



Superiamo insieme
il parkinson
passo dopo passo



In Forma

ANNO XVIII - n° 2/2022

aprile - maggio - giugno

Carissimi,

la nostra scelta di privilegiare, con le dovute protezioni, i corsi di persona ci ha premiato e ha portato ad APM nuovi Soci.

Riporto una frase di Beppe Severgnini, tratta da un suo articolo pubblicato sul Corriere della Sera: “stiamo ghettizzando una generazione con un'alzata di spalle”. Il Covid certo ha complicato le cose, ma non si è fatto nulla per agevolare chi è sprovvisto di una cultura digitale. Con aprile, finchè non si trova una palestra le attività si terranno ancora in sede.

Abbiamo testato una nuova attività “**Morning walk**” organizzata all'aria aperta che, per il prossimo trimestre, è programmata settimanalmente e che dato il successo riproveremo in autunno.

Confermati i corsi di **Tono e Sperimentazione Vocale** di persona e con la possibilità di connettersi e **Attività Fisica Adattata** il mercoledì pomeriggio.

Martedì mattina ci si trova per **Morning walk** al Parco Sempione e il giovedì ci sarà la possibilità di sottoporsi ad una seduta di **Osteopatia**.

Piano con prudenza stiamo ritornando alla normalità e finalmente al 15 maggio parteciperemo ad AIGP (Associazione Giovani Parkinsoniani) alla Stramilano.

Non possiamo certo ignorare la possibilità offerta del digitale. Stiamo progettando all'interno del sito un'area dove i Soci con un codice potranno accedere a dei tutorial di AFA.

Mi raccomando destinate il **5xmille** ad APM Parkinson Lombardia, che come sapete non ha altre entrate.

La visita alla Villa Reale di Monza aperta eccezionalmente per noi sarà l'occasione per salutarci prima delle vacanze!

Buona estate.

Francesca Saporiti

Morning walk

Cari Soci,

APM ha pensato una nuova attività la Morning Walk!

Questo evento è stato creato da poco e sta prendendo sempre più piede nelle ultime settimane.

Come si intuisce dal nome, questa attività si basa su una camminata all'aria aperta che si pone come alternativa agli esercizi eseguiti normalmente in locali chiusi.

L'idea di questa attività è nata dalla necessità di proporre “via di fuga” dal Covid, che purtroppo sappiamo aver condizionato le nostre vite limitando i momenti di condivisione e le vicinanze interpersonali.

Il giro si sviluppa in un'ora di camminata da trascorrere insieme, lungo un percorso prestabilito di circa 3 Km, attraversando le mura del Castello, meravigliosi scorci di Parco Sempione e attraversando una strada sterrata che costeggia favolosi laghetti abitati da molti animali, fino a riportarci al punto di partenza, generalmente per l'ora di mezzogiorno.

Durante la camminata sono previste diverse pause in luoghi ricchi di storia, come ad esempio l'Arena, la Triennale e il meraviglioso Arco della Pace per creare un

momento per eseguire esercizi fisici specifici per l'equilibrio, l'allungamento, il tutto utile per prevenire cadute e migliorare la stabilità.

Durante la camminata è anche possibile dividersi in due gruppi: chi si dovesse sentire stanco e affaticato può rallentare il passo e rimanere in un piccolo gruppo con uno dei due insegnanti; chi invece avesse più benzina nelle gambe, può allungare il percorso.

Il nostro momento speciale è esteso non solo ai soci, ma anche ai loro caregiver, familiari e amici che hanno voglia di sperimentare questa nuova opportunità che combina attività fisica e aria fresca.

Potersi dedicare alla propria salute e al contempo non rinunciare agli amici e alle persone a cui vogliamo bene, è un grande traguardo che abbiamo deciso di rincorrere e donare a tutti.

Il nostro più grande consiglio è quello di unirsi a noi e provare questa camminata speciale, vi aspettiamo con entusiasmo ogni martedì alle ore 11 in Piazza Castello!

