parkinson

Esercizi Freezing



DR. GIOVANNI PEDUTO

METODOFREQUENCY®

Il freezing nel Parkinson, conosciuto anche come congelamento della marcia, è un disturbo motorio caratterizzato da un'improvvisa e temporanea difficoltà ad avviare o proseguire un movimento, soprattutto durante la camminata. La persona può avere la sensazione che i piedi siano incollati al pavimento, nonostante il desiderio di avanzare.

Gli episodi si verificano frequentemente quando si inizia a camminare, si cambia direzione, si attraversano spazi stretti, si supera una soglia o si raggiunge una destinazione. Possono essere favoriti anche dalla fretta, dallo stress o dalla necessità di svolgere più azioni contemporaneamente. Durante il freezing, i passi possono diventare molto brevi, trascinati o interrompersi completamente, aumentando il rischio di perdita dell'equilibrio e di caduta.

Questo fenomeno è associato ad alterazioni dei circuiti cerebrali che regolano la pianificazione, l'avvio e la coordinazione del movimento. La sua intensità e frequenza possono variare nel corso della giornata e da persona a persona.

FREEZING

L'attività motoria adattata può contribuire a migliorare il controllo posturale, la coordinazione e la gestione dei movimenti. L'impiego di riferimenti visivi, come una linea sul pavimento, e di segnali ritmici sonori, come un metronomo o un conteggio vocale, può aiutare alcune persone a superare temporaneamente il blocco e a ritrovare un ritmo di camminata più regolare. È importante allenare strategie semplici e sicure per interrompere il blocco, ristabilire una postura stabile e riprendere il movimento gradualmente, preferibilmente con la supervisione di un professionista qualificato.

Il freezing può rispondere in modo diverso alle strategie utilizzate: per questo è utile individuare i fattori che lo favoriscono e adattare gli esercizi alle capacità individuali, senza forzare il movimento durante gli episodi di blocco.

ESERCIZIO FISICO

Il Metodo Frequency® è un approccio integrato, non invasivo, sviluppato per supportare la persona affetta da Malattia di Parkinson attraverso l'integrazione sinergica di stimolazioni vibroacustiche, frequenze sonore mirate ed esercizi specifici di chinesiologia.

La metodologia si fonda su solidi principi di neurofisiologia, neuroplasticità e integrazione sensoriale. Attraverso l'utilizzo di stimoli acustici e vibrazionali opportunamente modulati, il metodo mira a favorire l'attivazione e la riorganizzazione dei circuiti neurosensoriali coinvolti nei processi motori, cognitivi ed emotivi.

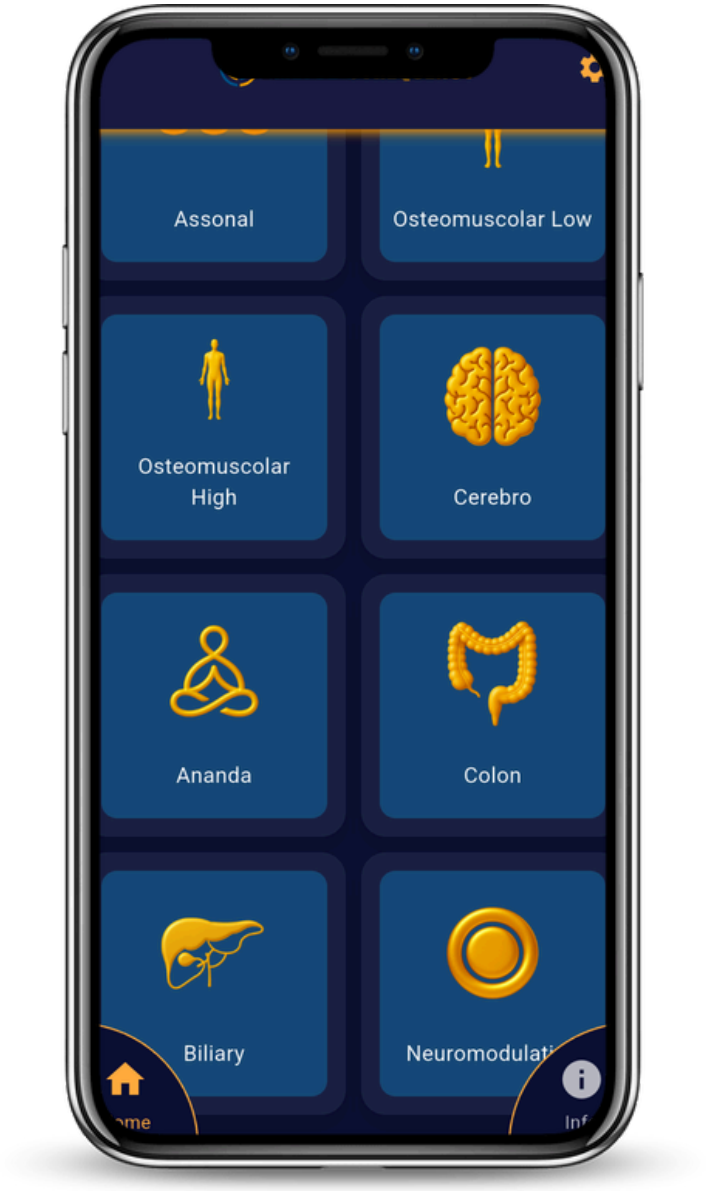
Il protocollo operativo prevede l'integrazione di:

