (Mini Mental Parkinson).

Per la valutazione del benessere percepito:

- Ben-ssc.

Laboratorio Logopedico-musicoterapico

È un percorso mirato all'aumento dell'efficacia comunicativa dei partecipanti.

Obiettivi

- Aumentare la consapevolezza dello strumento voce in tutte le sue componenti (respirazione, articolazione, prosodia)
- Favorire una respirazione di tipo diaframmatico e quindi una corretta e prolungata emissione vocale
- Allenare la muscolatura oro-facciale al fine di facilitare l'articolazione e prevenire le problematiche di disfagia.

Il Laboratorio ha cadenza settimanale e durata di un' ora e mezzo e vede l'integrazione di tecniche di logopedia e di musicoterapia.

Attività

Il percorso logopedico prevede attività riguardanti:

- descrizione della fisiologia del sistema fono-articolatorio
- respirazione diaframmatica
- rilassamento del distretto spalle-collo
- motricità oro-facciale
- coordinazione pneumo-fonica in lettura e conversazione
- utilizzo di posture facilitanti l'emissione vocale
- aspetti prosodici.

Il percorso musicoterapico ha previsto attività riguardanti:

- descrizione ed esercizi atti ad una emissione vocale prolungata e consapevole
- rinforzo della respirazione diaframmatica attraverso l'emissione di note e vocali
- utilizzo di canzoni per impostare e verificare la capacità di gestire la muscolatura diaframmatica
- utilizzo di brani musicali per stimolare sia la memoria che relazioni nel gruppo
- utilizzo di leggeri strumenti a percussione per la produzioni di ritmo e ristabilire ritmi interni
- utilizzo di facili passi di danza (balli popolari) per produrre ritmo con tutto il corpo.

Per la valutazione delle abilità vocali vengono somministrati, all'inizio e alla fine del percorso, i seguenti strumenti:

- valutazione del tipo di respirazione e delle caratteristiche vocali a livello qualitativo
- valutazione del MFD (Durata Fonatoria Massimale)
- Profilo di valutazione della disartria – prova sulla muscolatura facciale
- Radbound oral motor inventory for Parkinson disease (ROMP speech).

Risultati Raggiunti

Dall'analisi dei dati abbiamo riscontrato un miglioramento nel 57% dei casi nei tempi del TUG (indicatore del livello di stabilità) e nel 42% per il 6MWT (indice della capacità aerobica e della resistenza).

Per i test del 10 Metri e la Berg Balance Scale ritroviamo risultati positivi rispettivamente nel 33% e 38% (Tabelle 1-5).

Per quanto riguarda il lavoro in sala attrezzi i valori evidenziano un miglioramento nelle performance al tapis roulant ed all'ellittica (riportiamo solo un campione di dati).

Il lavoro svolto e la continuità nelle presenze degli utenti, nonché il loro piacere a lavorare in palestra e sala attrezzi sono per noi feedback positivi.

Il mantenimento della posologia dei farmaci da un controllo neurologico all'altro ci permette di constatare che l'esercizio fisico, come da noi strutturato, risulti adeguato al fine di contrastare il più possibile l'avanzare della malattia.

CONCLUSIONI

“AllenaMente” è un percorso multidisciplinare che pone il focus non solo sui limiti e sui deficit, ma soprattutto sulle risorse presenti, rinforzandole e stimolandole, allo scopo di rendere consapevole la persona delle sue abilità fisiche, manuali, sociali, emotive, creative.

Per questo si ritiene importante integrare i dati risultanti dai test somministrati con gli aspetti qualitativi e osservazionali emersi nel percorso durante l'esecuzione dei laboratori e con la percezione del gradimento da parte dei partecipanti.

Al termine del percorso di AllenaMente è stato somministrato ai partecipanti un questionario di gradimento costituito da otto item a risposta multipla, con un punteggio oscillante tra il 10 (moltissimo) e lo 0 (per niente).

