Attività Fiaica: a cosa serve e come farla

World Parkinson’s Day 2025

Alberto Laplaca Chinesiologo AMPA

Chinesiologo AMPA

Attività Motorie Preventive e Adattate

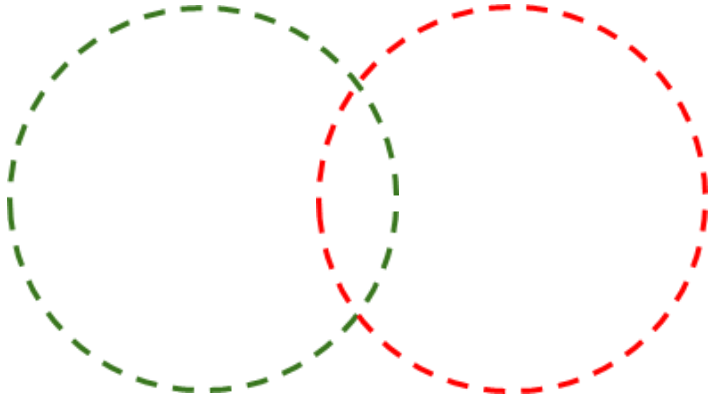
DL36/21

Attività Fisica Adattata
Esercizio Fisico Strutturato

Fisioterapista e Chinesiologo

- Riabilitazione
- Restituisce un gesto
- Sanitario
- Terapia manuale e strumentale

- Esercizio Fisico
- Benessere sistemico
- Non sanitario
- Solo lavoro attivo
- Lavoro di gruppo
- Obiettivi ludici e psico-sociali



Benefici dell'Esercizio Fisico

SPECIFICI:

- Sensibilità dopaminergica
- Gestione del freezing
- Previene le cadute
- Aumenta l'ampiezza e la velocità dei movimenti
- Diminuisce la rigidità

GENERALI:

- Cardiovascolari
- Metabolici
- Respiratori
- Muscolo-scheletrici
- Psico-sociali

Attività Fisica: quale e quanto?

Attività aerobica	Rafforzamento muscolare	Equilibrio, agilità e multitasking	Stretching
3 volte a settimana per almeno 30 min	2-3 volte a settimana (non consecutivi) per almeno 30 miinuti	Tutti i giorni (minimo 3 volte a settimana)	Tutti i giorni (minimo 3 volte a settimana)

(ACSM 2021)

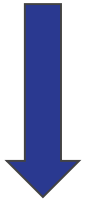
Quando?

IL DOPPIO COMPITO

Dual e multi tasking

Velocità del passo

Ampiezza del passo



+ rischio cadute

E’ dimostrato che il dual task influisce negativamente sul gesto della camminata

(T. E. Raffegeau et al.; 2018)

Allenarsi in esercizi di dual task migliora:

- Sintomi motori
- Equilibrio
- Velocità dell’andatura
- Ampiezza del passo e dei movimenti
- Esperienza oggettiva del freezing

(Y. Xiao et al.; 2023)

…inoltre si riscontrano lievi miglioramenti a livello cognitivo

Riferimenti

Raffegeau TE, Krehbiel LM, Kang N, Thijs FJ, Altmann LJP, Cauraugh JH, Hass CJ. A meta-analysis: Parkinson's disease and dual-task walking. Parkinsonism Relat Disord. 2019 May;62:28-35. doi: 10.1016/j.parkreldis.2018.12.012. Epub 2018 Dec 12. PMID: 30594454; PMCID: PMC8487457.

Xiao Y, Yang T, Shang H. The Impact of Motor-Cognitive Dual-Task Training on Physical and Cognitive Functions in Parkinson's Disease. Brain Sci. 2023 Mar 3;13(3):437. doi: 10.3390/brainsci13030437. PMID: 36979247; PMCID: PMC10046387.

Buoni, P. (2017). *Attività fisica per la salute*. Napoli: Idelson Gnocchi.

American College of Sport Madicine. (2021). Linee Guida per la Valutazione Funzionale e la Prescrizione dell'Esercizio Fisico. Calzetti & Mariucci Editori. ISBN 978-88-6028-642-0.

GRAZIE PER L’ATTENZIONE

laplacaalberto@gmail.com