



# MANTENERSI ATTIVI CON LA MALATTIA DI HUNTINGTON

## ESERCIZI E ATTIVITÀ PER CONTINUARE A MUOVERSI



# FLESSIBILITÀ

**Se sei rigido, è più difficile fare cose come vestirsi, prendere oggetti dagli scaffali più alti e rimanere fisicamente attivi. Queste attività sono state progettate per migliorare la flessibilità e possono essere svolte ovunque.**

Indossa abiti ampi e comodi.

Incrementa piano piano e aumenta gradualmente il numero di attività che fai e le parti del corpo che allunghi.

Se ti viene un capogiro, fermati e riposati.

**Prova anche: stretching, yoga, tai chi, pilates.**

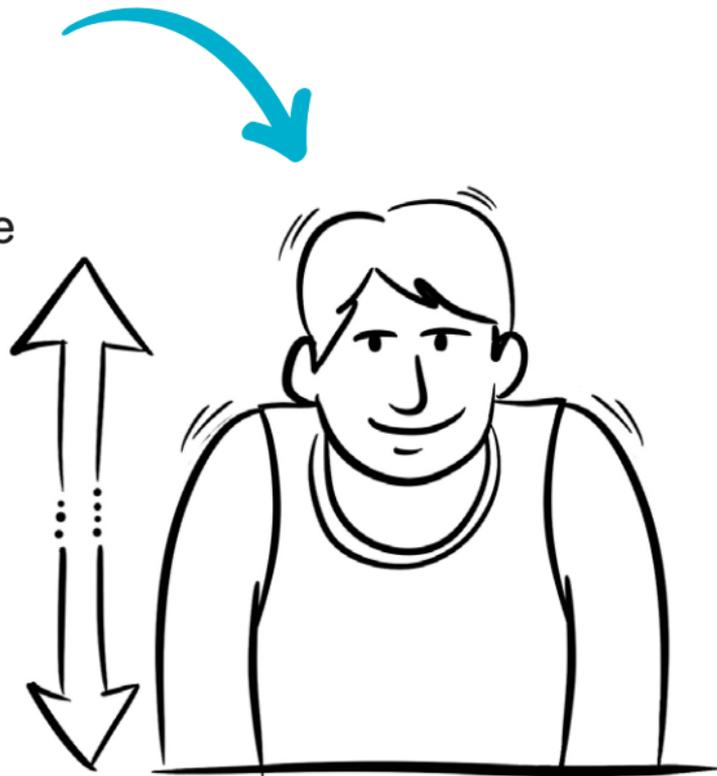
## ALLUNGAMENTO DEL COLLO

- In piedi o seduto
- Tieni le spalle basse
- Porta l'orecchio destro verso la spalla destra e mantieni la posizione per 3 secondi
- Riporta la testa al centro
- Porta l'orecchio sinistro verso la spalla sinistra e mantieni la posizione per 3 secondi