- stimolazioni vibroacustiche e sonore, finalizzate alla modulazione dell'attività sensoriale e neuropercettiva;
- interventi di cromostimolazione;
- programmi personalizzati di esercizio motorio e respiratorio.

L'obiettivo è offrire un supporto globale alla persona.

METODOFREQUENCY®

Strumenti Consigliati del Metodo Frequency®



Programmi Audio
Assonal, Osteomusc. H

Dispositivi
Cuffie Audio



METODOFREQUENCY®

Trasferimento di carico laterale con cue visivo

Migliora il controllo del baricentro e riduce i blocchi iniziali.

1 Posizione iniziale

- In piedi, con i piedi alla larghezza delle anche.





Larghezza delle anche

2 Posiziona le strisce

- Metti a terra due strisce (nastro colorato).





Distanza
circa larghezza anche

3 Trasferisci il peso

- Sposta lentamente il peso da un piede all'altro.



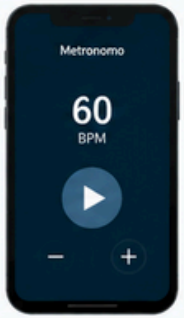
Carico a sinistra | Carico a destra

4 Segui il metronomo

- Mantieni un ritmo lento (bpm basso).



Esempio:
50–60 bpm



5 Ripeti

- Esegui la sequenza per il tempo indicato o per le ripetizioni stabilite.



Benefici

- Maggiore controllo del baricentro
- Migliore coordinazione e stabilità
- Riduzione dei blocchi iniziali nel movimento
- Più sicurezza nei cambi di peso

Consigli utili

- ✓ Mantieni il busto eretto e lo sguardo avanti.
- ✓ Respira in modo regolare.
- ✓ Esegui il movimento in modo lento e controllato.
- ✓ Se necessario, affidati a un supporto o a un operatore.

PICCOLI STIMOLI → GRANDI MIGLIORAMENTI

METODO FREQUENCY®
Il Futuro del Benessere in ogni Frequenza

Marcia sul posto con metronomo

Regolarizzare ritmo e lunghezza del passo.

Più ritmo, più controllo, più stabilità.

1 Posizione iniziale

- In piedi, con i piedi alla larghezza delle anche.
- Schiena dritta, spalle rilassate, sguardo avanti.

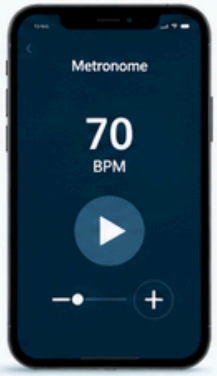




Larghezza delle anche

2 Imposta il metronomo

- Scegli un ritmo tra 60 e 90 bpm (personalizzato in base alle tue capacità).
- Puoi usare un'app o un dispositivo con metronomo.



Esempio: 60 – 90 bpm

3 Marcia sul posto

- Solleva le ginocchia in modo naturale.
- Mantieni il busto stabile e le braccia in coordinazione.
- Esegui il movimento in modo fluido e controllato.



