



MANTENERSI ATTIVI CON LA MALATTIA DI HUNTINGTON

ESERCIZI E ATTIVITÀ PER CONTINUARE A MUOVERSI



MANTENERSI ATTIVI CON LA MALATTIA DI HUNTINGTON

ESERCIZI E ATTIVITÀ PER CONTINUARE A MUOVERSI

“PRIMA COMINCI
MEGLIO È.”

Questo testo fornisce informazioni, consigli e suggerimenti su come creare un programma di attività fisica su misura per persone affette da Malattia di Huntington. Il testo è stato sviluppato dai ricercatori dell'Università di Cardiff, l'Associazione Inglese e Gallese Malattia di Huntington, il Consorzio Caregiver del Galles e i caregiver e pazienti affetti da Malattia di Huntington. Gli esercizi si basano sulle risorse del programma Move to Exercise, sviluppato specificatamente da fisioterapisti e terapisti occupazionali per le persone con problemi di mobilità. Il video 'Move to Exercise' è disponibile qui <https://www.hda.org.uk/professionals/resources-for-professionals/resources-from-other-organisations>

I caregiver ci hanno detto che è utile quando un professionista offre i propri consigli; ecco quindi quello che l'Organizzazione Mondiale della Sanità dice sull'attività fisica:

“L'ATTIVITÀ FISICA HA UN GENERALE EFFETTO BENEFICO SULLA SALUTE, COME AD ESEMPIO, AIUTARE A MIGLIORARE IL SONNO E LA QUALITÀ DELLA VITA E A GESTIRE ANSIA E DEPRESSIONE.”

La ricerca nel campo della fisioterapia mostra che nei soggetti affetti dalla Malattia di Huntington, l'esercizio fisico può migliorare la fiducia nel proprio equilibrio, la mobilità, autonomia, postura, e respirazione.

Di conseguenza, mantenere il corpo flessibile e forte aiuta nelle attività giornaliere come vestirsi, salire le scale e andare in giro. Questo testo include informazioni sulla sicurezza, consigli su come pianificare l'attività fisica, ed esercizi che possono aiutare le persone con la Malattia di Huntington a rimanere fisicamente attivi. Ringraziamo tutti i caregiver e le persone affette dalla Malattia di

Huntington che hanno contribuito a realizzare e testare questo documento informativo. È possibile leggere ciò che hanno detto nei riquadri distribuiti tra le diverse pagine.

Si prega di scansare il codice QR quando si consulta questa risorsa informativa. Per lasciare un commento, si prega di contattare Una Jones a jonesuf@cardiff.ac.uk



MANTENERSI ATTIVI CON LA MALATTIA DI HUNTINGTON

ESERCIZI E ATTIVITÀ PER CONTINUARE A MUOVERSI

LA SICUREZZA PRIMA DI TUTTO

Una grande preoccupazione dei caregiver è che la persona affetta dalla Malattia di Huntington possa cadere. Ciò può verificarsi a causa dello scarso equilibrio e dei movimenti tipici della corea. Tuttavia non essere attivi può portare a un indebolimento fisico e a un ulteriore peggioramento dell'equilibrio, per cui è necessario trovare un modo sicuro per essere attivi. Ecco alcuni consigli sulla sicurezza:

- La persona con Corea di Huntington può imparare ad alzarsi da terra se dovesse cadere
- Lo spazio per gli esercizi deve essere ben illuminato e sgombro da ostacoli, come ad esempio, tavolini, tappeti e animali domestici
- Tenere vicino qualcosa di solido come appoggio, ad esempio il piano di lavoro/tavolo da cucina
- Indossare calzature adeguate, ad esempio, scarpe che sostengono il piede e non si sfilano
- Scegliere un abbigliamento appropriato che non ostacoli il movimento
- Mantenersi idratati
- Assicurarsi che l'attrezzatura sia sicura da usare
- Se la persona si allena da sola, tenere un telefono vicino nel caso ne avesse bisogno
- Fermarsi e riposarsi in caso di dolore acuto o forte o di vertigini

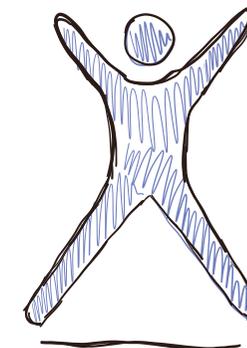


MANTENERSI ATTIVI CON LA MALATTIA DI HUNTINGTON

ESERCIZI E ATTIVITÀ PER CONTINUARE A MUOVERSI

PIANIFICARE L'ATTIVITÀ FISICA

La "Guida all'attività fisica per le persone con la Malattia di Huntington" (pagine 22-23) è stata sviluppata in collaborazione con persone affette da Corea di Huntington, i loro caregiver e il personale sanitario. Puoi usarla per iniziare un dialogo sull'attività fisica, fissare degli obiettivi e pianificarne l'attuazione. L'attività fisica è qualsiasi movimento del corpo, non solo esercizio fisico o sport. Quindi ballare aspettando che la pentola bolla è attività fisica!



Sentirsi stimolati a fare qualcosa può essere un grosso problema per le persone affette dalla Malattia di Huntington. Tuttavia tutto ciò può essere reso più semplice dando alla persona una scelta su cosa fare e aiutandola a capire che essere fisicamente attivi porta benefici e anche una ricompensa.

Ricompense che possono dare uno stimolo ad essere attivi sono guardare un episodio di un programma televisivo, bere una tazza di tè o caffè... qualsiasi cosa funzioni.