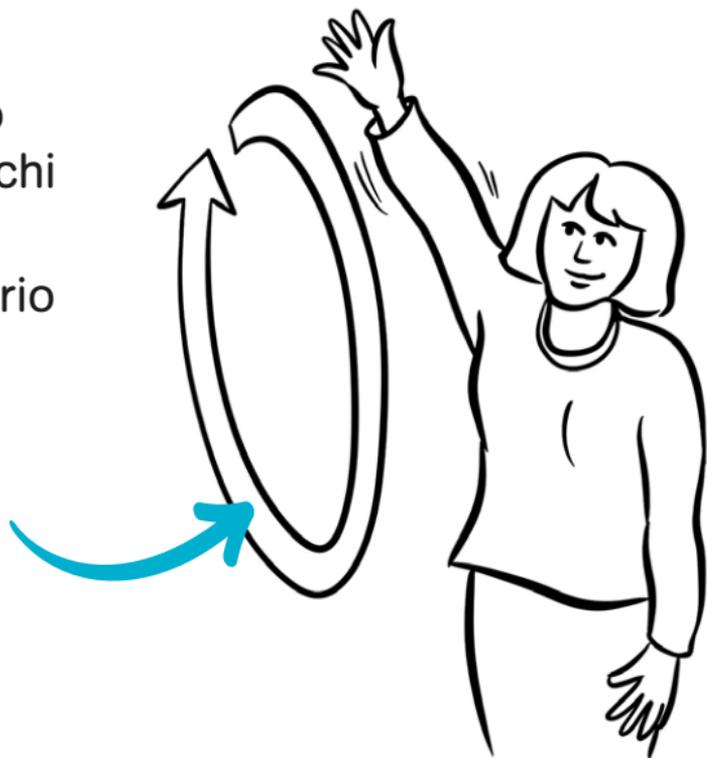
## ROTAZIONE DELLE SPALLE

- In piedi o seduto
- Alza le spalle verso le orecchie
- Ora ruotate lentamente all'indietro e verso il basso cercando di premere le scapole l'una verso l'altra



## CERCHI CON LE BRACCIA

- In piedi o seduto
- Mantenendo il gomito dritto, muovi il braccio destro con grandi cerchi in avanti
- Ripeti in senso contrario
- Adesso ripeti con il braccio sinistro in entrambe le direzioni



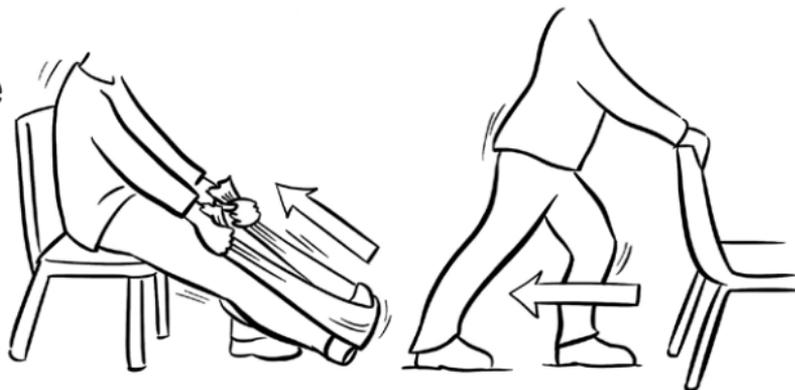
## ALLUNGAMENTO DEI MUSCOLI POSTERIORI DELLA COSCIA

- Sdraiato sul pavimento, avvolgi un asciugamano intorno al piede e tira la gamba verso di te, tenendo il ginocchio dritto e il piede piegato
- Dovresti sentire la parte posteriore della gamba tirare



## ALLUNGAMENTO DEL POLPACCIO

- In piedi, fai un passo indietro con una gamba, piega il ginocchio anteriore e piegati in avanti. Tieni il ginocchio posteriore dritto e dovresti sentire un allungamento nella parte posteriore del polpaccio
- Se lo fai da seduto, avvolgi un asciugamano intorno alla pianta del piede, tirando la parte superiore del piede verso di te
- Senti l'allungamento nella parte posteriore del polpaccio



## POSA DEL BAMBINO

- Inizia sdraiandoti a pancia in giù, spostati in una posizione a quattro zampe, poi siediti delicatamente sui talloni
- Tieni le braccia distese davanti a te
- Cerca di sederti completamente indietro sui talloni



# EQUILIBRIO

**Le persone con la Malattia di Huntington hanno spesso uno scarso equilibrio. I fisioterapisti ci insegnano che con gli esercizi, è possibile migliorare sia la fiducia nel proprio equilibrio che l'equilibrio stesso.**

Gli esercizi per l'equilibrio possono procedere nel seguente modo:

- Stai in piedi, con i piedi uno accanto all'altro, reggendoti a qualcosa
- Poi cerca di non reggerti più
- Poi prova con gli occhi chiusi
- Poi prova a stare con i piedi a tandem
- Poi prova a stare su una gamba sola.

