

GINNASTICA DOLCE



autrici:

Raffaella Maria Scoyni (geriatra)

Giuseppina Soloperto (fisioterapista)

Introduzione di:

Domenico Trentino (neurologo) e Raffaella Maria Scoyni

PREMESSA

Nell'interazione con i diversi interlocutori del nostro lavoro ovvero i familiari, gli operatori del settore, i/le badanti e più in generale tutti i caregivers di persone affette da demenza, emergono due domande ricorrenti:

la prima riguarda il profondo e ineludibile bisogno di "rete sociale", di rispecchiamento, di condivisione; la seconda attiene ad un'esigenza più prosaica, ma anch'essa sostanziale, ovvero il problema di "che cosa fare" insieme ad una persona con un disagio cognitivo marcato.

Nel tentativo di rispondere a queste domande abbiamo dato vita ad un blog denominato "Al Pioppo", consultabile all'indirizzo www.nuovasocialita.org/alpioppo pensato come contenitore di informazioni relative alla malattia e alle attività del centro e come interfaccia per richiedere aiuto/assistenza.

Il presente opuscolo fa parte di una collana nata grazie alla pratica quotidiana delle attività proposte nel centro diurno "Il Pioppo" di Roma ed è disponibile nel blog (sezione DOWNLOAD) dove rimandiamo il lettore per ulteriori approfondimenti.

Roberto Mastrantonio

*psicologo, educatore del centro "Il Pioppo"
Coop. Soc. "Nuova socialità onlus"*

INTRODUZIONE

Il decadimento fisico è direttamente correlato con l'avanzare dell'età. Vi sono variabili individuali e ambientali che possono influenzare il progredire del fisiologico decadimento. Molte ricerche scientifiche hanno dimostrato come uno stile di vita attivo influenzi positivamente lo stato di salute, non solo fisica, ma anche psichica. È intuitivo, dunque, come lo svolgimento di un'attività fisica costante sia auspicabile a tutte le età, ma soprattutto in età avanzata.

Un'attività motoria, certamente adeguata all'individuo e compatibile con le sue condizioni di salute, incrementa le funzionalità dell'organismo, intendendo quindi un miglioramento delle performances muscolo-scheletriche, cardiorespiratorie ma anche psichiche ed intellettive. Si attenuano i sintomi ansiosi, migliora il ritmo sonno-veglia, il tono dell'umore e migliorano le prestazioni intellettive. È ormai acclarato come i soggetti anziani che mantengono uno stile di vita più attivo abbiano una sopravvivenza maggiore (lifetime).

È nostro interesse, dunque, sottolineare come una moderata attività fisica possa divenire uno strumento valido alla preservazione delle funzioni intellettive, riducendo il rischio di sviluppare alcune forme di decadimento cognitivo.

Domenico Trentino

*neurologo, responsabile sanitario
del centro "Il Pioppo"
ASL RM D*

Raffaella M. Scoyni

*geriatra
del centro "Il Pioppo"
ASL RM D*

ISTRUZIONI PER L'USO

La terapia riabilitativa rappresenta un ausilio importante nella gestione del malato affetto da demenza.

Per impostare uno specifico progetto riabilitativo è necessaria una valutazione di tipo multidimensionale che coinvolge varie figure professionali: neurologo, geriatra, fisioterapista, psicologo ecc... per stabilire sulla base delle caratteristiche del paziente il tipo di terapia a lui più adeguata.

Il programma di ginnastica dolce, di seguito illustrato, è finalizzato al mantenimento delle capacità di movimento, alla riattivazione del tono muscolare ed alla conservazione dell'autonomia nelle attività di vita quotidiana e si articola attraverso semplici esercizi di mobilizzazione globale, coordinazione, equilibrio e percezione.

Di seguito si forniscono alcune indicazioni e suggerimenti utili per l'esecuzione di tale attività:

- In presenza di patologie acute quali ad esempio recenti fratture, infarto, gravi insufficienza respiratoria, o per qualsiasi dubbio, richiedere una valutazione da parte al proprio medico e/o fisioterapista;
- non superare i 30 minuti di attività, intervallati da pause;
- eseguire tali esercizi per non più di tre volte la settimana;
- non superare la soglia di affaticamento del paziente;
- non forzare mai i movimenti, rispettando sempre l'articolarietà;
- rispettare sempre la volontà del paziente, senza forzarlo mai.