Quando si pianifica l'attività fisica, è importante identificare cosa impedisce alla persona di essere attiva e quindi capire di quale supporto possa avere bisogno e a chi chiedere consiglio.

I caregiver ci hanno detto che queste sono alcune delle cose che posso essere d'aiuto nel pianificare le attività:

“COINVOLGI FAMILIARI E AMICI NEL PIANIFICARE E ORGANIZZARE LE ATTIVITÀ.”

“PIANIFICA DI COSA CI SARÀ BISOGNO PER L'ATTIVITÀ: CAPPELLI, GUANTI, AUSILI PER LA DEAMBULAZIONE, SNACK, ACQUA, ATTREZZATURE SPECIALI, COME AD ESEMPIO, OCCHIALINI DA NUOTO.”

“PIANIFICA LA SETTIMANA USANDO UN DIARIO O UNA LAVAGNA.”

“PROGRAMMA ATTIVITÀ CONOSCIUTE E PIACEVOLI.”



MANTENERSI ATTIVI CON LA MALATTIA DI HUNTINGTON

SII SEMPRE REALISTA E FLESSIBILE NELLA PIANIFICAZIONE

CONCEDI TEMPO ALL'ATTIVITÀ OPPURE ADATTALA AL TEMPO CHE HAI.

PENSA AD ATTIVITÀ BREVI E FREQUENTI.

COME INIZIARE

È spesso difficile cominciare attività fisica o aumentarne l'intensità. Ecco qui alcuni consigli su come iniziare un dialogo sull'essere attivi con qualcuno che normalmente non lo è, con qualcuno che fa già un po' di attività fisica o anche con qualcuno che ha difficoltà a rimanere attivo.

QUALCUNO CHE NON HA MAI FATTO SPORT/ESERCIZIO/ATTIVITÀ FISICA

Non è un problema!

1. Trova qualcosa che la persona con MH vorrebbe fare o che gli piacerebbe fare.
2. Date un'occhiata insieme alle attività di questo libro e parlate di quello che vorrebbe fare.
3. Quindi pensate insieme a come collegare l'attività a ciò che la persona vuole fare.

Inizia piano e poi incrementa, per esempio:

- La persona vorrebbe comprare qualcosa di nuovo.
- Parcheggia l'auto a breve distanza dal negozio e gira per il negozio/centro commerciale prima di acquistare l'articolo.
- Controlla il numero di passi sul telefono. • Concedetevi qualcosa di speciale come ricompensa.
- Questo aumenterà il livello di attività fisica. La persona potrà poi incrementare la distanza da percorrere o fare alcuni degli esercizi del libro.

QUALCUNO CHE FA GIÀ UN PO' DI SPORT/ESERCIZIO/ATTIVITÀ FISICA

Ben fatto!

1. Pensa a cos'altro la persona vorrebbe fare.
2. Aumenta gradualmente l'attività.
3. L'obiettivo può essere quello di fare esercizi che ti facciano respirare intensamente 3 volte a settimana e fare esercizi di rafforzamento altre 3 volte a settimana.

Puoi usare gli esercizi in questo libro per aiutarti a creare un programma di attività.

QUALCUNO PER CUI STA DIVENTANDO SEMPRE PIÙ DIFFICILE FARE SPORT/ESERCIZIO/ATTIVITÀ FISICA

Non c'è problema!

1. Trova qualcosa che alla persona con MH piaccia fare.
2. Pensa a come poter rendere queste attività un po' più semplici da fare, ad esempio, esercizi da seduti invece che in piedi.
3. Pianifica come mantenere un equilibrio tra l'essere attivi, fare esercizio in sicurezza, divertirsi durante le attività ed avere ancora energia sufficiente per altre cose.

"Poco e spesso" potrebbe essere meglio di lunghe attività.

MANTENERSI ATTIVI CON LA MALATTIA DI HUNTINGTON

ESERCIZI E ATTIVITÀ PER CONTINUARE A MUOVERSI

ESSERE ATTIVI

Prova alcuni di questi esercizi/attività e vedi quali preferisci.

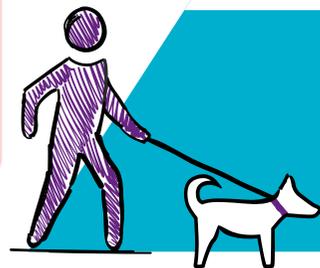
Fai un programma su come gli esercizi/attività che preferisci si possono adattare alla tua vita. Usa la Guida all'attività fisica alle pagine 21 e 22 per pensare alle attività più adatte e stabilisci degli obiettivi e progetti personali.

Usa il planner settimanale a pagina 23 come promemoria di cosa fare.

Abbiamo raggruppato alcuni esercizi in sessioni di 10, 20 e 30 minuti: vedi le pagine 16-20.

Ricordati: muoviti ogni giorno di più e siediti ogni giorno di meno.

“LE PERSONE CON MH SI SENTONO SICURI NEL FARE QUELLO CHE HANNO SEMPRE FATTO”



Muoviti ogni giorno di più e siediti ogni giorno di meno
Fai dei passi in più durante la giornata, porta a spasso il cane, usa le scale invece dell'ascensore, parcheggia l'auto a una certa distanza dai negozi.



