MALATTIA DI PARKINSON

ExeRcise is Medicine® Italy

Malattia **neurodegenerativa progressiva** che causa disturbi del movimento

Caratterizzata da **tremori** a riposo, **rigidità, instabilità posturale e alterazioni della marcia**

RIDUCE LA **MOBILITÀ E L'EQUILIBRIO**

RIDUCE LA **CAPACITÀ DI ESERCIZIO E LA FORZA MUSCOLARE**

RIDUCE LA **QUALITÀ DI VITA**

BENEFICI DELL'ESERCIZIO FISICO NELLA MALATTIA DI PARKINSON

- Riduzione del rischio di cadute
- Miglioramento dei sintomi motori
- Riduzione della severità di malattia
- Miglioramento della qualità di vita
- Miglioramento del tono dell'umore

POSOLOGIA

Exercise is Medicine® Italy

ATTIVITÀ AEROBICA

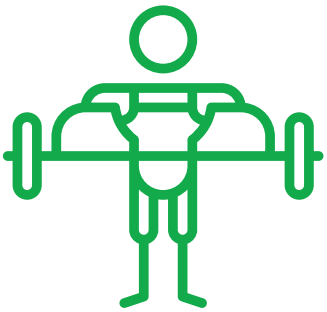
Attività:
- **Bici**
- **Cyclette**
- **Danza**
- **Nordic Walking**
- **Camminata**

FREQUENZA 3 giorni alla settimana

INTENSITÀ Lieve-moderata

TEMPO 30 minuti continuativi o in 2 o 3 momenti
Aumenta lentamente fino a raggiungere 50-60 minuti, sempre adeguando alla tua tolleranza

FORZA



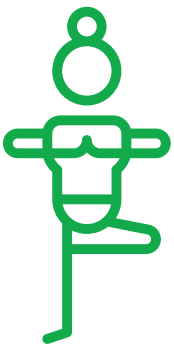
Attività:
- **Esercizi a corpo libero, utilizzo di bande elastiche, macchinari**

FREQUENZA 2 giorni alla settimana (in giorni non consecutivi)

INTENSITÀ Lieve-Moderata

TEMPO Inizia con almeno una serie di 8-12 ripetizioni
Allenati gradualmente per arrivare ad un'intensità moderata-vigorosa

FLESSIBILITÀ ED EQUILIBRIO



Attività:
- **Stretching statico**
- **Tango**
- **Yoga**
- **Valzer**
- **Tai chi**

FREQUENZA 2-3 giorni alla settimana

INTENSITÀ Estensione completa, flessione, rotazione o allungamento fino al punto di iniziale discomfort

TEMPO 10-30 secondi, 2-4 ripetizioni di stretching statico

CONSIGLI E PRECAUZIONI

ExeRcise is Medicine Italy

- Chiedi al tuo medico:
  - se è sicuro iniziare o incrementare l'attività fisica nella tua situazione clinica
  - se è consigliabile eseguire una valutazione medica completa e fare attività supervisionata
- Se necessari, utilizza gli ausili per la deambulazione o le ortesi prescritte dal medico
- Allenati in compagnia di qualcuno, ti sentirai più sicuro
- Se hai problemi di equilibrio, esegui gli esercizi a terra
- Evita gli esercizi di forza con sollevamento di pesi liberi: potrebbero essere un rischio per la tua sicurezza
- Esegui spesso esercizi per la flessibilità del collo, vedrai effetti positivi sulla marcia, la postura e la mobilità
- Se possibile, incorpora attività funzionali nel programma: salire le scale, alzarsi e sedersi da una sedia, etc
- Nei muscoli con spasticità, aumenta la frequenza e la durata degli esercizi
- Esegui sempre un lento riscaldamento e un lento defaticamento (almeno 5 minuti) all'inizio e al termine dell'attività

L'ESERCIZIO FISICO E I FARMACI SVOLGONO UN RUOLO IMPORTANTE NEL MIGLIORAMENTO DEI SINTOMI DEL PARKINSON, MA ANCHE ALTRI FATTORI AIUTANO

Riduci lo stress e i livelli di ansia

Perdi peso, se necessario

Circondati di amici e famigliari

Smetti di fumare

Evita gli alcolici

COMINCIA DA DOVE SEI
USA QUELLO CHE HAI
FAI QUELLO CHE PUOI