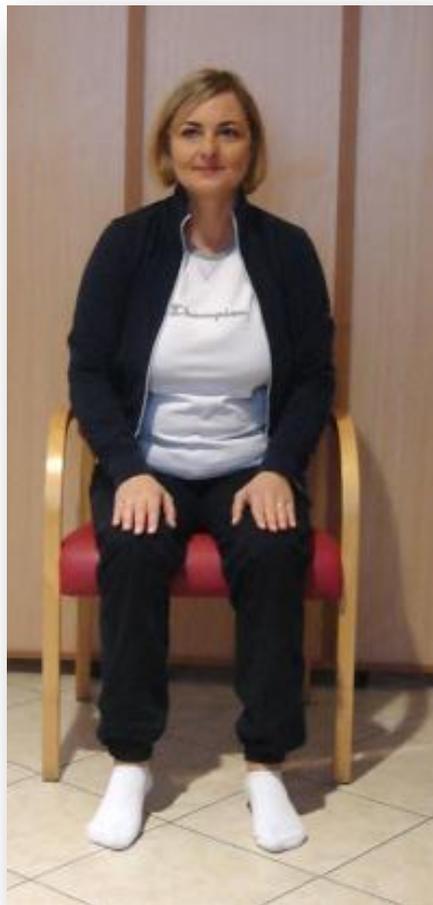
Giuseppina Soloperto
fisioterapista del centro "Il Pioppo"
ASL RM D



Il carrello degli attrezzi

ESERCIZI

Testa - Collo



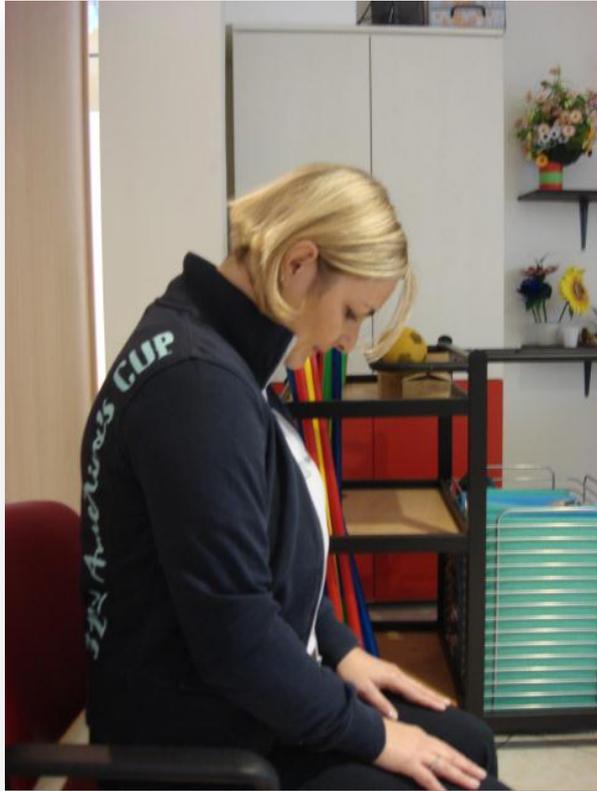
Posizione di partenza:

Seduti, schiena staccata dallo schienale

Piedi piantati bene a terra

ESERCIZI

Testa - Collo



Movimenti:

Su e giù con la testa

massimo per cinque volte

ESERCIZI

Testa - Collo



(a)



(b)

Movimenti:

**Ruotare lentamente prima a destra (a)
e poi a sinistra (b)**

massimo per cinque volte

ESERCIZI

Testa - Collo



(a)



(b)

Movimenti:

Inclinazione laterale del capo verso la spalla prima a destra e poi a sinistra

Ci si può anche aiutare con il braccio sempre dolcemente

massimo per cinque volte

ESERCIZI

Testa - Collo - Spalle



(a)



(b)

Posizione di partenza:

Mani intrecciate dietro la nuca

Seduti, schiena staccata dallo schienale

Piedi piantati bene a terra

Movimenti:

Mani intrecciate dietro la nuca aprire (a) e chiudere i gomiti (b)

massimo per cinque volte

ESERCIZI

Arti superiori



(a)



(b)

Posizione di partenza:

Seduti, schiena staccata dallo schienale

Piedi piantati bene a terra

Movimenti:

Sollevarre arto superiore con i gomiti ben distesi prima il destro (a) e poi il sinistro (b)

massimo per cinque volte

ESERCIZI

Arti superiori



(a)



(b)

Movimenti:

Braccia in avanti (a)

Braccia in fuori (b)

massimo per cinque volte

ESERCIZI

Arti superiori



Posizione di partenza:

Seduti, schiena staccata dallo schienale

Mani appoggiate sulle spalle

Piedi piantati bene a terra

ESERCIZI

Arti superiori



(a)



(b)

Movimenti:

Elevazione alternata del braccio destro (a) e sinistro (b).

