

# L'importanza dell'attività motoria nel paziente affetto da malattia di Alzheimer



Dott. Simone Pishedda  
Fisioterapista

# Il paziente affetto da malattia di Alzheimer

1. Ampia varietà di sintomi
2. Difficoltà nella diagnosi
3. Differenza di progressione della malattia
4. Trattamento



# Ruolo della terapia fisica

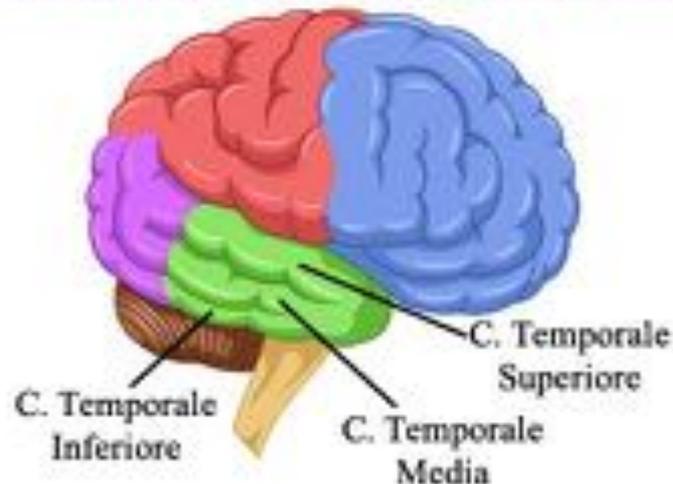
1. L'esercizio aerobico attenua il decadimento cognitivo e riduce il rischio di demenza
2. Inoltre permette di:
  - ✓ Ridurre gli stati di agitazione;
  - ✓ Migliorare la funzione cognitiva;
  - ✓ Ridurre il rischio di cadute;
  - ✓ Migliorare l'umore;
  - ✓ Migliorare le capacità motorie;



# Ruolo dell'esercizio fisico

- Diversi studi hanno dimostrato che l'esercizio fisico riduce l'atrofia del lobo temporale mediale, regione cardine per la memoria e le funzioni relative all'esecuzione motoria

Circonvoluzioni del Lobo Temporale



# Come funziona la terapia fisica?

1

- Esercizio fisico

2

- Migliora la salute cardiovascolare e previene problematiche muscolo-scheletriche

3

- Ha funzione neurotrofica e comporta un miglioramento delle condizioni cerebrali

4

- Migliori performance cognitive

# Esercizio terapeutico

- Esercizi terapeutici eseguiti almeno 3 giorni a settimana comportano benefici sulla salute
- Sia la durata sia la varietà dell'attività sono fattori che influiscono sul miglioramento delle funzioni cognitive



# Alcuni esempi

- Camminare;
- Ballare;
- Nuotare;
- Esercizi in acqua;
- Jogging;
- Esercizi aerobici di gruppo;
- Cyclette;
- Classiche attività quotidiane (giardinaggio, sistemare una camera di casa ecc.



# Allenamenti per la forza muscolare

- Negli adulti anziani è utile fare esercizi che utilizzino grossi gruppi muscolari:
  - Gambe;
  - Anche;
  - Dorso;
  - Addome;
  - Spalle;
  - Braccia.



# Alcuni esempi

- Iniziare con sollevamento di pesi molto leggeri (es. un piatto, una bottiglia, un vaso, ecc..);
- Passare gradualmente a qualcosa di più pesante ;
- Prolungare fino a raggiungere il carico ottimale.



Ottimale  $\neq$  Massimale

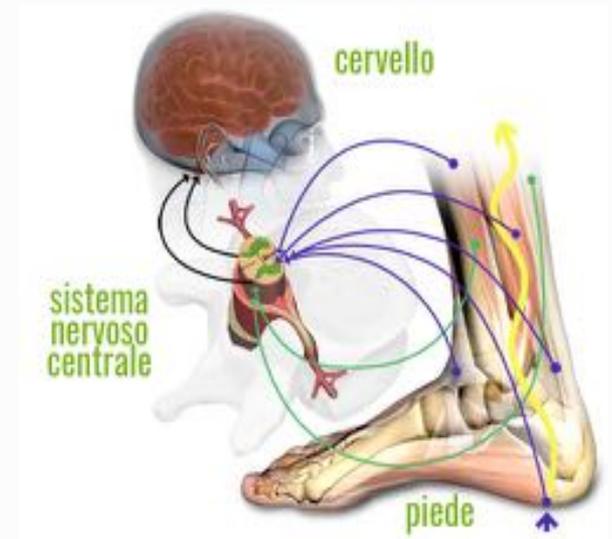
# Allenamenti per la stabilità

Alcuni esercizi sulla stabilità portano a diminuire il rischio di cadute e a conferire sicurezza al paziente



# Alcuni esempi

- Camminare all'indietro
- Camminare lateralmente
- Camminare sui talloni
- Camminare sulle punte dei piedi
- Alzarsi e sedersi da una sedia



# Esercizi a domicilio

- Devono essere:
  - Personalizzati;
  - Scritti in maniera chiara e semplice;
  - Comunicati chiaramente;
  - Scritti con grandi caratteri.



Grazie dell'ascolto!