Fai attività aerobica
nuoto, passeggiate

Goditi le attività ricreative
yoga, ballo



Goditi le attività di svago
shopping, giardinaggio



Prova gli esercizi in questo libro
inizia un regolare programma di esercizi

Stai poco seduto

“TROVARE UN ACCORDO SULL'ATTIVITÀ DA FARE ALLEVIA LA TENSIONE”

“ANCHE UN'ATTIVITÀ BREVE MA REGOLARE PUÒ ESSERE UTILE”

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..

“PROVA A USARE
UN DVD O UN
VIDEO ONLINE”



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



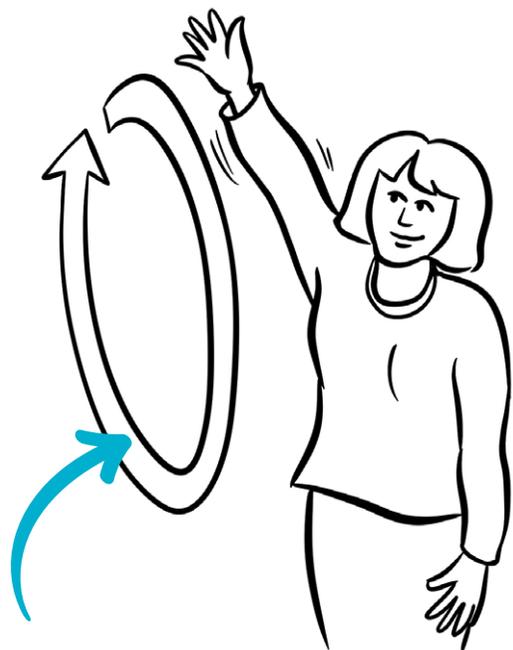
ROTAZIONE DELLE SPALLE

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

MANTENERSI ATTIVI CON LA MALATTIA DI HUNTINGTON

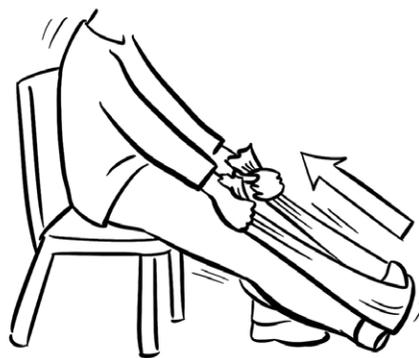
ESERCIZI E ATTIVITÀ PER CONTINUARE A MUOVERSI

FLESSIBILITÀ



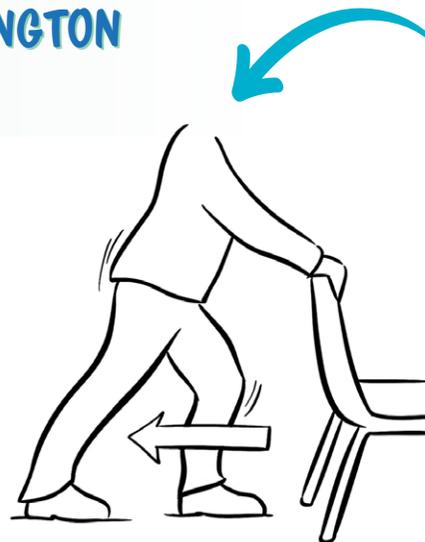
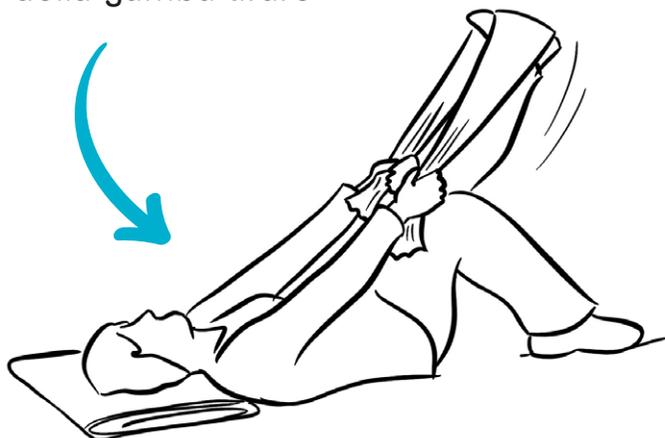
CERCHI CON LE BRACCIA

- 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

MANTENERSI ATTIVI CON LA MALATTIA DI HUNTINGTON

ESERCIZI E ATTIVITÀ PER CONTINUARE A MUOVERSI

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.

“DEVI SENTIRTI AL SICURO O NON SARÀ PIACEVOLE”