Roberta e Alessandro

Appuntamenti

Orari Segreteria:
Lunedì dalle 15 alle 17 / Giovedì dalle 10 alle 13



Aprile

1	V
2	S
3	D
4	L Tono sperimentazione vocale
5	M Morning Walk
6	M AFA Attività Fisica Adattata
7	G Osteopatia
8	V
9	S
10	D
11	L Tono sperimentazione vocale
12	M Morning Walk
13	M AFA Attività Fisica Adattata
14	G Osteopatia
15	V
16	S
17	D
18	L
19	M Morning Walk
20	M AFA Attività Fisica Adattata
21	G Osteopatia
22	V
23	S
24	D
25	L
26	M Morning Walk
27	M AFA Attività Fisica Adattata
28	G Osteopatia
29	V Assemblea dei Soci
30	S

Maggio

1	D
2	L Tono sperimentazione vocale
3	M Morning Walk
4	M AFA Attività Fisica Adattata
5	G Osteopatia
6	V
7	S
8	D
9	L Tono sperimentazione vocale
10	M Morning Walk
11	M AFA Attività Fisica Adattata
12	G Osteopatia
13	V
14	S
15	D StraMilano
16	L Tono sperimentazione vocale
17	M Morning Walk
18	M AFA Attività Fisica Adattata
19	G Osteopatia
20	V
21	S
22	D
23	L Tono sperimentazione vocale
24	M Morning Walk
25	M AFA Attività Fisica Adattata
26	G Osteopatia
27	V
28	S
29	D
30	L Tono sperimentazione vocale
31	M Morning Walk

Giugno

1	M
2	G
3	V
4	S
5	D
6	L Tono sperimentazione vocale
7	M Morning Walk
8	M AFA Attività Fisica Adattata
9	G Osteopatia
10	V
11	S
12	D
13	L
14	M
15	M Gita a Villa Reale - Monza
16	G
17	V
18	S
19	D
20	L dal 13/06
21	M Chiusura per
22	M vacanze estive
23	G
24	V
25	S
26	D
27	L
28	M
29	M
30	G

Dove e quando

Tono e sperimentazione vocale
Lunedì h.16,30 - Sede APM
Fulvio Clementi

Morning walk
Martedì h. 11 Fontana di Piazza Castello

AFA Attività Fisica Adattata
Mercoledì h. 16,00 - Sede APM
Roberta Alampi

Trattamenti di Osteopatia
Giovedì h.10 - Sede APM

Incontri

Venerdì 29 aprile, ore 11 in Sede APM
Assemblea dei Soci APM

Mercoledì 15 giugno
Gita a Villa Reale - Monza

Date importanti

11 aprile
Giornata Mondiale della malattia di Parkinson

15 maggio
StraMilano

Per accedere alle attività
è necessario il
GREEN PASS COVID

A colloquio con il Dott. Ungaro

Ortopedico - Dirigente Medico ASST Santi Paolo e Carlo MILANO

L'evento "frattura" nel paziente Parkinsoniano è strettamente associato alla combinazione tra osteoporosi e aumentato rischio di caduta. Rispetto ad una popolazione non affetta di pari età, parliamo all'incirca di un rischio raddoppiato.

Spesso però questo aumento effettivo del rischio non si associa ad una effettiva percezione del medesimo, ossia i pazienti non si ritengono maggiormente a rischio di frattura rispetto alla popolazione di controllo. Sempre per dare una idea generale, circa il 60% della popolazione con Parkinson cade almeno 1 volta all'anno e di questi il 39% sono recidivi.

Il rischio è particolarmente rilevante a livello dell'anca, anche in considerazione della mancata azione protettiva degli arti superiori: il paziente non riesce ad abdurli rapidamente e rovina al suolo senza protezione. Purtroppo la frattura dell'anca è un evento caratterizzato da un elevato impatto sulla vita della persona: dal dolore, alla perdita di funzionalità, alla perdita di riferimenti quotidiani durante la degenza ospedaliera.

Sempre in termini numerici, nell'ambito del Parkinson, quando si parla di fratture del femore prossimale, si intende il 4,2% annuo degli ingressi in ospedale. Ed attualmente questo dato mostra incrementi annuali.

Ovviamente non tutte le fratture necessitano di trattamento chirurgico -per fortuna-, ma hanno comunque tutte un impatto sul quotidiano del paziente. La scelta chirurgica o meno è dettata da vari fattori, uno dei più importanti è la ripresa funzionale.

Ossia operiamo per permettere un recupero ed una restituzione alla vita quotidiana più veloce. Nello specifico della domanda bisogna operare un distinguo: l'anca -femore prossimale- ha una indicazione chirurgica quasi certa perché la sua mancanza di funzione è estremamente problematica sia durante l'allettamento -basti pensare alla difficoltà di eseguire l'igiene senza muovere gli arti inferiori- sia nella fase riabilitativa. La spalla -omero prossimale, la "testa"- invece viene solitamente trattata con immobilizzazione, ed il risultato è nella maggior parte dei casi soddisfacente.

Quello che vorrei far capire è che l'obiettivo di un trattamento ortopedico sia restituire il paziente al suo quotidiano al più presto, le decisioni e le opzioni di trattamento sono quindi da valutare caso per caso.