Ricordati, la sicurezza prima di tutto e poi assicurati di avere un appoggio - una persona o ad esempio, un tavolo vicino - quando fai esercizi di equilibrio. **Prova anche yoga, tai chi, pilates, bocce.**

## ESERCIZI IN PIEDI

- In piedi, cerca di mantenere l'equilibrio
- Se ti senti a tuo agio in questa posizione, chiudi gli occhi fino a 10 secondi, ma assicurati che le mani siano vicine alla sedia per un appoggio se ne avessi bisogno



## IN PIEDI POSIZIONE TANDEM

- Metti un piede davanti all'altro.  
Se puoi, metti il tallone del piede davanti contro la punta dell'altro piede
- Se non riesci a mantenere l'equilibrio in questa posizione, metti il piede davanti di lato ma il più vicino possibile all'altro piede
- Se ti senti a tuo agio in questa posizione, lascia andare il supporto tenendo però la mano vicina



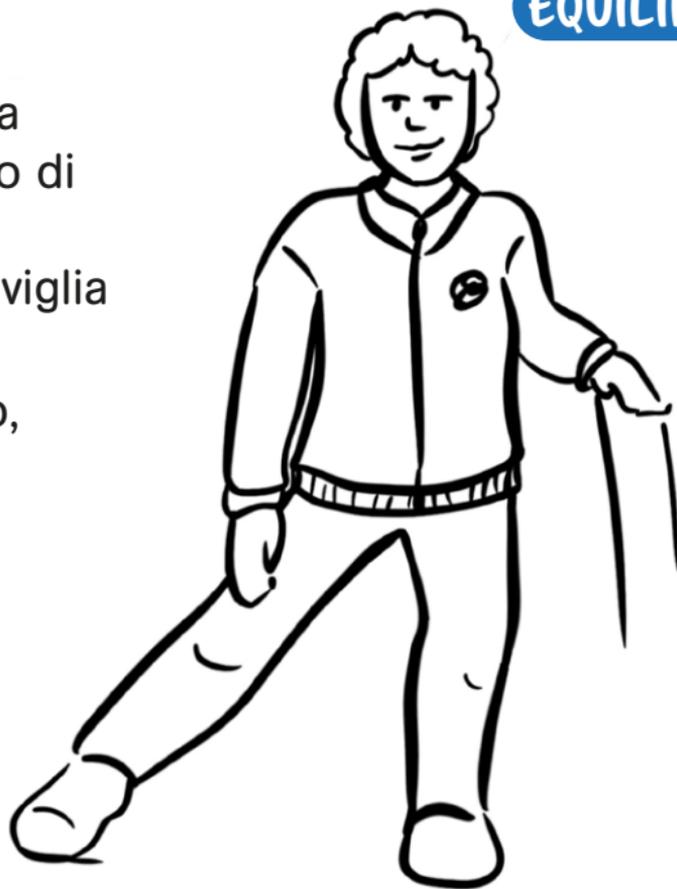
## IN PIEDI SU UNA SOLA GAMBA

- In piedi con un appoggio, piega un ginocchio e rimani in piedi su una sola gamba
- Se perdi l'equilibrio, rimetti giù il piede, riacquista l'equilibrio e riprova
- Se ti senti a tuo agio in questa posizione, lascia andare il supporto tenendo però la mano vicina



## AFFONDI LATERALI

- In piedi con a lato una sedia, fai un bel passo di lato, piegando il ginocchio sopra la caviglia
- Usa la sedia per mantenere l'equilibrio, se necessario



## AFFONDI IN AVANTI

- In piedi con a lato una sedia, fai un passo in avanti con la gamba destra, tieni la posizione per un secondo e poi torna alla posizione di partenza
- Usa la sedia per mantenere l'equilibrio, se necessario



## LANCIARE UNA PALLA, BALLARE

- Puoi lanciare una palla o un bean bag mentre sei seduto dritto su una sedia
- Tira una palla al cane e raccoglila quando te la riporta
- Balla aspettando che la pentola bolla



## FORZA FISICA

**Avere forza fisica aiuta con le attività di tutti i giorni e anche a camminare, riducendo il rischio di cadute. Gli esercizi di rafforzamento consistono nel far lavorare di più i muscoli contro una forza opposta. Questa forza opposta può essere il tuo peso corporeo o altri pesi, come ad esempio, lattine di cibo o bottiglie d'acqua.**

Per rafforzare i muscoli, devi fare esercizi fino al punto in cui potresti avere bisogno di un breve riposo prima di continuare.