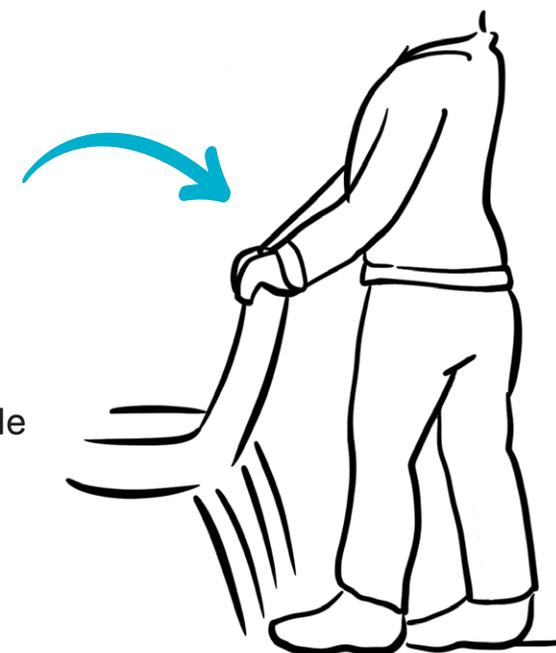


ESERCIZI IN PIEDI

- 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



MANTENERSI ATTIVI CON LA MALATTIA DI HUNTINGTON

ESERCIZI E ATTIVITÀ PER CONTINUARE A MUOVERSI

EQUILIBRIO

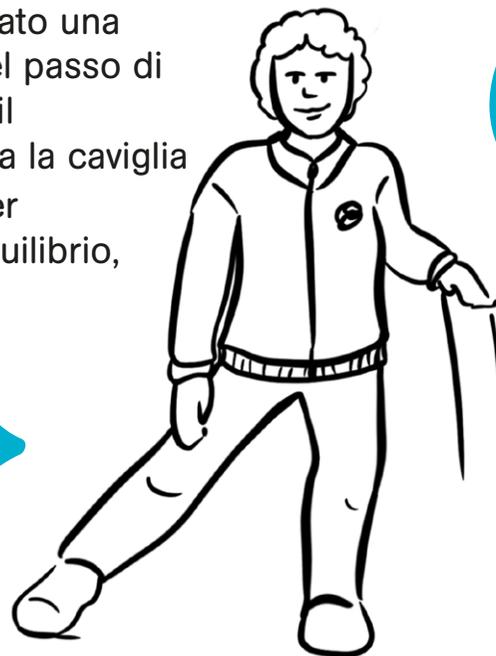
IN PIEDI SU UNA SOLA GAMBA

- 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

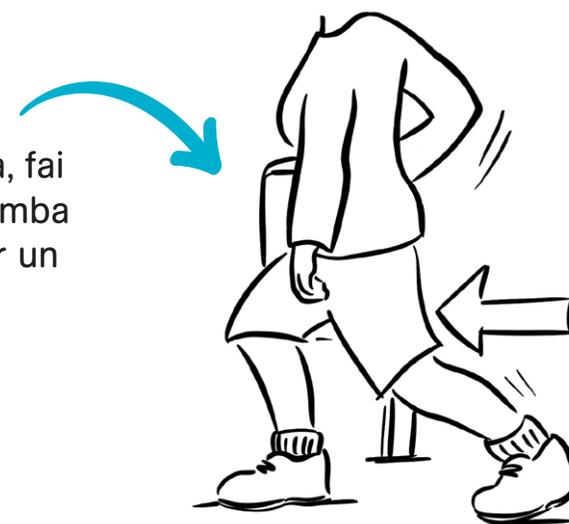


LANCIARE UNA PALLA, BALLARE

- 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

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



MANTENERSI ATTIVI CON LA MALATTIA DI HUNTINGTON

ESERCIZI E ATTIVITÀ PER CONTINUARE A MUOVERSI

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

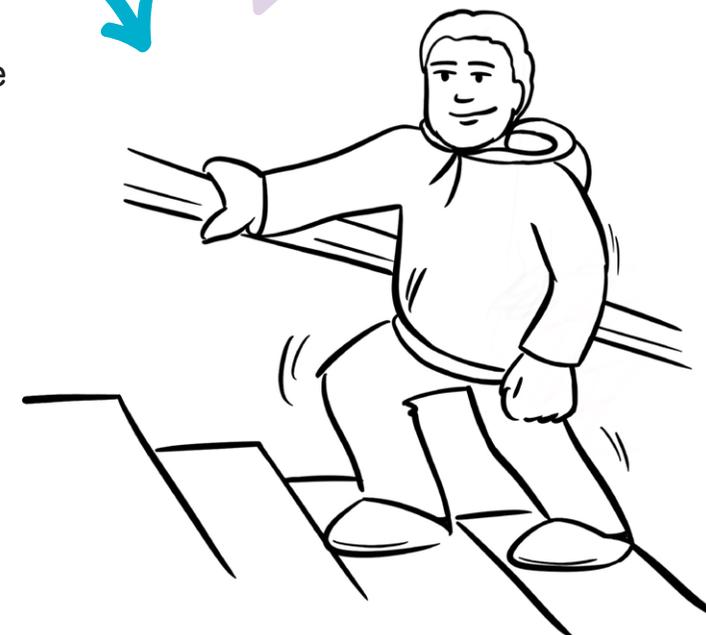
- Puoi rafforzare le gambe salendo e scendendo le scale, sempre che sia sicuro per te farlo. Ogni giorno, aumenta gradualmente il numero di volte che sali le scale.
- Giardinaggio: scavare, sollevare vasi comporta uno sforzo contro una resistenza e può rafforzare i muscoli. Vai piano e distribuisci il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

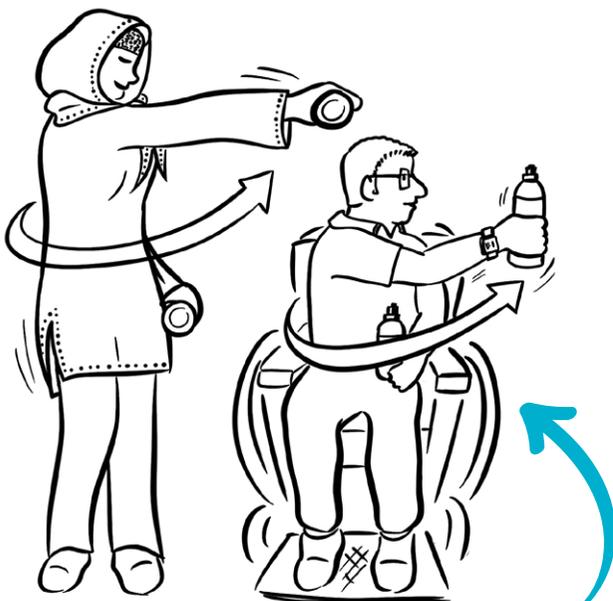
“PREFERIAMO FARE LE COSE INSIEME QUANDO È MEGLIO PER NOI”



