

2021

Associazione Parkinson Pisa,  
in collaborazione con la  
Dott.ssa Martina Panaccione

# NON RIMANIAMO BLOCCATI

Il periodo di pandemia ci sta tenendo fermi sotto tanti punti di vista e questo influisce negativamente sulla qualità della vita. Questo progetto offre l'opportunità di riprendere uno stile di vita sano, sbloccando il corpo e abbattendo i blocchi motori che comportano la Malattia di Parkinson.

## PREMESSA

Nelle fasi iniziali della Malattia di Parkinson, la rigidità tende a coinvolgere i muscoli del collo o delle spalle, piuttosto che i muscoli del viso o degli arti, questa contribuisce alla lentezza e alla riduzione di ampiezza dei movimenti. Altro sintomo caratteristico è rappresentato dall'instabilità posturale, ciò può essere definito come la capacità di stare in piedi e di eseguire i movimenti senza oscillazioni o cadute.

Per arginare e controllare tali sintomi sono stati ampiamente dimostrati nella letteratura scientifica i benefici che l'attività motoria comporta in soggetti con diagnosi della malattia di Parkinson, in sinergia con la terapia farmacologica.

Questa teoria è stata ulteriormente sviluppata come oggetto di tesi presentato per la laurea magistrale in "Scienze e Tecniche delle attività motorie preventive e adattate", discussa in data 8 Aprile 2020 presso l'università di Pisa.

Lo studio "*Tecnologia smart per il monitoraggio della capacità motoria in persone affette da Malattia di Parkinson*" è stato svolto dal 7 Gennaio 2020 al 7 Marzo 2020 presso il reparto di Neuro-riabilitazione dell'Azienda Ospedaliero-Universitaria Pisana sotto la direzione del Prof. Chisari e della Dott.ssa Dalise.

L'obiettivo di tale studio era migliorare il ciclo del passo, proponendo un protocollo di esercizi mirati ad aumentare la muscolatura degli arti inferiori e quindi aumentare la stabilità posturale.

I 10 partecipanti hanno eseguito un percorso di attività motoria adattata di tipo intensivo, in quanto veniva svolto per un'ora al giorno per cinque giorni la settimana, su un totale di tre settimane. All'inizio e al termine del percorso, sono state effettuate delle valutazioni del cammino con un sistema di sensori inerziali integrati in calzature facilmente indossabili.

Lo studio, in conclusione, ha verificato l'efficacia dei protocolli AFA e mira a promuovere il mantenimento delle abilità motorie dei pazienti e di conseguenza il loro grado di autonomia nelle attività di vita quotidiana.

## ATTIVITÀ ONLINE

### *COME*

Considerato il periodo storico che stiamo vivendo, l'attività verrà svolta on-line tramite piattaforma "Google - Meet", il giorno prima di ciascun incontro verrà inviato tramite mail il link a cui accedere.

### *QUANDO*

Si intende svolgere l'attività in piccolo gruppo (max 5 persone) ogni sessione avrà durata di 1 ora con cadenza bisettimanale.

Giorni di attività: Mercoledì e Venerdì dalle 11:00 alle 12:00

Martedì e Giovedì dalle 18:00 alle 19:00

Le attività inizieranno nel mese di Febbraio 2021.

### *RICHIESTE*

- È richiesta una partecipazione continuativa salvo esigenze private, motivo per cui è necessario comunicare il giorno di assenza in anticipo.
- Una breve anamnesi generale (età, anno di insorgenza della MP, orario della terapia farmacologica, eventuali ulteriori patologie) comunicate in anticipo ed in privato.
- Dispositivo con fotocamera e microfono ed una buona connessione ad Internet.

## *PERCORSO*

Si ritiene opportuno proporre un percorso di rieducazione composto da 8 incontri che a scelta di ogni partecipante, potranno essere continuati.

## *OBIETTIVI GENERALI DELL' ATTIVITÀ*

- Ripristino di una corretta postura
- Ripristino del corretto ciclo del passo
- Mobilità articolare
- Potenziamento muscolare

Da tali obiettivi ne deriva una prevenzione dell' insorgenza di ulteriori patologie così da ridurre il rischio di cadute e creare un'immagine positiva di sé.

In ogni incontro verranno dedicati alcuni minuti alla respirazione, alla consapevolezza e alla percezione di sé e della propria immagine corporea.

Dott.ssa Martina Panaccione

Collegamento al sito Pisa Parkinson:

[https://www.associazionepisaparkinson.it/eventi/associazione-pisa-parkinson\\_attivita-motoria-online/](https://www.associazionepisaparkinson.it/eventi/associazione-pisa-parkinson_attivita-motoria-online/)