4 Conta ad alta voce

- Segui il ritmo del metronomo contando:

1 - 2
1 - 2



5 Mantieni il ritmo

- Continua per il tempo indicato (es. 2–5 minuti).



2 – 5 minuti

Benefici

- Migliora la coordinazione e la stabilità
- Regolarizza il ritmo motorio
- Aumenta la lunghezza del passo
- Favorisce la resistenza e la concentrazione

Consigli utili

- Inizia con un ritmo più basso e aumenta gradualmente.
- Mantieni un respiro regolare.
- Se necessario, appoggiati a una parete o a un supporto.
- Indossa scarpe comode e abbigliamento sportivo.

PICCOLI STIMOLI → GRANDI MIGLIORAMENTI

METODO FREQUENCY®
Il Futuro del Benessere in ogni Frequenza

Passo oltre l'ostacolo visivo

Superare il freezing in partenza.

Guarda la linea, muoviti oltre.

1 Posizione iniziale

- In piedi, con i piedi alla larghezza delle anche.
- Posiziona un bastone o una linea a terra davanti ai piedi.



Larghezza delle anche

2 Concentrati sulla linea

- Fissa visivamente il bastone o la linea.
- Immagina di "superarlo" con il piede.



Guarda la linea e visualizza il passo.

3 Passo ampio oltre l'ostacolo

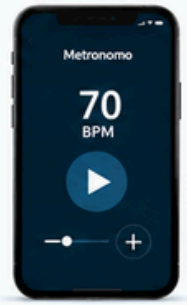
- Solleva il ginocchio e porta il piede oltre la linea.
- Esegui un passo ampio e deciso.



1. Preparati
2. Solleva e supera
3. Appoggia oltre

4 Mantieni il ritmo

- Usa un metronomo (60–90 bpm).
- Mantieni la sequenza 1-2-1-2.



1 - 2 - 1 - 2
(ad alta voce)

60 – 90 bpm
(personalizzato)

Benefici

- Migliora l'avvio del movimento.
- Aumenta la fiducia nel passo.
- Riduce il freezing in partenza.
- Favorisce la fluidità del movimento.

Consigli utili

- ✓ Usa un bastone o nastro ben visibile.
- ✓ Inizia con un ostacolo basso (e poi aumenta gradualmente).
- ✓ Mantieni lo sguardo fisso sulla linea.
- ✓ Se necessario, appoggiati a un supporto o a un operatore.

PICCOLI STIMOLI → GRANDI MIGLIORAMENTI

METODO FREQUENCY®
Il Futuro del Benessere in ogni Frequenza

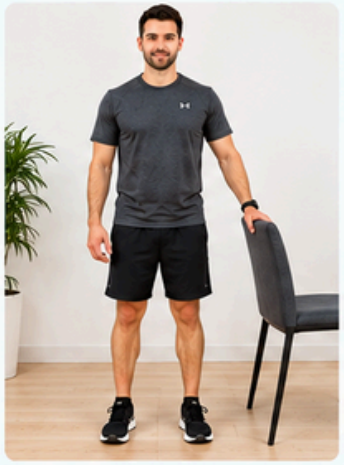
Tandem semplificato con supporto

Migliorare la stabilità antero-posteriore.

Più equilibrio, più sicurezza nei tuoi movimenti.

1 Posizione iniziale

- In piedi, vicino a una sedia o un supporto stabile.
- Mantieni i piedi alla larghezza delle anche.



Piedi alla larghezza delle anche.

2 Posizione del passo

- Posiziona un piede davanti all'altro (non completamente in linea).
- Il piede posteriore rimane leggermente spostato di lato.



Un piede davanti all'altro, non in linea.

3 Mantieni la posizione

- Fissa un punto davanti a te.
- Mantieni la posizione per 10–20 secondi.
- Respira in modo regolare.



Guarda un punto fisso davanti a te.

4 Controlla il movimento

- Mantieni il baricentro stabile.
- Non inarcare la schiena.
- Usa la sedia come supporto.



Corpo allineato, baricentro stabile.

Benefici

- Migliora l'equilibrio antero-posteriore.
- Aumenta la propriocezione e la coordinazione.
- Rinforza la muscolatura di caviglie, ginocchia e anche.
- Riduce il rischio di cadute.