MANTENERSI ATTIVI CON LA MALATTIA DI HUNTINGTON

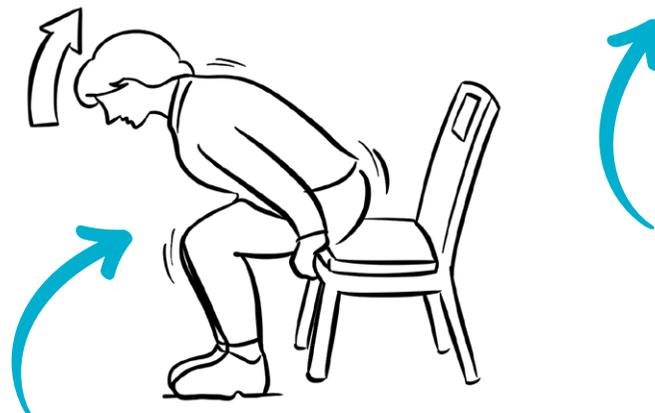
ESERCIZI E ATTIVITÀ PER CONTINUARE A MUOVERSI

FORZA FISICA



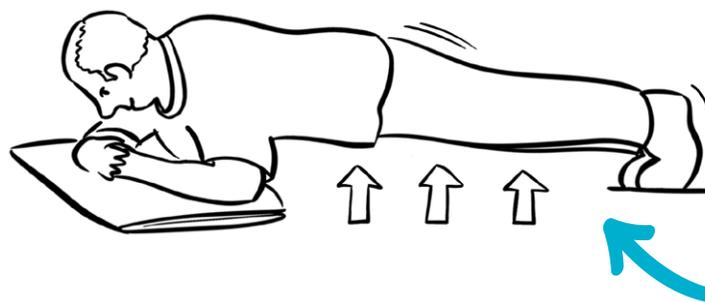
ESERCIZI PER IL TRONCO CON PESI DA SEDUTI O IN PIEDI

- 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 imprime 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

MANTENERSI ATTIVI CON LA MALATTIA DI HUNTINGTON

ESERCIZI E ATTIVITÀ PER CONTINUARE A MUOVERSI

FITNESS E ATTIVITÀ FISICA

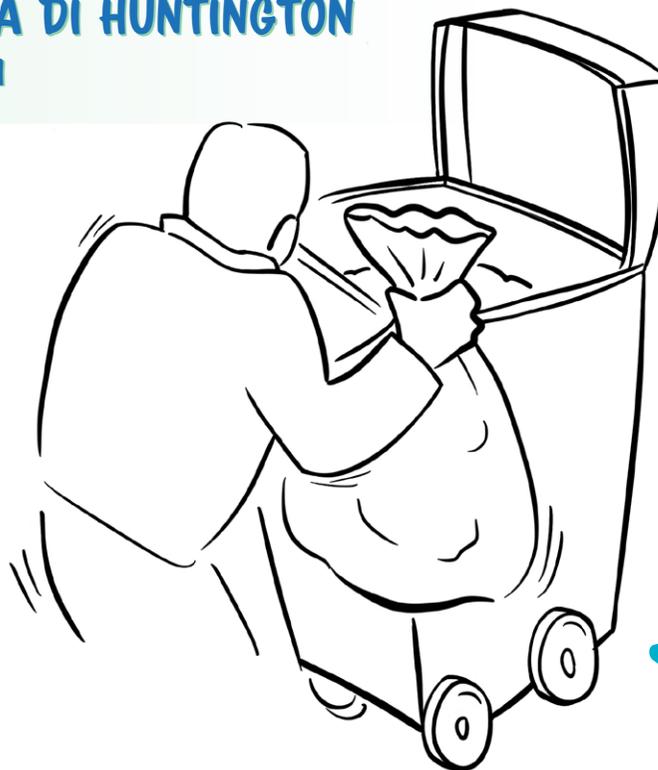
Ci sono molti modi per restare attivi e tenersi in forma sia in casa che fuori.

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.

**“CI PIACE PASSEGGIARE
NEI LUOGHI CHE
CONOSCIAMO BENE”**

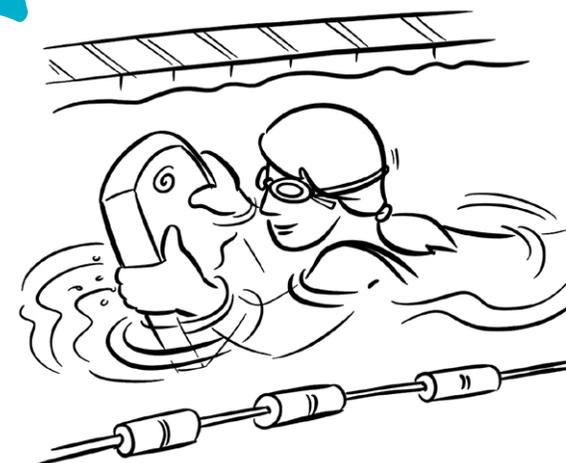


ESSERE ATTIVI E TENERSI IN FORMA A CASA

- 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



MANTENERSI ATTIVI CON LA MALATTIA DI HUNTINGTON

ESERCIZI E ATTIVITÀ PER CONTINUARE A MUOVERSI

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.