Prova a ripetere ogni esercizio 8-12 volte, che rappresenta un set. Puoi aumentare gradualmente il numero dei set fino a 3 per esercizio. Fai esercizi per le gambe, braccia, schiena e addome.

Ricorda di iniziare gradualmente e incrementare nel corso di diverse settimane. **Prova anche pilates, corsa, palestra all'aperto, canottaggio.**

## ESERCIZI DI RAFFORZAMENTO A CASA

- Puoi rafforzare le gambe salendo e scendendo le scale, sempre che sia sicuro per te farlo. Ogni giorno, aumenta gradualmente il numero di volte che sali le scale.
- Giardinaggio: scavare, sollevare vasi comporta uno sforzo contro una resistenza e può rafforzare i muscoli. Vai piano e distribuisci il lavoro nel corso di diversi giorni, se necessario.



## ESERCIZI DI RAFFORZAMENTO FUORI CASA

- Andare in bicicletta e camminare in collina può aiutarti a rafforzare le gambe, se ne sei in grado
- Aumenta gradualmente la distanza o il tempo in cui pedali o cammini
- Ricordati di indossare indumenti adatti e portare dell'acqua e un cellulare



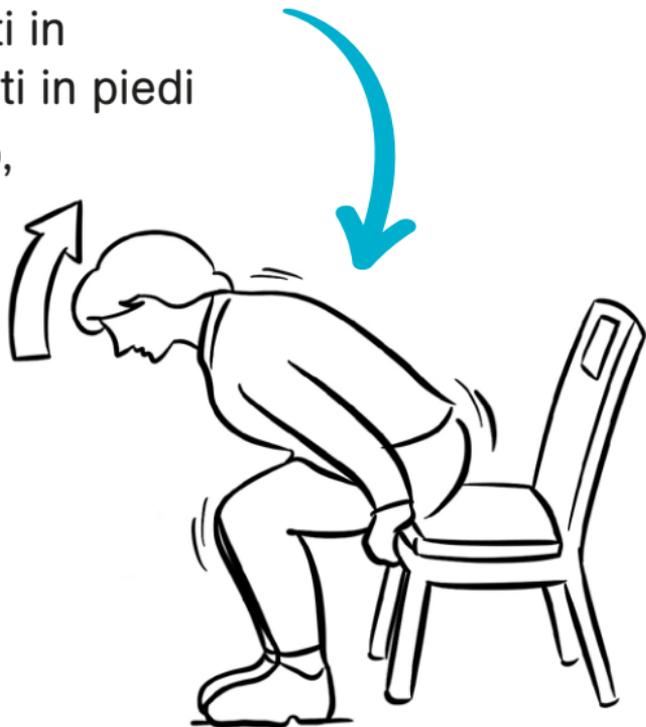
## ESERCIZI PER IL TRONCO CON PESI DA SEDUTI O IN PIEDI

- Tenendo un peso in ogni mano, muovi la mano destra attraverso il petto, fino al lato sinistro. Ruota il corpo più che puoi.
- Torna alla posizione di partenza e poi ripeti dall'altro lato
- Aumenta gradualmente il peso e il numero dei set



## ALZARSI IN PIEDI DA POSIZIONE SEDUTA

- Da posizione seduta, piegati in avanti sopra le cosce e alzati in piedi
- Una volta trovato l'equilibrio, riabbassati con cautela sulla sedia
- Aumenta gradualmente il numero delle volte in cui ti alzi e riposati tra un set e l'altro