Le risposte più significative sono quelle che si riferiscono agli item:

- 3: *“Hai partecipato anche alla “Continuità” dopo il 1° ciclo o pensi che lo farai?”* con punteggio medio di 8.5.
- 4: *“Pensi di avere imparato qualcosa di utile per te stesso?”* con punteggio medio di 8.5.
- 8: *“Hai notato dei cambiamenti dopo avere frequentato AllenaMente”* con punteggio medio di 8,4.

Tali punteggi sono indicativi di un buon risultato per quanto concerne gli obiettivi proposti inizialmente anche dal punto di vista dei partecipanti. Imparare strategie che possono migliorare le funzioni fisiche, logopediche ed emotive in un ambiente professionale e accogliente, attraverso l'integrazione in un gruppo di persone con le medesime autonomie.

La percentuale delle persone che hanno proseguito il percorso (60%) è per noi motivo di orgoglio e speranza che questo metodo possa essere proposto come percorso di integrazione in aggiunta alla già collaudata AFA (Attività Fisica Adattata per le Persone affette da Parkinson), risultando efficace sia in termini di benefici ottenuti, mantenimento/incremento delle autonomie sia di risparmio economico rispetto ad approcci riabilitativi di tipo individuale.

In conclusione, l'allenamento fisico, cognitivo, logopedico e delle capacità socio-relazionali è risultato avere un impatto positivo su tutte le componenti indagate, evidenziando l'efficacia degli interventi multidisciplinari nelle patologie neurodegenerative.

