

PROGETTO SPORT TERAPIA PARKINSON

La Malattia di Parkinson (MdP) è una patologia neurodegenerativa che coinvolge in maniera elettiva la capacità di programmare ed eseguire il movimento, senza risparmiare altri aspetti dell'individuo come la sfera cognitiva e comportamentale. Questi aspetti, unitamente al decorso cronico e progressivo della malattia, determinano una compromissione delle attività di vita quotidiana e delle relazioni interpersonali con notevoli ripercussioni sulla famiglia, sulla società, sul sistema sanitario e assistenziale. L'evoluzione cronica e progressiva della malattia comporta inoltre la comparsa di sintomi motori (disturbi della deambulazione, freezing, instabilità posturale, distonie assiali) e non motori (alterazioni cognitive e psichiche, disturbi della sfera timica e del sonno, disautonomia) che rispondono poco alla terapia medica tradizionale.

La ricerca dimostra che facendo regolarmente del moto i malati di Parkinson migliorano l'agilità e quindi anche l'autonomia, l'umore e il benessere. La ricerca geriatrica evidenzia inoltre che le persone anziane (anche sane) devono impegnarsi maggiormente dei giovani per affrontare o prevenire malattie che si manifestano con l'avanzare dell'età, quali l'osteoporosi (perdita di massa ossea) e la sarcopenia (perdita di massa muscolare). Il movimento protegge dall'osteoporosi, dalla debolezza muscolare (rischio di cadute!), dall'arteriosclerosi e dalla demenza, e in più ha un effetto antidepressivo. Soprattutto nel Parkinson – malattia nella quale gli automatismi motori sono «congelati» e devono periodicamente essere stimolati e allenati – è enormemente importante muoversi regolarmente e con costanza.

NUOTO

Il nuoto è l'esercizio fisico più adatto per mantenere o conseguire una buona forma fisica. Giova all'apparato cardiovascolare, alla mobilità delle principali articolazioni, a mantenere un buon tono muscolare. In acqua, "in assenza di gravità", i movimenti sono più fluidi, migliora l'equilibrio, la coordinazione motoria, la capacità di passare da una posizione all'altra.

Nuotare sia per chi ne è capace, sia per chi non lo è più, sia per chi non lo ha mai saputo fare è un eccellente esercizio che mira a tanti obiettivi:

EDUCAZIONE RESPIRATORIA

L'attività motoria in piscina impone il controllo della meccanica respiratoria:

- scindere e controllare la fase di inspirazione da quella di espirazione costituiscono una necessità più che un'esercitazione;
- proporre piccole fasi di apnea costringe a buone inspirazioni ed a controllare gabbia toracica e diaframma;
- far seguire a lunghe inspirazioni adeguate e lente espirazioni in leggera immersione,

provocando le bolle d'aria per vincere la pressione dell'acqua;

tutto ciò aiuta a tonificare i muscoli intercostali ed il diaframma tentando così di rallentare la progressiva ed a volte ineluttabile alterazione del linguaggio e l'abbassamento del tono della voce.

In acqua è possibile lavorare, sicuri ed a proprio agio, avendo come obiettivo il miglioramento di:

- tutte le qualità fisiche (resistenza, forza, velocità);
- qualità condizionali (elasticità muscolare che conduce al miglioramento dell'escursione articolare, coordinazione neuro-muscolare).

CONTROLLO DEL TREMORE

Le oscillazioni delle mani, dei piedi, delle labbra, del collo e della testa ottengono un notevole contributo al loro controllo grazie al contatto del corpo con l'acqua; la sensazione di contatto con l'acqua registrata dai recettori tattili è inviata al cervello che incrementa l'azione di controllo sul tremore come avviene sulla terraferma quando si inizia un'azione volontaria e finalizzata.

EFFETTI SULLA BRADICINESIA (lentezza dei movimenti):

Non sono rilevabili modificazioni riguardanti la motricità fine attraverso l'attività motoria in acqua, ma risulta grandemente migliorata la capacità di passare da una posizione ad un'altra: sedersi ed alzarsi, sollevarsi da terra, girarsi su se stessi, correre, saltare, rialzarsi dopo una caduta.

RIGIDITA'

La fastidiosa e a volte dolorosa ipertonia che colpisce gli arti, il collo, il tronco grazie all'azione rilassante dell'acqua trovano quel sollievo ricercato in massaggi, farmaci e rimedi. La fluidità del movimento, consente durante un esercizio per la deambulazione di recuperare la spesso dimenticata oscillazione delle braccia associata al passo.

DISTURBI DEL CAMMINO

Passi corti, "destinazione" (inclinazione in avanti e passo che insegue il baricentro) sono disturbi che in vasca risultano molto ben controllabili. Con l'acqua al collo il peso del nostro corpo è annullato per il 90%; ciò agevola il controllo posturale.

CONTROLLO DELLA POSTURA:

Gli effetti della bradicinesia, della rigidità, delle algie vertebrali da artrosi, atteggiamenti della

depressione conducono il paziente ad assumere posture alterate che tendono ad incurvarsi. Il contatto dell'acqua con il dorso, con il tronco, l'utilizzo delle posizioni di galleggiamento supino supportato dall'operatore e/o da sussidi didattici quali tavolette o tubi, annullano il carico di gravità e consentono momenti di decompressioni vertebrali che risultano antalgici e decontratturanti

CONTROLLO DELL'UMORE

Sapere di essere ammalati e di non poter guarire, vedersi progressivamente meno autonomi e insicuri, vivere stati d'animo non positivi, può condurre a depressione e stati d'ansia, ad attacchi di panico oppure a frequenti cambiamenti dell'umore; è importante essere socialmente attivi, frequentare amici e familiari, palestre e piscine perchè gli effetti della socialità non possono che essere utili per autocontrollarsi e distrarsi.

L'A.S.D. Gruppo in Forma propone per il periodo GENNAIO – DICEMBRE 2014 un progetto personalizzato di sport terapia:

Articolazione del progetto

3 lezioni settimanali di Nuoto in rapporto 1:1, durata 50' presso gli impianti comunali
Piscina Comunale Terramaini Cagliari via Pisano s.n.,
Piscina Comunale Via dello Sport 1,
Piscina all'aperto(16x8) presso il Campo Coni nel periodo estivo
con disponibilità di attrezzatura tecnica specifica con istruttore qualificato.

Il progetto prevede i seguenti costi:

| | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| Iscrizione | € 27,00 |
| Quota mensile di frequenza | € 30,00 |
| Costo per lezione rapporto 1:1 | € 15,00 |
| Costo per lezione rapporto 1:2 | € 10,00 in spazio acqua comune |
| Costo per lezione rapporto 1:+ | € 5,00 in spazio acqua comune |