massimo per cinque volte

ESERCIZI ARTI SUPERIORI

Con il bastone



Posizione di partenza:

Seduti, schiena staccata dallo schienale

Piedi piantati bene a terra

Impugnare bene il bastone con le mani

ESERCIZI ARTI SUPERIORI

Con il bastone



(a)



(b)

Movimenti:

Portare in alto il bastone con le braccia tese (a)

Portare il bastone dietro la nuca o sulla fronte (b)

massimo per cinque volte

ESERCIZI ARTI SUPERIORI

Con il bastone



(a)



(b)



(c)

Posizione di partenza:

Posizionare il bastone tra le ginocchia, in verticale (a)

Movimenti:

Partire con le mani alla base del bastone, e salire fin dove si riesce ad arrivare estendendo bene le braccia (b-c)

massimo per cinque volte

ESERCIZI ARTI SUPERIORI

In piedi con il bastone



(a)



(b)

Posizione di partenza:

In piedi, bastone dietro la schiena (a)

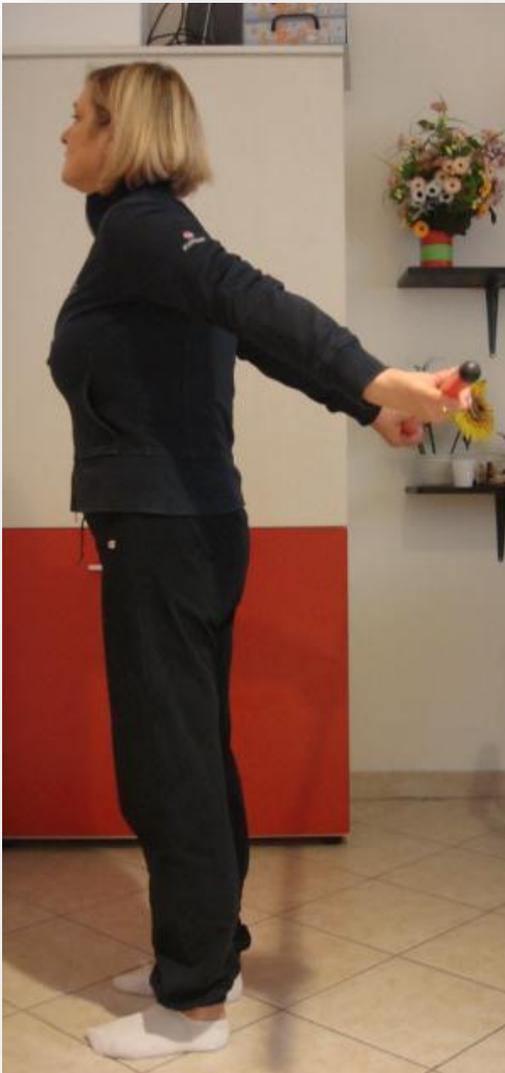
Movimenti:

Portare il bastone verso l'alto piegando le braccia (b)

massimo per tre volte

ESERCIZI ATTIVI ARTI SUPERIORI

In piedi con il bastone



Movimenti:

Portare indietro le braccia allontanando il bastone dal proprio corpo

ESERCIZI PER IL TRONCO



Posizione di partenza:

Seduti, schiena staccata dallo schienale

Piedi piantati bene a terra

Braccia fuori dai braccioli

ESERCIZI PER IL TRONCO



(a)



(b)

Movimenti:

Inclinarsi verso destra (a) e verso sinistra (b) come per raccogliere qualche cosa per terra.

massimo per cinque volte

ESERCIZI PER IL TRONCO

Con il bastone



(a)



(b)

Posizione di partenza:

Portare il bastone in alto sopra la testa, con le braccia ben tese

Movimenti:

Inclinarsi verso destra (a) e verso sinistra (b)

massimo per tre volte

ESERCIZI PER IL TRONCO

Con il bastone



(a)



(b)

Movimenti:

Rotazione del tronco prima verso destra (a) e poi verso sinistra (b).

massimo per tre volte

ESERCIZI PER IL TRONCO

Con il bastone



(a)



(b)

Movimenti:

Portare in avanti il busto come per toccare terra con il bastone (a),

Risollevarsi portando in alto le braccia (b)

massimo per tre volte

ESERCIZI PER IL TRONCO



(a)



(b)

Posizione di partenza:

Seduti, schiena staccata dallo schienale.

Piedi piantati bene a terra

Mani incrociate, braccia ben tese davanti a noi.