Tabella 1 - Valutazione performance motorie: 10 meters

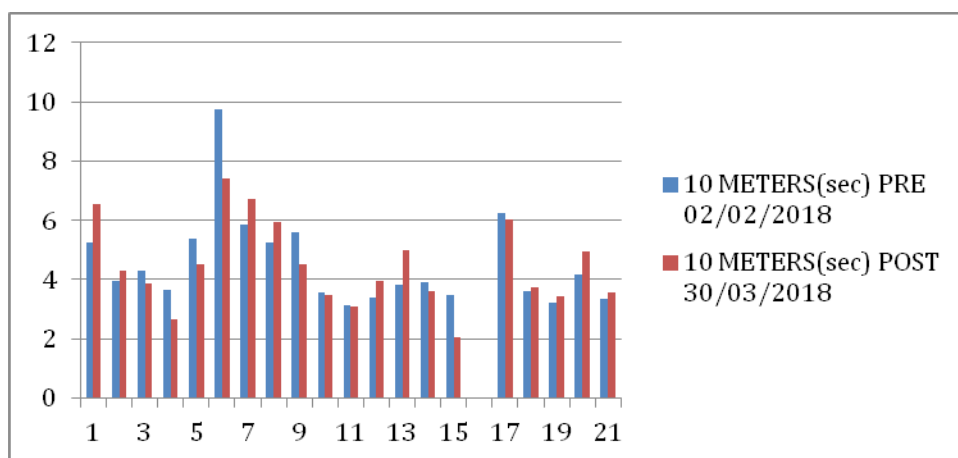


Tabella 2 - Valutazione motorie: Times Up & Go

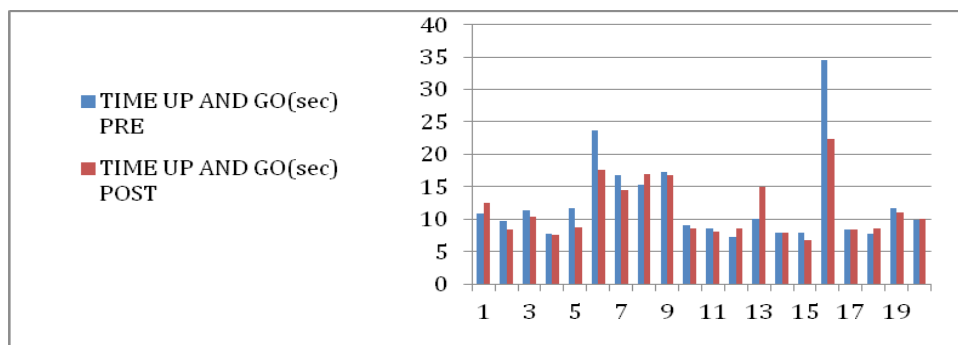


Tabella 3 - Valutazione motoria Berg Balance Scale

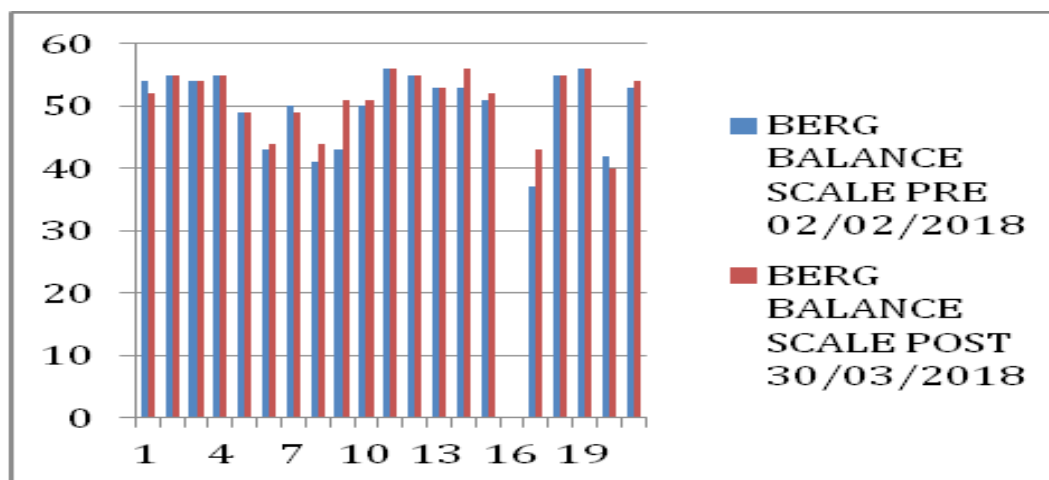
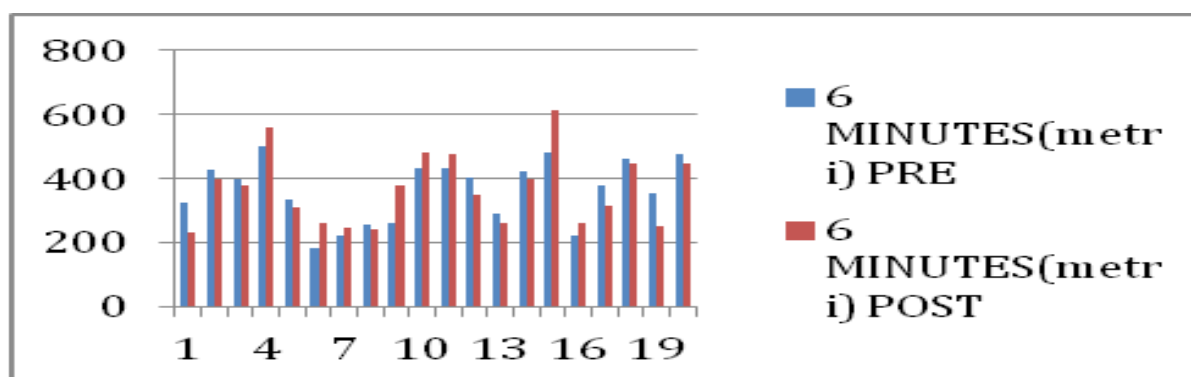
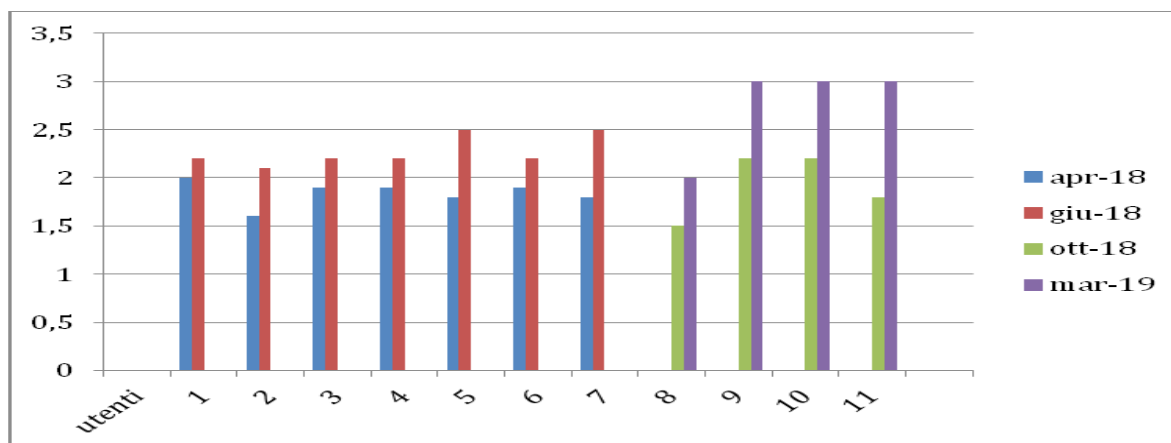