“STABILISCI UNA ROUTINE”

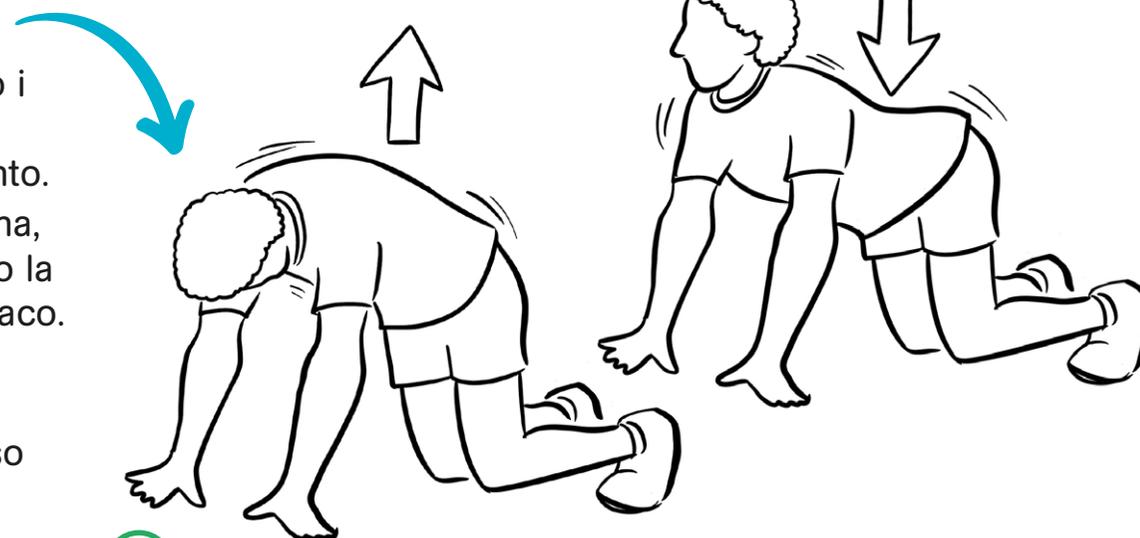


ESERCIZI DI RESPIRAZIONE

- 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.



MANTENERSI ATTIVI CON LA MALATTIA DI HUNTINGTON

ESERCIZI E ATTIVITÀ PER CONTINUARE A MUOVERSI

SCEGLIERE LE ATTIVITÀ CHE MEGLIO SI ADATTANO ALLE CAPACITÀ E AI GUSTI DELLA PERSONA AFFETTA DA MH.

Ecco alcune idee per esercizi/attività. Il concetto di leggero, moderato e faticoso cambia da persona a persona; scegli quindi le attività che meglio si adattano alle capacità individuali.

Come guida, puoi pensare a una scala da 0 a 10, dove 0 rappresenta nessuno sforzo e 10 rappresenta lo sforzo massimo. Su questa scala:

- L'attività leggera sarebbe 2-3,
- L'attività moderata sarebbe 4-5,
- L'attività faticosa sarebbe 6-8.

Ricorda che puoi aumentare o diminuire l'attività nel tempo, a seconda di come ti senti e dei tuoi sintomi.

Scegli cose che alla persona piacerebbe fare, anche mescolando e abbinando le attività.

Riposati tra un'attività e l'altra, se necessario

Abbiamo raggruppato alcuni degli esercizi e attività spiegati in questo libro in sessioni di 10, 20 e 30 minuti.



MANTENERSI ATTIVI CON LA MALATTIA DI HUNTINGTON

ESERCIZI E ATTIVITÀ PER CONTINUARE A MUOVERSI

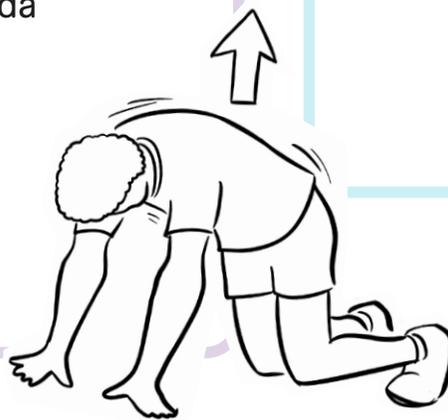


10 MINUTI DI ATTIVITÀ

Riposati tra un'attività e l'altra, se necessario..

ATTIVITÀ LEGGERA

- 3-5 allungamenti del collo per lato (pagina 7)
- 3-5 rotazioni della spalla per lato (pagina 7)
- 3-4 minuti di esercizi per l'equilibrio in piedi, riposandosi quando necessario (pagine 9-10)
- 3-4 minuti di esercizi alzandosi in piedi da posizione seduta, riposandosi quando necessario (pagina 12)
- 3 minuti di rilassamento, ad esempio, esercizi di respirazione o esercizio del gatto/cammello (pagina 14)



ATTIVITÀ MODERATA

- 3-5 cerchi con le braccia (pagina 8)
- 3-5 allungamenti dei polpacci (pagina 8)
- Ballare due canzoni, riposandosi quando necessario
- 3 minuti di rilassamento, ad esempio, esercizi di respirazione o esercizio del gatto/cammello (pagina 14)



