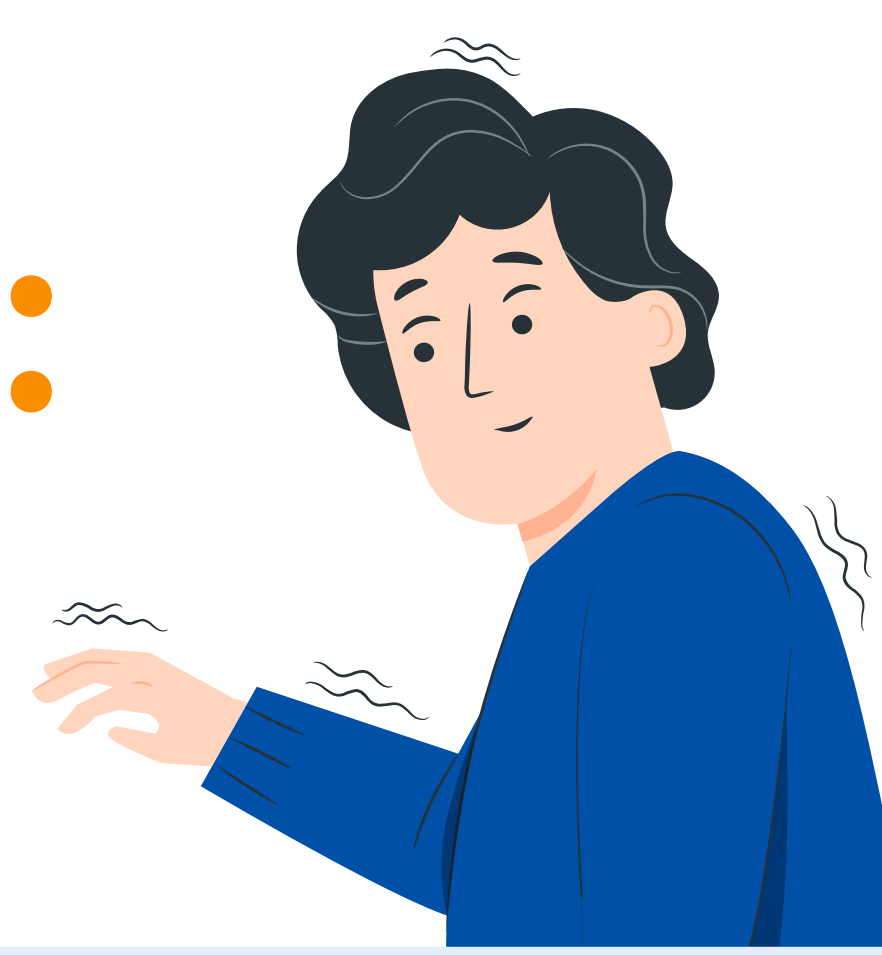


Fisioterapia per parkinson: esercizi e pratiche sportive



ESERCIZI

1



Mobilità

- Rotazioni articolari
- Allungamenti muscolari
- Camminata assistita

2



Equilibrio

- Camminata su linea retta
- Passi laterali
- Utilizzo di tavolette propriocettive

3



Forza

- Camminata su linea retta
- Passi laterali
- Utilizzo di tavolette propriocettive

4



Respirazione e rilassamento

- Respirazione diaframmatica
- Stretching finale
- Tecniche di rilassamento

PRATICHE SPORTIVE

Pilates



Migliora:

- armonia dei movimenti
- postura
- mobilità articolare
- forza muscolare

Tai Chi Chuan



Migliora:

- equilibrio
- tono muscolare

Boxe senza contatto



Migliora:

- qualità della vita
- coordinazione
- umore

Danza terapia



Migliora:

- motilità
- umore

Nordic walking

Migliora:

- equilibrio
- postura
- coordinazione motoria



(Fonte: www.parkinsonitalia.it)