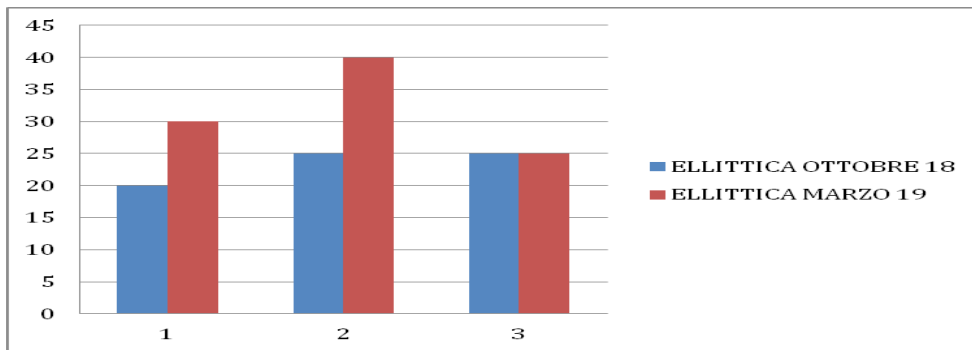
Tabella 4 - Valutazione Motoria: 6 Minutes



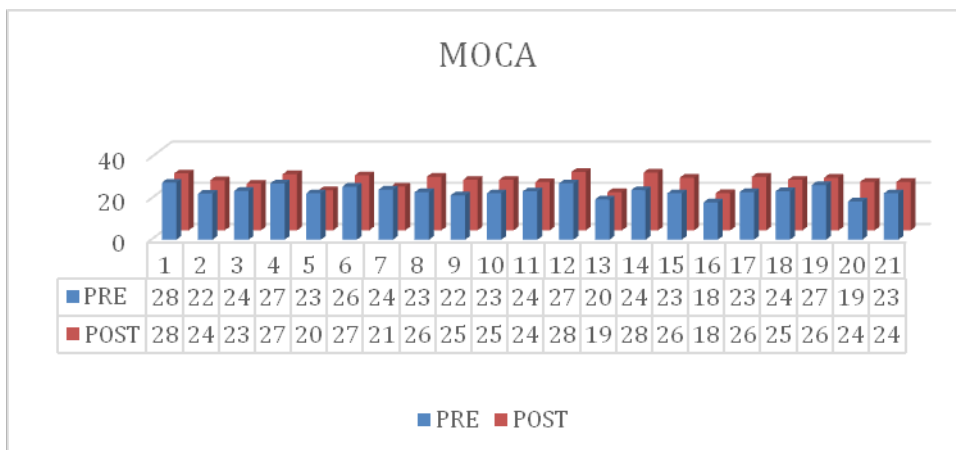
Tab 5 - Valutazione motoria: Allenamento TAPY (Km/h)