Movimenti:

Flessione del busto in avanti cercando di toccare terra con le mani (b)

massimo per tre volte

ESERCIZI PER IL TRONCO



(a)



(b)

Movimenti:

**flessione del busto prima a destra
(a) e poi a sinistra (b) cercando di
toccare i piedi**

massimo per tre volte

ESERCIZI ATTIVI

Arti inferiori



(a)



(b)

Posizione di partenza:

Seduti, schiena staccata dallo schienale

Piedi piantati bene a terra

Mani sulle ginocchia

Movimento:

**Alzare entrambe le punte dei piedi verso l'alto
(a), successivamente alternare prima il destro e
poi il sinistro (b)**

massimo per cinque volte

ESERCIZI ATTIVI

Arti inferiori



Posizione di partenza:

Seduti, Mani sulle ginocchia

Movimento:

Estendere il ginocchio alternando prima il destro e poi il sinistro

massimo per cinque volte

ESERCIZI ATTIVI

Arti inferiori



Movimento:

Estendere entrambe le ginocchia con la punta dei piedi rivolte verso l'alto

massimo per cinque volte

ESERCIZI ATTIVI

Arti inferiori



Movimento:

Aprire e chiudere le gambe

massimo per cinque volte

ESERCIZI ATTIVI

Arti inferiori



(a)



(b)

Posizione di partenza:

Seduti schiena ben appoggiata allo schienale, mani sui braccioli

Movimento:

Estendere entrambe le ginocchia con la punta dei piedi verso l'alto (a); portare le ginocchia verso il busto (b)

massimo per tre volte

ESERCIZI CON LA PALLA

seduti



(a)



(b)

Posizione di partenza: seduti, schiena staccata dallo schienale

Piedi piantati bene a terra

Tenere la palla davanti a sé con le braccia tese (a)

Movimento: rotazione del tronco verso e destra e sinistra (b)

massimo per cinque volte

ESERCIZI CON LA PALLA

Seduti con più persone



Movimento: da seduti passare la palla al vicino a diverse altezze sempre con le braccia ben tese

ESERCIZI CON LA PALLA

Seduti con più persone



Movimento: da seduti lanciare la palla al vicino a diverse altezze e in più direzioni

ESERCIZI CON LA PALLA

In piedi con più persone



Movimento: in piedi passare la palla al vicino a diverse altezze sempre con le braccia ben tese

ESERCIZI CON LA PALLA

In piedi con più persone



Movimento: lanciare la palla facendola rimbalzare in vari punti sul terreno

ESERCIZI IN PIEDI

Con doppio appoggio



(a)



(b)

Posizione di partenza: in piedi con la schiena dritta e con le mani in appoggio (a)

Movimento: in piedi eseguire la marcia sul posto alzando bene le ginocchia (b)

massimo per dieci volte

ESERCIZI IN PIEDI

Con doppio appoggio



Movimento: in piedi, con la schiena dritta e con le mani in appoggio, alzarsi sulle punte dei piedi

massimo per cinque volte

ESERCIZI IN PIEDI

Con doppio appoggio



(a)



(b)

Posizione di partenza: in piedi con la schiena dritta e con le mani in appoggio

Movimento: portare di lato prima la gamba destra e poi la sinistra (a)

massimo per cinque volte

successivamente portare indietro prima la gamba destra e poi la sinistra (b)

massimo per cinque volte

E per finire ...

Come alzarsi e sedersi in sicurezza



(a)

Alzarsi (a):

i piedi ben piantati a terra e paralleli, le mani salde sui braccioli, portare il busto in avanti e spingere su gambe e braccia in modo lento e graduale



(b)

Sedersi (b):

posizionarsi con la parte posteriore di entrambe le gambe davanti alla sedia, afferrare i braccioli, portarsi con il busto in avanti e accompagnare la discesa in modo lento e graduale

COOPERATIVA SOCIALE ONLUS NUOVA SOCIALITA'

CENTRO DIURNO "IL PIOPPO"
VIA PORTUENSE, 220 (ROMA)
06.5561952

FAX: 06.89682007

ILPIOPPO@NUOVASOCIALITA.ORG

WWW.NUOVASOCIALITA.ORG/ALPIOPPO



CISQ CERT
UNI EN ISO 9001:2008



Via Pietro Cartoni 3 – 3a, 00152 Roma
Tel. 06.58232217 – 06.58230213 Fax 06.58230933
e-mail: coop@nuovasocialita.it
web: www.nuovasocialita.org

Stampato nel 2010 - No copyright

La Cooperativa sociale Nuova Socialità onlus promuove la libera circolazione delle idee per favorire la massima diffusione e condivisione possibile di culture, testi scientifici, saperi. E' concessa la riproduzione parziale o totale del testo da parte di organizzazioni non profit, istituzioni e persone che non abbiano fini commerciali o di lucro, purché vengano citate, per correttezza, le fonti.