

• ESERCIZI COORDINAZIONE PARKINSON •

SICUREZZA: Supervisione consigliata nelle fasi iniziali

Presenza di appoggio stabile

Interrompere in caso di instabilità, vertigini o affaticamento

NOTE OPERATIVE

- Progressione: **lento** → **corretto** → **automatico** → **veloce**
- Favorire **input esterni (cueing)**: uditivi e verbali
- Monitorare *freezing*, *festinazione*, *asimmetrie*
- Adattare ampiezza e velocità allo stadio della malattia

SUGGERIMENTI: è possibile integrare l'uso delle frequenze sonore applicate con il Vest (gilet) Woojer per ridurre la rigidità muscolare. (scrivici per sapere in base alla tua persona quali usare)

FASE 1 – ATTIVAZIONE (3–5 min)

1. Marcia sul posto (ritmo spontaneo → poi guidato)
2. Oscillazione arti superiori ampia
3. Respirazione diaframmatica

FASE 2 – COORDINAZIONE SEGMENTARIA

1. Tapping alternato arti superiori

- Posizione: seduta
- Task: mano dx/sx alternata su cosce
- Set x Rep: 3 × 30–60 sec
- Focus: ritmo regolare

2. Coordinazione crociata (cross-body)

- Task: mano dx → ginocchio sx e viceversa
- Set x Rep: 2 × 15–20 ripetizioni
- Focus: dissociazione emisferica

3. Dissociazione arti superiori

- Task: circonduzioni opposte (una avanti, una indietro)
- Set x Rep: 3 × 30 sec
- Focus: indipendenza motoria

4. Coordinazione piede (heel-toe alternato)

- Posizione: in piedi con supporto
- Task: alternanza tallone-punta
- Set x Rep: 2 × 20–30 ripetizioni
- Focus: timing distale

FASE 3 – INTEGRAZIONE DINAMICA

5. Marcia sul posto coordinata

- Task: ginocchia alte + oscillazione braccia
- Set x Rep: 2 × 1–2 min
- Focus: sincronizzazione arti

6. Passi laterali con arti superiori

- Task: passo laterale + apertura braccia
- Set x Rep: 2 × 15 per lato
- Focus: coordinazione multi-segmentaria

7. Lancio e presa (hand-eye coordination)

- Task: palla (auto-lancio o contro muro)
- Set x Rep: 2 × 20–30 ripetizioni
- Focus: precisione e timing

8. Sequenze motorie (pattern)

- Task: sequenza fissa (mani → cosce → clap)
- Set x Rep: 2 × 1–2 min
- Focus: programmazione motoria

FASE 4 – COORDINAZIONE FUNZIONALE

9. Cammino con stimolo ritmico

- Task: deambulazione con metronomo/conta
- Set x Rep: 2–3 min
- Focus: regolazione del passo

10. Dual-task cognitivo-motorio

- Task: cammino + compito cognitivo (conteggio, parole)
- Set x Rep: 2 × 2 min
- Focus: automatizzazione e controllo

DEFATICAMENTO (3 min)

1. Respirazione controllata
2. Mobilità cervicale e scapolare
3. Rilassamento globale