



Consigli per parkinsoniani

Trucchi contro il freezing

Sommario

Che cos'è il freezing? 4 12 trucchi da esercitare 5

Contare ad alta voce 6

Camminare consapevolmente 6

Cantare 7

Tenere il ritmo 7

Ascoltare musica 8

Far cadere le chiavi 8

Girare il bastone 9

Dare colpetti alla coscia 9

Fissare un oggetto 10

Marcare la soglia della porta 10

Usare il motivo del pavimento 11

Farsi fare uno sgambetto 11

Sigla editoriale

Progetto | Redazione Parkinson Svizzera

Testo Ruth Hänggi Schickli, Master of Science in neuroriabilitazione e fisioterapista SUP

Foto Reto Schneider, 8634 Hombrechtikon

Progetto e grafica Andrea Jaermann, 8408 Winterthur; Erich Zinsli, 8117 Fällanden

Revisione testi Nelly Elsenbruch-Bach, 8353 Elgg

Traduzione Sandor Marazza, multiversum translations, 6616 Losone

Stampa Schellenberg Druck AG, Pfäffikon/ZH

Copyright Parkinson Svizzera, 2016

Premessa e ringraziamenti

Care lettrici e cari lettori,

con i consigli di questa guida, vorremmo aiutare i parkinsoniani confrontati con il problema del *freezing of gait* (congelamento della camminata). Questi blocchi motori con fasi improvvise e inaspettate di irrigidimento non solo sono spiacevoli, ma anche pericolosi, perché comportano il rischio di cadute e infortuni.

Nelle seguenti pagine, vi presentiamo i trucchi più efficaci per superare i momenti di freezing. Conoscerli, può essere di grande sollievo per le persone colpite. L'opuscolo è però anche utile per i congiunti, i professionisti delle cure, i fisioterapisti, i medici di famiglia e altre persone che sono frequentemente a contatto con i parkinsoniani, perché spiega come prestare aiuto a qualcuno non appena si manifesta un blocco motorio.

Desideriamo esprimere un grande grazie alle due persone che si sono messe a disposizione a titolo volontario per realizzare le immagini che abbiamo utilizzato. Per il prezioso contributo fornito, ringraziamo inoltre i due gruppi di parkinsoniani che si incontrano settimanalmente all'ospedale Triemli di Zurigo nell'ambito di un allenamento motorio. Grazie di cuore a tutte e a tutti!



Ruth Hänggi Schickli è fisioterapista e ha uno studio a Zurigo. Ha redatto il presente opuscolo nel corso del Master in neuroriabilitazione presso la Donau-Universität Krem, più precisamente nell'ambito della sua tesi sulla fluttuazione motoria ipocinetica del freezing in caso di Parkinson.

Ruth Hänggi Schickli, MSc, fisioterapista SUP

Che cos'è il freezing?

Molti parkinsoniani conoscono la sensazione di irrigidirsi di colpo mentre si cammina. Questi blocchi motori sono chiamati «freezing». Ci si sente come paralizzati per parecchi secondi e non si può far nulla. Uno stimolo tramite informazioni sensoriali può però aiutare a superare il blocco motorio. In questo opuscolo, vi presentiamo dodici trucchi pensati proprio a tale scopo.

Freezing

Si pronuncia «frising». Si tratta di un blocco motorio che avviene mentre si cammina.

L'espressione inglese *freezing of gait* si traduce con «congelamento della camminata». Parkinson

Svizzera sostiene da anni la ricerca scientifica in questo ambito. Gli studi dimostrano che gli stimoli sensoriali aiutano a superare i momenti di freezing.

I blocchi motori durante la camminata colpiscono ben la metà dei parkinsoniani dal quinto anno circa dopo la diagnosi. Il fenomeno può verificarsi anche più volte al giorno. Per chi ne è colpito, il freezing non è solo spiacevole, ma anche pericoloso, perché può provocare cadute e altri tipi di infortunio, per esempio quando si verifica mentre si attraversa la strada. Sovente, il blocco si manifesta in luoghi chiusi, nell'istante in cui si varca una soglia, quando ci si gira oppure in situazioni di stress o di paura.

All'origine del freezing c'è una riduzione del tessuto cerebrale nel lobo frontale. Quest'area del cervello svolge un ruolo importante nella camminata e più precisamente nell'adeguamento visivo-spaziale all'ambiente.

L'utilità degli stimoli sensoriali

Per superare rapidamente i blocchi motori, esistono trucchi – i cosiddetti *cue* – che stimolano a livello sensorio gli occhi, la pelle o l'udito. Ci sono quindi tre categorie di trucchi:

- stimoli visivi, per esempio righe per terra
- stimoli tattili, per esempio colpetti sulla coscia
- stimoli acustici, per esempio una canzone ritmata

12 trucchi da esercitare

Le persone colpite possono scegliere i trucchi che fanno per loro fra quelli descritti nelle pagine seguenti. Non bisogna aspettarsi che funzionino tutti e subito. Sono trucchi che vanno allenati, di preferenza in compagnia di un fisioterapista.

Il segreto per aumentare le probabilità di successo al momento opportuno è esercitarsi diligentemente. Dovete armarvi di una buona dose di pazienza. Col tempo vedrete che otterrete risultati apprezzabili. Quando un trucco funziona, siate contenti: saprete che da quel momento in poi potrete contare su un nuovo stratagemma. È anche utile informare a proposito dei trucchi esercitati chi vi sta vicino.

Raccomandazioni per l'allenamento

Esercitatevi durante le fasi «on», ma poi applicate i trucchi ogni qualvolta si manifesti un blocco, ossia anche nelle fasi «off».

