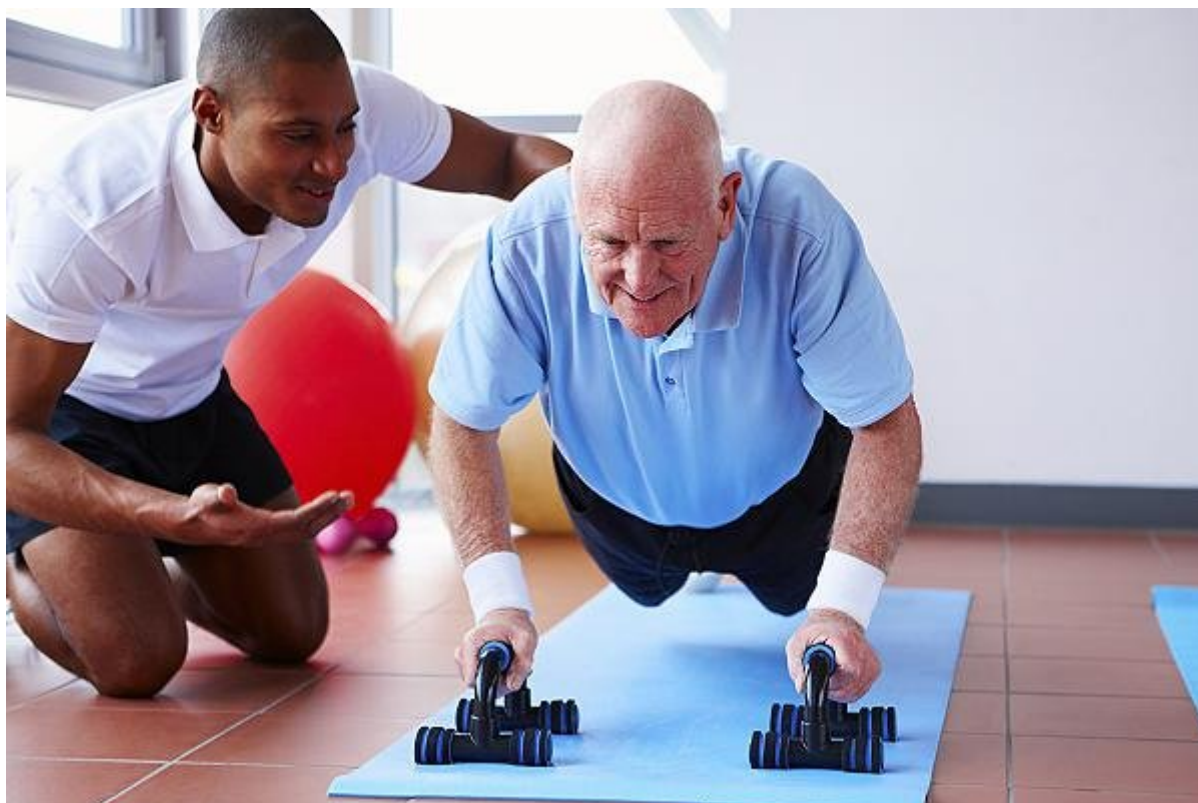


Anziani: esercizio fisico in patologie croniche o neurodegenerative

Data: 10 febbraio 2020 | Autore: Redazione



Il minimo comune multiplo delle **patologie croniche** o **neurodegenerative**, pur avendo differente eziologia, quadro clinico e storia naturale, risulta essere l'incapacità o la ridotta abilità nel riprodurre semplici azioni di **vita quotidiana**.

In questi soggetti, è importante garantire una certa mobilità dell'**apparato locomotore**, per impedire ai fisiologici processi degenerativi, di aggiungersi al quadro clinico già compromesso.

I nostri [anziani](#) hanno bisogno di muoversi in compagnia ed in sicurezza.

So **attività aerobiche** a basso impatto, accompagnate da **esercizi di forza** e di **resistenza**, nonché di **mobilità articolare**, che fungano da modello di prestazione, per tutte quelle attività da riabilitare e reintrodurre nella loro routine:

- Alzarsi e sedersi da altezze diverse;
- Afferrare oggetti che si trovano oltre la loro testa;
- Imparare a sfruttare il contributo degli arti inferiori;
- Riscoprire un'adeguata capacità prensile delle mani;
- Migliorare la capacità di [equilibrio](#);
- Vincere piccole resistenze che riproducano gli sforzi possibili durante la giornata;

- Simulare situazioni di instabilità che stimolino il sistema neuro-motorio;
- Riprodurre i gesti delle attività domestiche;
- Imparare a gestire il dolore, soprattutto se cronico;
- Lavorare sulla [respirazione](#) e sul controllo degli arti.

Nei pazienti affetti da patologie neurodegenerative, è inoltre importante stimolare le **aree cognitive** (le più colpite), attraverso apposite esercitazioni che stimolino efficacemente i processi neuro-cognitivi.

È inoltre da non sottovalutare, lo straordinario contributo della [Danza Sportiva](#) quale attività ludico-motoria, per la sua spiccata attitudine allo sviluppo di abilità coordinative e psico-motorie. Grande ruolo del ballo, è da attribuire all'opportunità di socializzare e di condividere piacevolmente, un'attività estremamente sicura ed utile a conservare una buona salute fisica e mentale.

Non lasciamo da soli i nostri anziani.

Facciamo sì che si sentano protetti e sicuri ma che, soprattutto, si riscoprano ancora sufficientemente abili da poter vivere con dignità, circondati dall'affetto dei propri cari.

Non perderti altri articoli di questo genere, [clicca qui!](#)

Dott.ssa Michela Quatrini

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/anziani-esercizio-fisico-patologie-croniche-o-neurodegenerative/123386>