Consigli utili

- ✓ Usa una sedia stabile, con schienale.
- ✓ Inizia con 10 secondi e aumenta fino a 20 secondi.
- ✓ Se necessario, appoggiati con una mano.
- ✓ Ripeti 2–3 volte per lato.

PICCOLI STIMOLI → GRANDI MIGLIORAMENTI

METODO FREQUENCY®

Il Futuro del Benessere in ogni Frequenza

Rotazioni controllate a segmenti

Ridurre il freezing durante le svolte.

Niente rotazioni rapide.
Piccoli passi, più controllo.

1 Posizione iniziale

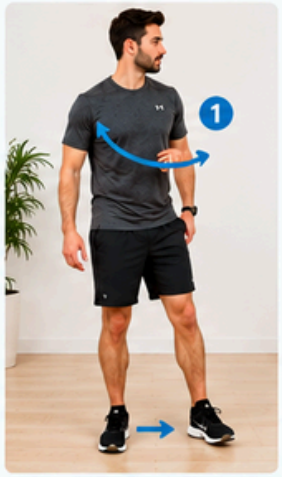
- In piedi, con i piedi alla larghezza delle anche.
- Guarda un punto fisso davanti a te.



Piedi alla larghezza delle anche.

2 1° segmento – 1° passo

- Inizia la rotazione del busto e del piede del lato da cui parti.
- Fai un piccolo passo laterale.



1 Primo piccolo passo (ruota e sposta il piede).

3 2° e 3° segmento

- Continua la rotazione in altri 2 piccoli passi.
- Mantieni il controllo e la postura.



Secondo e terzo passo (continua la rotazione).

4 4° segmento – Arrivo

- Completa la rotazione con l'ultimo piccolo passo.
- Guarda il nuovo punto di riferimento.



Quarto passo (termina la rotazione).

5 Conta i passi

- Conta ad alta voce o mentalmente.
- Esempio: 1 – 2 – 3 – 4.



Puoi usare un metronomo (60–90 bpm) per mantenere il ritmo.

Benefici

- Riduce il freezing nelle svolte.
- Migliora la coordinazione e la fluidità del movimento.
- Aumenta la stabilità e la sicurezza.
- Favorisce il controllo del baricentro.

Consigli utili

- Non avere fretta, evita rotazioni rapide.
- Mantieni lo sguardo su un punto fisso.
- Conta i 4 passi durante la rotazione.
- Se necessario, appoggiati con una mano alla sedia o a un supporto.

PICCOLI STIMOLI → GRANDI MIGLIORAMENTI

METODO FREQUENCY®
Il Futuro del Benessere in ogni Frequenza

Camminata con ampiezza aumentata (BIG steps)

Contrastare l'ipocinesia.

Passi più ampi, più sicurezza, più movimento.

1 Posizione iniziale

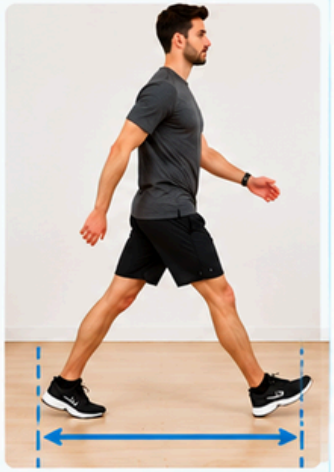
- In piedi, con la schiena dritta e lo sguardo avanti.
- Preparati a camminare.



Piedi alla larghezza delle anche.

2 Passi ampi

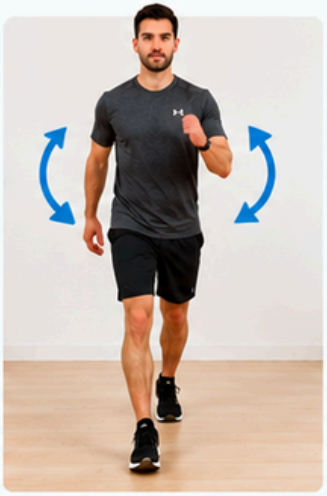
- Cammina enfatizzando l'ampiezza del passo.
- Porta il piede ben oltre la posizione abituale.



Passo ampio, oltre la linea del corpo.