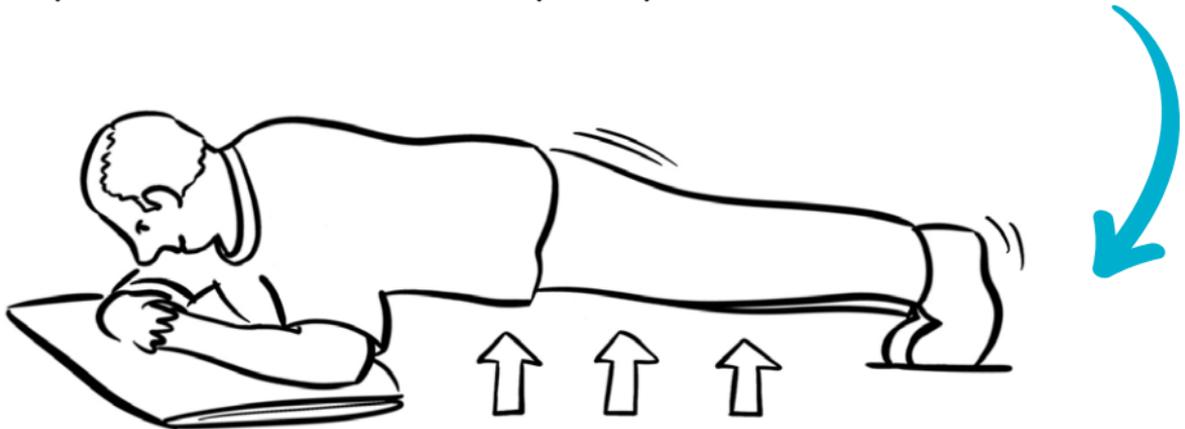
## PONTE

- Piega entrambe le ginocchia in modo che i piedi rimangano piatti sul pavimento
- Inclina delicatamente il bacino come se stessi imprimendo la schiena sul pavimento
- Adesso solleva i fianchi, mantenendo il livello del bacino
- Prova a mantenere la posizione per 10 secondi, riposati e riprova



## ESERCIZIO DELLA TAVOLA

- Sdraiato a pancia in giù, appoggiati sui gomiti
- Ora arriccia le dita dei piedi e sollevati sui piedi, rimanendo appoggiato sui gomiti
- Cerca di non sollevare troppo i fianchi. Mantieni questa posizione il più a lungo possibile (fino a 10 secondi)
- Riposa, se necessario, e poi riprova



# FITNESS E ATTIVITÀ FISICA

**Ci sono molti modi per restare attivi e tenersi in forma sia in casa che fuori.**

I fisioterapisti raccomandano di fare esercizio aerobico di moderata intensità tre volte alla settimana per migliorare la forma fisica. Intensità moderata è quando puoi parlare durante l'attività fisica, ma non puoi cantare!

Ricorda, la sicurezza prima di tutto, indossa indumenti adatti, mantieniti idratato e porta un cellulare se vai da solo.

Prova cose che ti fanno respirare un po' più forte quando sei a riposo.

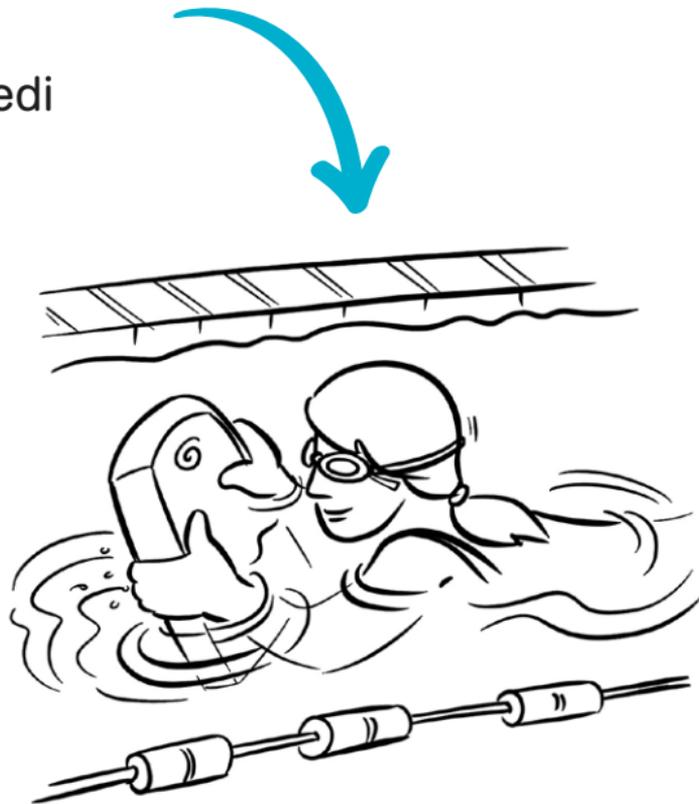
### ESSERE ATTIVI E TENERSI IN FORMA A CASA