ON = l'azione dei farmaci è efficace, ci si muove perlopiù bene

OFF = l'azione dei farmaci è debole e si ha difficoltà nei movimenti



Superare un episodio di freezing

- 1 Rimanete calmi.
- 2 Riflettete a quale trucco vorreste usare.
- 3 Usate il trucco scelto.
- 4 All'occorrenza, affidatevi all'aiuto di un'altra persona.

Trucco 1

Contare ad alta voce



Contate ad alta voce: «uno, due, tre». In alternativa, potete dire «pronti, partenza, via».

Trucco 2

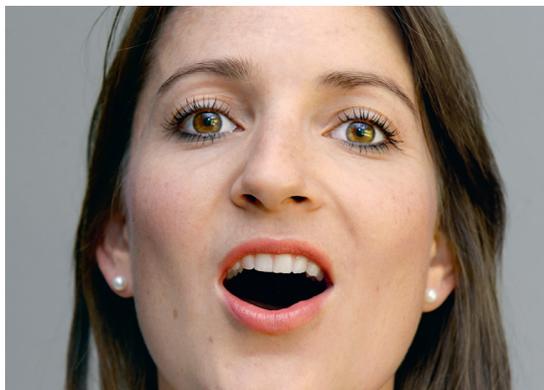
Camminare consapevolmente



Dondolatevi a sinistra e a destra. Allo stesso tempo, dite ad alta voce: «sinistra, destra». Spostare il peso da un lato all'altro del corpo, come quando si cammina, aiuta il cervello a riattivarsi.

Trucco 3

Cantare



Cantate una canzone. Sono particolarmente adatte le canzoni popolari, per esempio «La bella la va al fosso».

Trucco 4

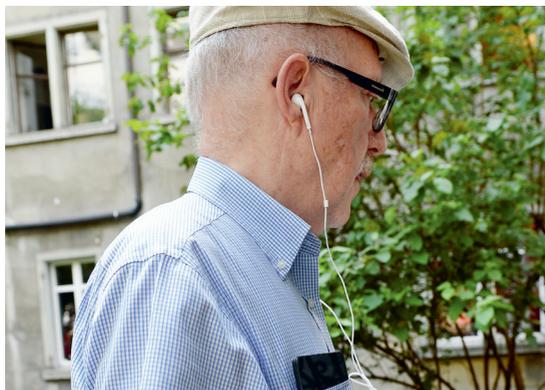
Tenere il ritmo



Utilizzate un metronomo acustico portatile per aiutarvi a tenere il tempo.

Trucco 5

Ascoltare musica



Una musica ritmata può aiutare a evitare i blocchi motori. A tale scopo, può essere utile uno smartphone o un lettore MP3 con le cuffiette. Le marce sono particolarmente efficaci.

Trucco 6

Far cadere le chiavi



Legate il vostro mazzo di chiavi a un pezzo di spago. In caso di blocco motorio, fatelo cadere rumorosamente per terra e passatevi consapevolmente sopra con i piedi. Poi, tiratelo nuovamente su tirando la corda.

Trucco 7

Girare il bastone



Capovolgete il vostro bastone, in modo che il manico sia per terra. Con il piede, passate lateralmente sopra il manico. È un trucco adatto soltanto per persone che riescono a compiere facilmente un paio di passi anche senza bastone.

Trucco 8

Dare colpetti alla coscia



Con il palmo della mano, date dei colpetti alla coscia della gamba che desiderate muovere, poi fate il primo passo.

Trucco 9

Fissare un oggetto



Concentrate il vostro sguardo verso qualche cosa di appariscente nelle vicinanze, per esempio un quadro. Si tratta di distrarre per un attimo il cervello dal pensiero del blocco motorio.

Trucco 10

Marcare la soglia della porta



Mettete in evidenza con nastro adesivo colorato determinati luoghi presso i quali vi capita regolarmente di irrigidirvi. Una barriera ottica può essere di sollievo nella vita di tutti i giorni.

Trucco 11

Usare il motivo del pavimento



Avvaletevi delle linee della pavimentazione. Avanzare prestando attenzione ai contorni delle singole piastrelle sulle quali si cammina, può bastare a evitare blocchi motori.

Trucco 12

Farsi fare uno sgambetto



Chiedete a qualcuno di mettere il piede davanti a voi, poi superate il suo piede con il vostro. Passare consapevolmente sopra un ostacolo può far cessare un blocco motorio.

Parkinson Svizzera

per le persone colpite e i congiunti

Informazione

Opuscoli, libri, sito e giornate informative
Rivista di Parkinson Svizzera, shop per mezzi ausiliari

Consulenza

Consigli e contatti per le persone colpite, i congiunti, i datori di lavoro e gli specialisti della medicina e delle cure

Auto-aiuto

Sostegno a circa 80 gruppi di auto-aiuto in tre regioni linguistiche della Svizzera

Formazione

Seminari, corsi e formazione continua per le persone colpite, i congiunti, i professionisti e i team di conduzione dei gruppi di auto-aiuto

Ricerca

Sostegno finanziario a progetti di ricerca selezionati

Rete

Cooperazioni con organizzazioni attive in ambiti affini, in Svizzera e all'estero

Parkinson Svizzera
Via Pretorio 14
6900 Lugano
Tel. 091 755 12 00
info.ticino@parkinson.ch
www.parkinson.ch

Grazie per il Suo sostegno!
IBAN CH48 0900 0000 8000 7856 2

 **Parkinson**
schweiz suisse svizzera