Un aspetto che sottolineo sempre con il paziente è che per bravo possa essere il chirurgo, altrettanto lo deve essere l'operato: una buona chirurgia necessita di una buona riabilitazione. Per tornare alla vita normale è indispensabile che il paziente si applichi ad un programma motorio post chirurgico -e possibilmente ad una routine di esercizi quotidiana...-

Il 60% delle cadute avvengono in casa. Dentro casa gli ambienti a maggior rischio sono: la cucina (25%), la camera da letto (22%), le scale interne ed esterne (20%) e il bagno (13%).

Tappeti, scarsa illuminazione, assenza di corrimano.. tutti aspetti che vanno valutati per evitare che la casa diventi un immenso "trappolone"

Acriticità in relazione ai propri limiti, risorse

Difficoltosa compliance in relazione all'attivazione di aumento della necessità delle cure di base

Lo abbiamo detto all'inizio, il paziente tende a pensare "a me non capita"

Le fratture sono risultato della combinazione di -almeno- caduta + osteoporosi?

La caduta è la combinazione di ancora più fattori e va pertanto valutata su più fronti: dalle scale di valutazione -ae Tinetti-, alla compliance della terapia

Le cadute possono ingenerare una sindrome da post- caduta che implica dipendenza, perdita di autonomia, confusione, immobilità, depressione e paura, aumentando le limitazioni alle attività di vita quotidiana. (Post Fall Sindrome, PFS)

Non voglio sminuire l'operato della mia categoria -il chirurgo si sente pur sempre la "mano di Dio"-, ma quello che facciamo è limitato ad un solo aspetto della storia clinica del paziente. Il paziente esiste prima e dopo la chirurgia. Se un programma riabilitativo è indispensabile nel post, un trattamento che contempli più esercizi per un periodo più breve, piuttosto che pochi esercizi prolungati nel tempo, è assolutamente raccomandabile per una corretta strategia di gestione del paziente Parkinsoniano

La Villa Reale di Monza

La costruzione in stile neoclassico della Villa fu voluta da Maria Teresa d'Asburgo, Imperatrice d'Austria, quale residenza estiva per la corte del figlio, Arciduca Ferdinando d'Asburgo - Este, governatore austriaco di Milano.

L'incarico della costruzione nel 1777 venne conferito all'architetto imperiale Giuseppe Piermarini, che in soli tre anni portò a termine i lavori: più tempo occorre per terminare gli splendidi giardini.

Nel 2012, dopo un lungo periodo di degrado, sono iniziati i lavori di restauro sia all'esterno sia all'interno della Villa.

Attualmente la Villa ospita mostre e in un'ala il Liceo Artistico di Monza.

Vi aspettiamo il 15 giugno per la nostra gita alla Villa di Monza



Rinnova l'adesione

La quota associativa è di Euro 50,00 all'anno.

Il tuo contributo offrirà il sostegno economico ad APM per tutte le iniziative messe a disposizione gratuitamente per gli ammalati di Parkinson e loro familiari.

Bollettino postale: CC 136 222 12, intestato a APM Parkinson Lombardia - Via V. Monti 25 - Milano

Bonifico bancario: Intesa San Paolo - conto corrente 124546

Iban IT33V0306909 6061 0000 0124 546 intestato APM Parkinson Lombardia

Via Vincenzo Monti 25 - 20123 Milano

5x
1000

Non ti costa nulla!

E' sufficiente mettere la tua firma sul modello Unico o CUD o 730 nella casella "Sostegno delle organizzazioni non lucrative di utilità sociale" indicando il nostro Codice Fiscale

97240160156



Superiamo insieme
il parkinson
passo dopo passo

APM Parkinson Lombardia

Via Vincenzo Monti 25 20123 Milano

Tel. / Fax 02 284 78 92 con segreteria - Cellulare 346 695 14 89

info@parkinson-lombardia.it - parkinson-lombardia@pec.it - www.parkinson-lombardia.it

APM iscritta con provvedimento n° 39627 del 14.9.1999 al

n° 2590 Registro Generale Volontariato della Regione Lombardia

Codice Fiscale 97240160156



In Forma

notiziario dell'associazione APM Parkinson Lombardia
Autorizzazione Tribunale di Milano n. 236 del 10/04/2006

Direttore Responsabile: Mario Devetag

Progetto e impaginazione: Monica Mantegazza

Tipografia: Arti Grafiche Fimognari srl

Orari segreteria

Lunedì dalle 15 alle 17

Giovedì dalle 10 alle 13