- Riempi e svuota la lavastoviglie
- Porta fuori la spazzatura
- Fai le pulizie
- Fai giardinaggio
- Segui un programma di fitness online
- Balla in cucina



## ESSERE ATTIVI E TENERSI IN FORMA FUORI CASA

- Vai a fare shopping a piedi
- Usa le scale invece dell'ascensore
- Parcheggia distante dai negozi/luogo di lavoro e fai il resto del tragitto a piedi
- Nuota o fai esercizi in acqua
- Gioca a calcio camminando



# RILASSARSI DOPO L'ATTIVITÀ FISICA

**Gli esercizi di rilassamento possono essere utili per ridurre la tensione sia nei muscoli che nella mente.**

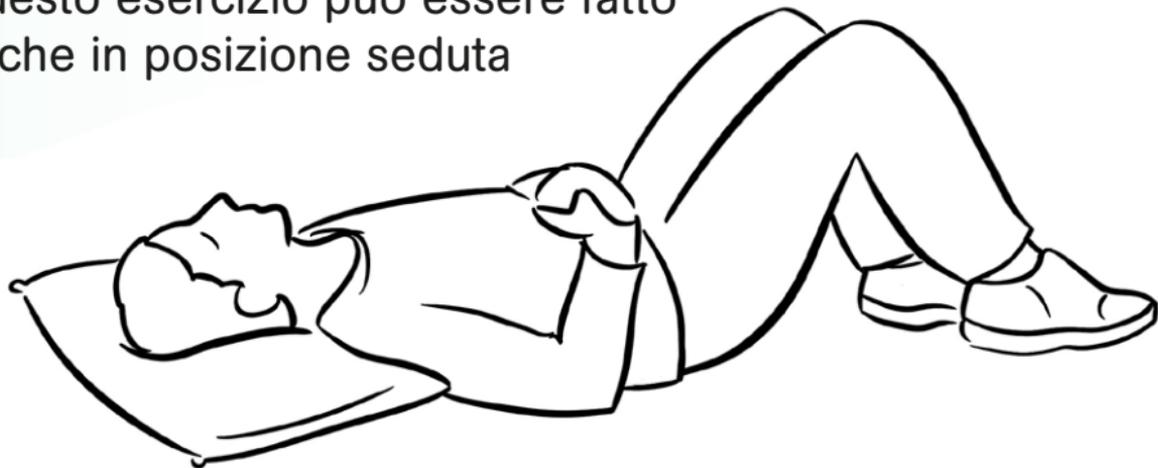
Il rilassamento è una tecnica che richiede pratica; aumenta quindi gradualmente il tempo che dedichi a questo esercizio.

Puoi ascoltare registrazioni per il rilassamento, sederti tranquillamente vicino all'acqua, meditare o fare esercizi di respirazione - qualunque cosa funzioni per te.

**Prova anche yoga, tai chi, autoconsapevolezza.**

## ESERCIZI DI RESPIRAZIONE

- Sdraiato sulla schiena, con le ginocchia piegate, appoggia la mano sulla parte bassa dello stomaco, inspira profondamente dal naso e senti la pancia sollevarsi
- Espira dalla bocca e rilassati
- Questo esercizio può essere fatto anche in posizione seduta



## ESERCIZIO DEL GATTO/CAMMELLO

- Inizia carponi, con le ginocchia direttamente sotto i fianchi, le mani sotto le spalle e la schiena dritta. Tieni le mani completamente attaccate al pavimento.
- Ora, facendo un respiro profondo, inarca la schiena, allontanando l'ombelico dal pavimento e piegando la testa verso il basso, in modo da guardare lo stomaco.
- Adesso espira e muovi la colonna vertebrale nella direzione opposta, spingendo l'ombelico verso il pavimento e sollevando la testa per guardare verso il soffitto.