MANTENERSI ATTIVI CON LA MALATTIA DI HUNTINGTON

ESERCIZI E ATTIVITÀ PER CONTINUARE A MUOVERSI

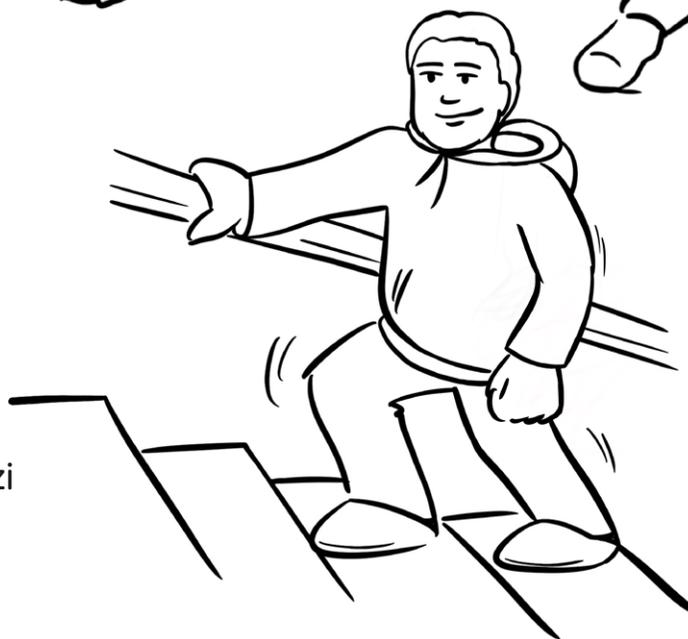


10 MINUTI DI ATTIVITÀ

Riposati tra un'attività e l'altra, se necessario..

ATTIVITÀ FATICOSA

- 3-5 allungamenti del polpaccio per gamba (pagina 8).
- 30-60 secondi posa del bambino (pagina 8).
- 3-4 minuti salire e scendere le scale a passo veloce, riposandosi quando necessario.
- 3-5 allungamenti laterali per lato (pagina 10).
- 3 minuti di rilassamento, ad esempio, esercizi di respirazione/esercizio del gatto/cammello (pagina 14)



MANTENERSI ATTIVI CON LA MALATTIA DI HUNTINGTON

ESERCIZI E ATTIVITÀ PER CONTINUARE A MUOVERSI

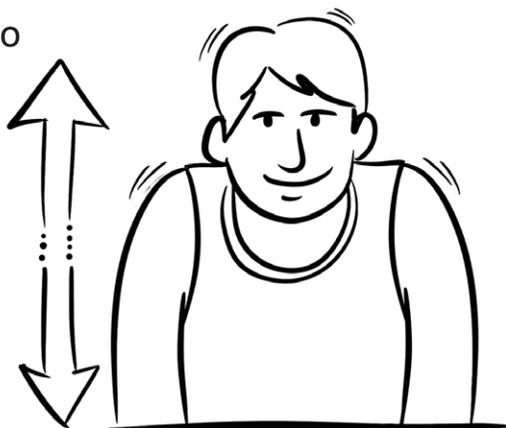


20 MINUTI DI ATTIVITÀ

Riposati tra un'attività e l'altra, se necessario.

ATTIVITÀ LEGGERA

- 5-8 allungamenti del collo per lato (pagina 7).
- 5-8 rotazioni della spalla per lato (pagina 7).
- 5-8 cerchi con le braccia (pagina 8).
- 3-4 minuti di esercizi per l'equilibrio in piedi, riposandosi quando necessario (pagine 9-10).
- 10-15 esercizi alzandosi in piedi da posizione seduta - riposarsi dopo 5 esercizi (pagina 12).



- 3-4 minuti di esercizi per il tronco con pesi (pagina 12).
- 3 minuti di lancio della palla da seduto o in piedi.
- 5 minuti di rilassamento, ad esempio, esercizi di respirazione o esercizio del gatto/cammello (pagina 14).

MANTENERSI ATTIVI CON LA MALATTIA DI HUNTINGTON

ESERCIZI E ATTIVITÀ PER CONTINUARE A MUOVERSI



20 MINUTI DI ATTIVITÀ

Riposati tra un'attività e l'altra, se necessario.

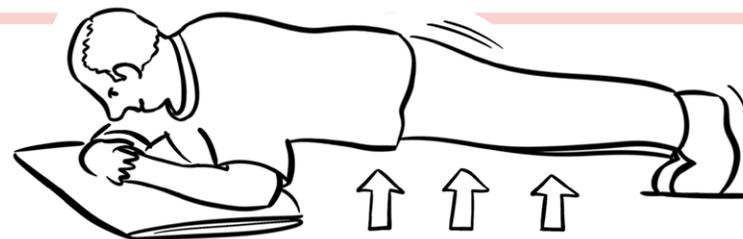
ATTIVITÀ MODERATA

- 5-8 cerchi con le braccia (pagina 8).
- 5-8 allungamenti del polpaccio per gamba (pagina 8).
- 30-60 secondi posa del bambino (pagina 8).
- Pulire (parte del) bagno/cucina o qualsiasi altra stanza della casa per 10-15 minuti.
- Oppure ballare una canzone per 5-10 minuti, facendo una breve pausa se necessario.
- 3 minuti di rilassamento, ad esempio, esercizi di respirazione o esercizio del gatto/cammello (pagina 14).



