

La pratica del Tai-Chi nella malattia di Parkinson

Appuntamenti con il Settore Corsi di Croce Rossa Svizzera
in collaborazione con Rete Parkinson Ticino



Se sei in possesso di un'assicurazione
complementare, informati presso la tua
cassa malati per sapere se hai diritto ad
un rimborso!

Croce Rossa Svizzera
Associazione cantonale Ticino



Programma

Data	dal 15.09 al 24.11 (calendario scolastico)
Orario	9.00 - 10.00
Luogo	Lugano, Centro di Ergoterapia CRS Sezione del Sottoceneri (via alla Campagna 9) - 2° piano
Destinatari	persone con Parkinson e propri familiari
Formatore	Italo Livia, Istruttore di Tai-Chi
Costo	CHF 165.-

I formatori del Settore Corsi di CRS ricevono una formazione sulla malattia di Parkinson.

La struttura è accessibile con sedia a rotelle.

La dr.ssa Daria Dinacci - Capoclinica, Centro di riabilitazione Brissago e Clinica di Neurologia NSI EOC, ORL - sarà presente alla prima lezione in qualità di supporto.



Il Tai-Chi

Il Tai-Chi è una pratica orientale utilizzata da migliaia di anni. È nata come arte marziale, ma si è distinta come tecnica terapeutica per il miglioramento della salute.

I movimenti lenti e misurati, la “visualizzazione” e la respirazione profonda ad essi associata, rendono il Tai-Chi un esercizio completo sia dal punto di vista fisico che mentale. Durante la pratica del Tai-Chi si impiegano muscoli intercostali e paravertebrali nel movimento, il diaframma nella respirazione, gli apparati tendinei e la potenza delle ossa. Il Tai-Chi dunque può migliorare il fisico rendendolo più flessibile ed elastico, ma anche più resistente ed equilibrato. Contestualmente infatti, durante le sequenze di esercizi, si lavora sull'attenzione, sul controllo motorio e sull'uso delle informazioni provenienti dal corpo in modo da migliorare la rappresentazione corporea e la consapevolezza del movimento, con effetti positivi sulla postura e sull'equilibrio.

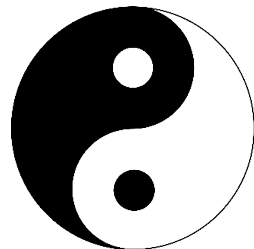
Durante lo svolgimento del corso si apprenderà come il corpo può riconoscere lo spazio ed avere la consapevolezza di sé, attivando tramite il movimento il pensiero intenzionale, la crescita interiore, l'aumento della mobilità articolare e della stabilità. I movimenti si possono eseguire sia da seduti che in stazione eretta con vari livelli di impegno fisico ed emotivo che il paziente/allievo può - da solo o con l'incentivo dell'istruttore - modulare durante la lezione.

Presupposti neurofisiologici

Le persone con malattia di Parkinson presentano difficoltà motorie a causa del non corretto funzionamento di alcuni circuiti cerebrali che coinvolgono specifiche strutture chiamate nuclei della base.

Come conseguenza si manifestano sintomi ben noti quali il tremore, la bradicinesia e la rigidità. Tuttavia il non corretto funzionamento di tali circuiti cerebrali si rende responsabile anche della difficoltà di integrazione delle informazioni sensitive corporee, fondamentale per la corretta programmazione ed esecuzione dei movimenti. Questo fenomeno contribuisce in modo significativo al deficit di equilibrio ed ai disturbi posturali nelle persone con malattia di Parkinson.

Il Tai-Chi propone un'attività motoria fluida e controllata attraverso la gestione della postura, dell'equilibrio e delle sequenze motorie durante gli esercizi. Ciò richiede attenzione ed integrazione di stimoli sensoriali interni ed esterni per la produzione di movimenti armonici. Un'attività motoria così strutturata può avere un impatto positivo sull'allineamento posturale e sulle reazioni di equilibrio. Contestualmente consente di allenare i muscoli responsabili delle reazioni posturali e della stabilizzazione assiale.



La ricerca scientifica

Le prime pubblicazioni relative alla possibile efficacia del Tai chi nella malattia di Parkinson risalgono al 2005, con focus sul possibile effetto benefico sull'equilibrio (1).

Nel tempo sono aumentate le evidenze dell'utilità del Tai Chi come terapia complementare per le persone con malattia di Parkinson in termini di miglioramento dell'equilibrio con riduzione dell'incidenza delle cadute nei mesi successivi alla terapia (2).

Più recenti lavori e successive analisi hanno confermato l'impatto positivo del Tai Chi sulle reazioni posturali, ma hanno anche mostrato la presenza di altri possibili effetti positivi: migliori performances cardio-respiratorie, migliore qualità della vita (3), miglioramento nel cammino (4) migliore percezione di benessere (5), maggiore senso di soddisfazione (6), maggiore autonomia nelle attività di vita quotidiana (6).

Il Tai Chi è pertanto considerato un valido strumento da poter inserire nella pratica clinica per la presa in carico dei pazienti con malattia di Parkinson e risulta tutt'ora un'attività consigliata nelle linee guida europee di fisioterapia per la malattia di Parkinson (7).

1) Case report: Tai-Chi and Parkinsonism. Venglar M. Physiother Res Int. 2005;10(2):116-21.

2) Tai chi and postural stability in patients with Parkinson's disease. Li F, Harmer P, Fitzgerald K, Eckstrom E, Stock R, Galver J, Maddalozzo G, Batya SS N Engl J Med. 2012 Feb 9;366(6):511-9.

3) The Efficacy of Exercise Programs for Parkinson's Disease: Tai Chi versus Combined Exercise. Cheon SM, Chae BK, Sung HR, Lee GC, Kim JW. J Clin Neurol. 2013 Oct;9(4):237-43.

4) Tai Chi for improvement of motor function, balance and gait in Parkinson's disease: a systematic review and meta-analysis. Yang Y, Li XY, Gong L, Zhu YL, Hao YL. PLoS One. 2014 Jul 21;9(7)

5) A randomized controlled trial of patient-reported outcomes with tai chi exercise in Parkinson's disease. Li F, Harmer P, Liu Y, Eckstrom E, Fitzgerald K, Stock R, Chou LS. Mov Disord. 2014 Apr;29(4):539-45

6) Effects of therapeutic Tai chi on functional fitness and activities of daily living in patients with Parkinson disease. Choi HJ. J Exerc Rehabil. 2016 Oct 31;12(5):499-503.

7) Keus SHJ, Munneke M, Graziano M (2014) European Physiotherapy Guideline for Parkinson's disease. KNGF/ ParkinsonNet, the Netherlands.

Interessata/o? Saremmo lieti della tua presenza!

Informazioni e iscrizioni: www.crs-corsiti.ch

Tel. 091 682 31 31 / Email info@crs-corsiti.ch