



Associazione
Alzheimer
Roma Onlus



Informazioni in pillole

Fare attività fisica



La capacità di spostarsi autonomamente garantisce al malato l'opportunità di fare esercizio, rimanere in forma e mantenere un certo grado di indipendenza. Passeggiare e svolgere una qualsiasi attività fisica migliora la circolazione e promuove un senso generale di benessere. Fare movimento, inoltre, aiuta a contrastare l'irrigidimento delle articolazioni, la diminuzione delle masse muscolari e la decalcificazione ossea. A rendere difficoltoso il movimento possono poi contribuire vari problemi fisici. Tuttavia, con la perseveranza e l'incoraggiamento possiamo riuscire a mantenerlo attivo e più indipendente. Anche l'assistenza potrebbe diventare meno faticosa e meno impegnativa a livello emotivo.

CONSIGLI PRATICI

- Questo, con l'utilizzo di bottigliette d'acqua riempite a seconda delle necessità, coinvolge i muscoli bicipite brachiale, il deltoide ed i muscoli del cingolo scapolare (FOTO 2).
Fate alzare ed abbassare le braccia, come imitare il volo di un uccello.



FOTO 2

- Questo, con l'ausilio di elastici, coinvolge anche i muscoli della parte posteriore del tronco quali i romboidei, il trapezio ed il gran dorsale. C'è anche un coinvolgimento dei quadricipiti, anche se in isometria (FOTO 3).
Fate tirare gli elastici come imitare il gesto del rematore.



FOTO 3

Fate eseguire questi esercizi per due serie da dieci ripetizioni, con un intervallo di un minuto o comunque fino al recupero: non fatelo andare in affanno!



CONSIGLI PRATICI

Esercizi rivolti a chi assiste un paziente affetto da Demenza: ricordo che la durata dell'attività non deve superare i 40/50 minuti, e le sedute possono essere svolte per 2/3 volte la settimana.

Per facilitarvi il lavoro, alleghiamo alla descrizione sommaria dell'esercizio, una foto che ritrae la posizione di partenza dell'esercizio ed una che ritrae la posizione di arrivo.

I primi esercizi che vi mostriamo sono destinati al miglioramento della forza:

- Questo, coinvolge a fondo i muscoli della coscia, ma anche i glutei e visto che la partenza avviene da seduto (su una sedia possibilmente senza braccioli), con la schiena in appoggio, c'è anche un minimo coinvolgimento della parete addominale (FOTO 1).



FOTO 1

Fatelo alzare e sedere in sequenza



CONSIGLI PRATICI

I prossimi esercizi sono invece destinati al miglioramento della flessibilità e della mobilità:

- Questo, con i bastoni mobilizza la parte superiore del tronco e tutti i muscoli del cingolo scapolare (FOTO 4). Fate ruotare il bastone in un senso e nell'altro per una decina di volte.



FOTO 4

- Con questo, sempre con il bastone, allunghiamo i muscoli gran dorsale, grande pettorale, i muscoli anteriori del collo (con una piacevole espansione della gabbia toracica) (FOTO 5). Fate portare il bastone sopra la testa, mantenendo lo sguardo sul bastone stesso: fate mantenere la posizione per un minuto.



FOTO 5



CONSIGLI PRATICI

- Con questo mobilizziamo l'articolazione dell'anca e parte dei muscoli che fanno riferimento a quest'area (da eseguire solo se il paziente non ha avuto protesi d'anca) (FOTO 6). Fate impugnare il ginocchio, trazionandolo contro il petto: fate mantenere la posizione per un minuto.



FOTO 6

- Questo esercizio, cioè camminare a serpentina tra una fila di birilli (si trovano in commercio quelli di plastica colorata per bambini), aiuta il soggetto a migliorare l'orientamento nello spazio (FOTO 7).



FOTO 7



CONSIGLI PRATICI

- Con questo esercizio, si lancia la palla chiedendo al paziente di rilanciarcela, magari facendola rimbalzare al suolo. Mentre si eseguono i passaggi si possono scandire ad alta voce, ad esempio, i giorni della settimana o i mesi dell'anno: in questo caso si ha uno stimolo alla relazione ed alla memoria (FOTO 8).



FOTO 8

- Con questo esercizio, immaginando di avere una linea tracciata sul pavimento, (noi utilizziamo a questo scopo la linea della fuga delle mattonelle del corridoio) chiediamo al paziente di camminare mettendo i piedi esattamente uno davanti all'altro facendo "punta-tacco", andando così a ridurre la sua base d'appoggio; in questo caso lavoriamo sull'equilibrio (FOTO 9).



FOTO 9