3 Braccia in movimento

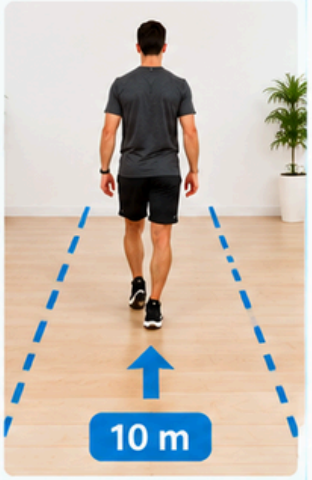
- Oscilla le braccia in modo marcato, ma naturale.
- Gomiti piegati (circa 90°).



Movimento ampio e coordinato.

4 Distanza da percorrere

- Cammina per 10 metri.
- Mantieni il ritmo costante e controllato.



Percorri 10 metri e ripeti.

5 Ripeti

- Esegui più volte (2–4 ripetizioni).
- Adatta la velocità alle tue capacità.



2–4 ripetizioni per sessione.

Benefici

- Aumenta la lunghezza del passo.
- Stimola la coordinazione e la fluidità del movimento.
- Riduce l'ipocinesia e la rigidità.
- Migliora la sicurezza negli spostamenti.

Consigli utili

- Usa scarpe comode e stabili.
- Mantieni lo sguardo avanti.
- Respira in modo regolare.
- Puoi usare una linea a terra o un riferimento visivo.
- Se necessario, cammina con un supporto iniziale.

PICCOLI STIMOLI → GRANDI MIGLIORAMENTI

METODO FREQUENC

Il Futuro del Benessere in ogni Frequen

Doppio compito motorio leggero

Migliorare l'automatizzazione.

Cammina e conta.
Oppure battti le mani ogni 3 passi.

1 Posizione iniziale

- Piedi paralleli, schiena dritta.
- Guarda avanti.



Piedi paralleli, alla larghezza delle anche.

2 Cammina e conta

- Cammina a passo naturale.
- Conta da 1 a 20 ad alta voce.
- Mantieni un ritmo costante.



Conta ad alta voce da 1 a 20 durante la camminata.

3 Oppure: batti le mani

- Cammina a passo naturale.
- Batti le mani ogni 3 passi.
- Mantieni il ritmo.



Batti le mani ogni 3 passi.

Mantieni un ritmo regolare e rilassato.

4 Ripeti

- Per 5–10 minuti.
- Puoi alternare i due compiti (conta o batti le mani).



5–10 minuti per sessione.

Benefici

- Migliora l'automatizzazione del movimento.
- Riduce il carico cognitivo.
- Aumenta la fluidità del passo.
- Favorisce la concentrazione.

Consigli utili

- ✓ Usa un percorso sicuro e lineare.
- ✓ Mantieni lo sguardo avanti.
- ✓ Non andare troppo veloce.
- ✓ Se ti senti stabile, puoi aumentare il numero di passi o la difficoltà del doppio compito.

PICCOLI STIMOLI → GRANDI MIGLIORAMENTI

METODO FREQUENCY®
Il Futuro del Benessere in ogni Frequenza

Doppio compito motorio leggero

Migliorare l'automatizzazione.

Cammina e conta.
Oppure batti le mani ogni 3 passi.

1 Posizione iniziale

- Piedi paralleli, schiena dritta.
- Guarda avanti.



Piedi paralleli e peso ben distribuito.

2 Cammina e conta

- Cammina a passo naturale.
- Conta da 1 a 20 ad alta voce.
- Mantieni un ritmo costante.



Mantieni la mente sul conteggio e il movimento fluido.

3 Oppure: batti le mani

- Cammina a passo naturale.
- Batti le mani ogni 3 passi.
- Mantieni il ritmo.



Batti le mani ogni 3 passi.

4 Leva e continuità

- Mantieni la postura corretta.
- Non fermarti.
- Arriva a 20 (o per 10 metri).



Ritmo costante e movimento continuo.

Benefici

- Migliora l'automatizzazione del movimento.
- Aumenta la concentrazione.
- Riduce il rischio di freezing.
- Favorisce la coordinazione cognitiva e motoria.