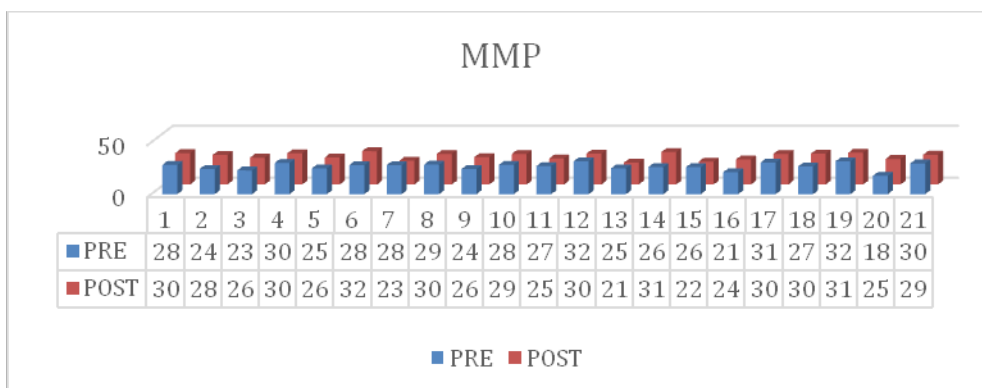
Tab 6 - Valutazione motoria: Allenamento ellittica



