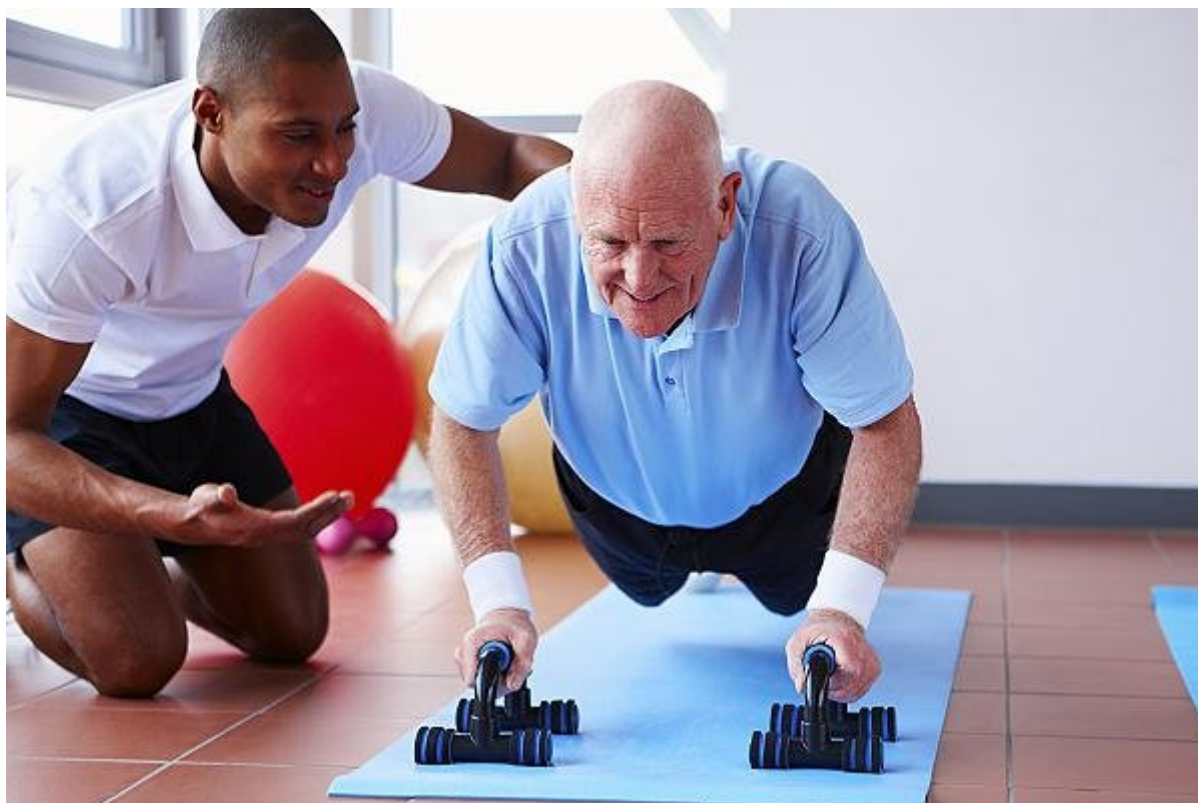


# Anziani: esercizio fisico in patologie croniche o neurodegenerative

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.

Sono da preferire 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:

'Ô Ç! '6' R 6VFW'6' F ÇFW\$ e 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](http://www.infooggi.it)

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