Consigli utili

- ✓ Inizia con pochi passi e aumenta gradualmente.
- ✓ Scegli un ambiente sicuro e senza ostacoli.
- ✓ Puoi usare un contapassi o un'app.
- ✓ Se necessario, allenati con un supporto iniziale.

PICCOLI STIMOLI → GRANDI MIGLIORAMENTI

METODO FREQUENCY®
Il Futuro del Benessere in ogni Frequenza

Step laterali su linea

Controllo medio-laterale.

Cammina e conta.
Oppure batti le mani ogni 3 passi.

1 Posizione iniziale

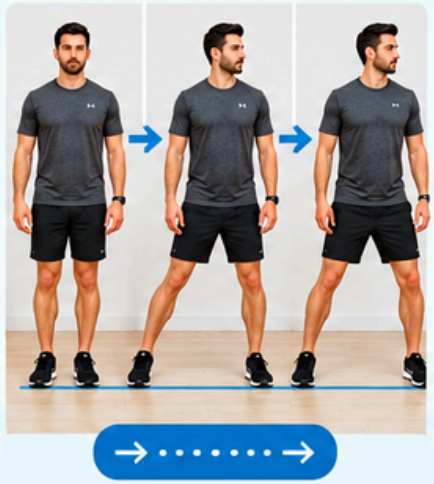
- Piedi alla larghezza delle anche.
- Traccia una linea a terra.
- Mantieni la postura eretta.



Piedi paralleli e peso ben distribuito.

2 Passi laterali

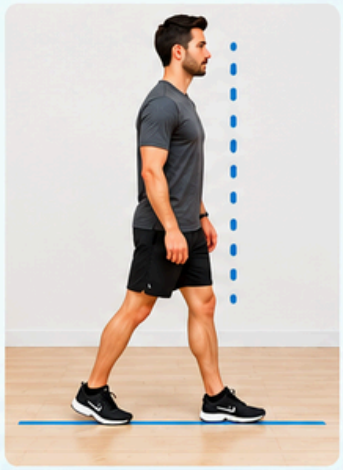
- Fai passi laterali seguendo la linea.
- Mantieni il busto stabile
- e lo sguardo avanti.



Segui la linea con passi controllati, senza incrociare i piedi.

3 Mantieni la postura

- Schiena dritta.
- Sguardo avanti.
- Addome attivo.



Postura eretta e movimento fluido.

4 Continua

- Mantieni il ritmo costante.
- Non fermarti.
- Arriva a 20 (o per 10 metri).



Ritmo costante e movimento continuo.

Benefici

- Migliora l'automatizzazione del movimento.
- Aumenta la stabilità posturale.
- Riduce il rischio di cadute laterali.
- Favorisce la coordinazione cognitiva e motoria.

Consigli utili

- ✓ Mantieni sempre lo sguardo in avanti.
- ✓ Evita movimenti troppo veloci.
- ✓ Usa una superficie sicura e stabile.
- ✓ Se necessario, allenati con un supporto iniziale.

PICCOLI STIMOLI → GRANDI MIGLIORAMENTI

METODO FREQUENCY®
Il Futuro del Benessere in ogni Frequenza

Strategia STOP–RESET–GO

Tecnica comportamentale per blocco improvviso.

Quando compare il freezing, fermati, resetta, poi riparti.

Strategia semplice e efficace

Quando compare un blocco improvviso del movimento (freezing), la strategia STOP–RESET–GO ti aiuta a ritrovare il controllo e a ripartire in sicurezza.

STOP
Fermati.

RESET
Ristabilisci la postura.

GO
Riparti con un passo ampio.

1 STOP

Fermati completamente.



- Blocca il movimento.
- Respira profondamente.
- Mantieni la calma.

2 RESET

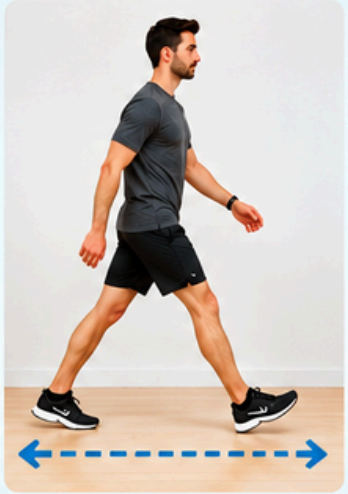
Postura: schiena dritta, peso avanti.