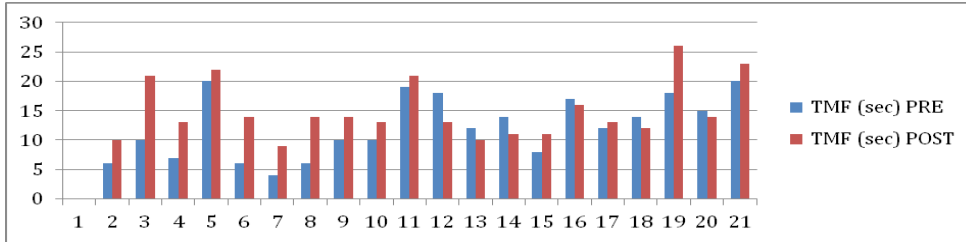
Tab 7 - Valutazione Cognitiva: MOCA



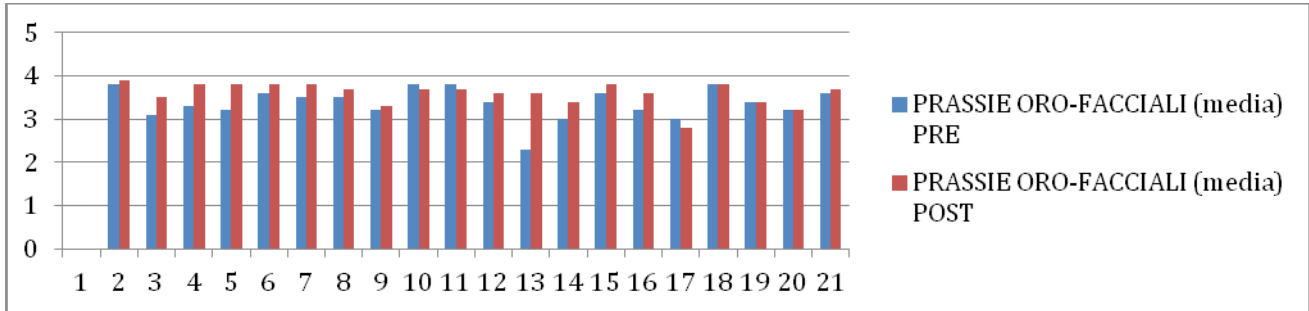
Tab 8 - Valutazione Cognitiva: MMp



Tab 9 - Valutazione Logopedica: Tempo massimo fonatorio, Aprassie bucco-facciali



Tab 10 - Valutazione Logopedica: Aprassie Buccofacciali



Tab 11 - Analisi deviazione standard e media

	PRE (M±D S)	POST (M±D S)
MOCA	23,37±2,64	24,32±2,95
MINI MENTAL PARKINSON	26,76±3,46	27,52±3,20
BEN-SSC	103,57±14,56	99,81±15,34
TIME UP AND GO	12,38±6,68	11,42±4,30
BERG BALANCE SCALE	50,25±5,82	51,2±4,88
5 MINUTES WALKING TEST	363,23±96,10	365,09±113,04
10 METER S	4,54±1,56	4,46±1,43
TEMPO MASSIMO FONATORIO	12,3±5,20	15±4,88
PRASSIE ORO-FACCIALI	3,36±0,36	3,59±0,26

Bibliografia:

- Nasreddine, Z.S., Chertkow, H., Phillips, N., Whitehead, V., Collin, I. e Cummings J. L. (2004). The Montreal Cognitive Assessment (MOCA): A brief cognitive screening tool for detection of Mild Cognitive Impairment. *Neurology*, 62-132.
- Costa, A., Bagoj, E., Monaco, M. et al. (2003). Mini mental Parkinson test: standardization and normative data on an Italian sample. *Neurological Sciences*, 34, 1797-1803
- Podsiadlo D., Richardson S. (1991). The timed "Up & Go": a test of basic functional mobility for frail elderly persons. *J. Am. Geriatr. Soc.* 39, 142-148
- Berg K.O., Wood-Dauphinée S. L., Williams J. I., Maki B. (1992). Measuring balance in the elderly: validation of an instrument. *Canad Journ Public Health* 83, S7-S11
- Balke, B. (1963). A simple field test for the assessment of physical fitness. *Civil Aeromedical Research Institute (U.S.)*, 1–8
- Robertson 1982, traduzione italiana a cura di Cantagallo e Fussi, 1997

N.B.: Durante il lockdown i malati che partecipavano ai percorsi di “AllenaMente Parkinson” non sono stati lasciati soli: l'equipe multidisciplinare della Tartaruga, consapevole che un blocco delle attività – motorie, logopediche, occupazionali, cognitive e socio-relazionali – avrebbe messo a rischio i risultati fino a quel momento raggiunti, decideva di rimodulare i vari percorsi attraverso canali diversi, come gruppi in chat, gruppi mail, video di attività postati su Facebook e/o inviati tramite mail o whatsapp. Non sono mancate difficoltà tecniche ed una certa ritrosia dei malati ad incamminarsi su strade diverse, ma il lavoro di stimolazione non si è interrotto e le relazioni interpersonali sono state mantenute.

A seguito di tali esperienze, protrattesi ulteriormente a causa delle successive restrizioni anti Covid, è stato messo a punto il Progetto **AllenaParkins'On Line** che prevede percorsi di stimolazione multidisciplinare da remoto, usufruibili non solo dai soci ormai fidelizzati, ma anche da utenti residenti al di fuori del territorio pisano, lontani dai luoghi dove AllenaMente viene svolto in presenza.

Naturalmente, nei limiti delle restrizioni imposte dalla prevenzione anti Covid, sono anche riprese le attività in presenza.

<https://www.associazionepisaparkinson.it/riabilitazione/allenamento-parkinson-a-pisa/>

https://www.associazionepisaparkinson.it/eventi/allenaparkinson-line_-pisa-riabilitazione-online/

https://www.associazionepisaparkinson.it/gestione-del-parkinson/pisa_allenamento-parkinson-ai-tempi-del-covid-19/

https://www.associazionepisaparkinson.it/eventi/la-tartaruga_riprende-allenamento-parkinson-a-pisa