- Schiena dritta.
- Sguardo avanti.
- Peso del corpo leggermente in avanti.
- Mani rilassate.

3 GO

Passo ampio sopra una linea immaginaria.



- Fai un passo ampio.
- Immagina una linea da superare.
- Continua il movimento in modo fluido.

Benefici

- Riduce i blocchi di movimento.
- Migliora la fluidità del passo.
- Aumenta la fiducia nel movimento.
- Favorisce la coordinazione e la sicurezza.

Consigli utili

- ✓ Mantieni sempre la calma.
- ✓ Usa un punto di riferimento visivo (es. linea sul pavimento).
- ✓ Evita movimenti frettolosi.
- ✓ Se il blocco persiste, ripeti la sequenza.

PICCOLI STIMOLI → GRANDI MIGLIORAMENTI

METODO FREQUENCY®
Il Futuro del Benessere in ogni Frequenza

Strategia STOP–RESET–GO

Tecnica comportamentale per blocco improvviso.

Quando compare il freezing, fermati, resetta, poi riparti.

Strategia semplice e efficace

Quando compare un blocco improvviso del movimento (freezing), la strategia STOP–RESET–GO ti aiuta a ritrovare il controllo e a ripartire in sicurezza.

STOP
Fermati.

RESET
Ristabilisci la postura.

GO
Riparti con un passo ampio.

1 STOP

Fermati completamente.



- Blocca il movimento.
- Respira profondamente.
- Mantieni la calma.

2 RESET

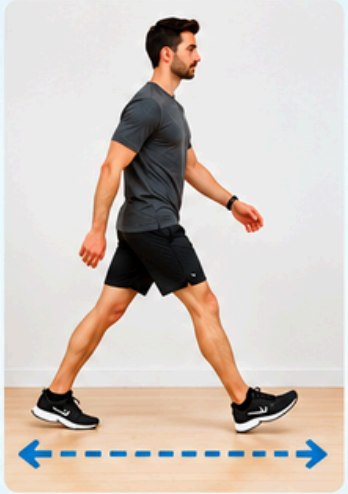
Postura: schiena dritta, peso avanti.



- Schiena dritta.
- Sguardo avanti.
- Peso del corpo leggermente in avanti.
- Mani rilassate.

3 GO

Passo ampio sopra una linea immaginaria.



- Fai un passo ampio.
- Immagina una linea da superare.
- Continua il movimento in modo fluido.

Benefici

- Riduce i blocchi di movimento.
- Migliora la fluidità del passo.
- Aumenta la fiducia nel movimento.
- Favorisce la coordinazione e la sicurezza.

Consigli utili

- ✓ Mantieni sempre la calma.
- ✓ Usa un punto di riferimento visivo (es. linea sul pavimento).
- ✓ Evita movimenti frettolosi.
- ✓ Se il blocco persiste, ripeti la sequenza.

PICCOLI STIMOLI → GRANDI MIGLIORAMENTI

METODO FREQUENCY®
Il Futuro del Benessere in ogni Frequenza

Il Dr. Giovanni Peduto è chinesiologo specializzato in rieducazione motoria e integrazione tra movimento e frequenze sonore. Laureato con lode presso l'Università degli Studi di Napoli Parthenope, ha conseguito un Master in Osteopatia e specializzazioni in ambito riabilitativo e posturale.

Ideatore del Metodo Frequency®, integra stimolazione sonora e tecnologia aptica per il benessere e il supporto clinico. Il metodo, sviluppato anche grazie alla collaborazione con Woojer, è stato pubblicato sulla rivista scientifica Obstetrics & Gynecology (Gavin Publisher).

Autore di testi dedicati al Parkinson e alla stimolazione vibrazionale, svolge attività di ricerca, formazione e divulgazione, promuovendo una visione innovativa della chinesiologia basata su frequenze, percezione sensoriale e armonia mente-corpo.

Dr. Giovanni Peduto



FONDATORE

- **Tel.:** +39.371.66.18.698
- **Email:** metodofrequency@gmail.com
- **App:** dev@metodofrequency.com
- **Web:** metodofrequency.org

CONTATTI