ATTIVITÀ FATICOSA

- 5-8 allungamenti del polpaccio per gamba (pagina 8).
- 5-8 allungamenti dei muscoli posteriori della coscia per gamba (pagina 8).
- 5-8 minuti di esercizi per il tronco con pesi (pagina 12).
- Fare l'esercizio della tavola per 1-3 minuti - mantenere la posizione per 10 secondi e ripetere (pagina 12).
- Ballare 3 canzoni, facendo una breve pausa se necessario.
- 3 minuti di rilassamento, ad esempio, esercizi di respirazione o l'esercizio del gatto/cammello (pagina 14).



MANTENERSI ATTIVI CON LA MALATTIA DI HUNTINGTON

ESERCIZI E ATTIVITÀ PER CONTINUARE A MUOVERSI

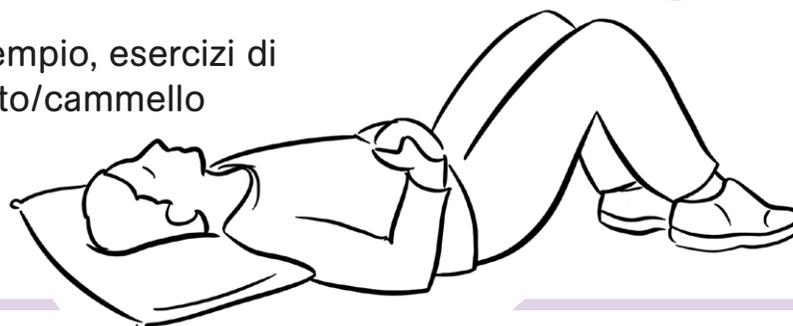


30 MINUTI DI ATTIVITÀ

Riposati tra un'attività e l'altra, se necessario.

ATTIVITÀ LEGGERA

- 5-8 allungamenti del collo per lato (pagina 7).
- 5-8 rotazioni della spalla per lato (pagina 7).
- 5-8 cerchi con le braccia (pagina 8).
- Camminare per 20 minuti, fermandosi a riposare quando necessario.
- 5 minuti di rilassamento, ad esempio, esercizi di respirazione o esercizio del gatto/cammello (pagina 14)



MANTENERSI ATTIVI CON LA MALATTIA DI HUNTINGTON

ESERCIZI E ATTIVITÀ PER CONTINUARE A MUOVERSI

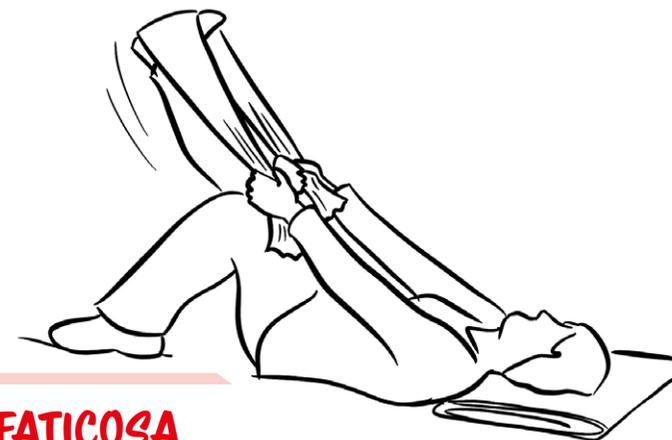
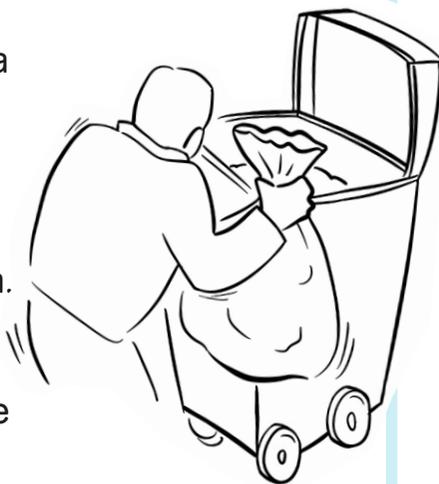


30 MINUTI DI ATTIVITÀ

Riposati tra un'attività e l'altra, se necessario.

ATTIVITÀ MODERATA

- 5-8 cerchi con le braccia (pagina 8).
- 5-8 allungamenti del polpaccio per gamba (pagina 8).
- 5-8 allungamenti dei muscoli posteriori della coscia per gamba (pagina 8).
- Svuotare i cestini e la pattumiera di casa e portare fuori la spazzatura, fermandosi per riposare quando necessario.
- Riordinare una stanza della casa.
- 3 minuti di rilassamento, ad esempio, esercizi di respirazione o esercizio del gatto/cammello (pagina 14).



ATTIVITÀ FATICOSA

- 5-8 allungamenti del collo per lato (pagina 7).
- 5-8 rotazioni della spalla per lato (pagina 7).
- 5-8 cerchi con le braccia (pagina 8).
- Fare jogging/correre per 20 minuti, fermandosi a riposare quando necessario.
- 3 minuti di rilassamento, ad esempio, esercizi di respirazione o esercizio del gatto/cammello (pagina 14).



MANTENERSI ATTIVI CON LA MALATTIA DI HUNTINGTON

ESERCIZI E ATTIVITÀ PER CONTINUARE A MUOVERSI

PIANIFICARE L'ATTIVITÀ FISICA

La Guida all'attività fisica per le persone con la Malattia di Huntington



ATTIVITÀ FISICA E MALATTIA DI HUNTINGTON

BENEFICI DELL'ATTIVITÀ FISICA

- Effetti benefici sulla salute in generale
- Miglioramento del sonno
- Gestione di ansia e depressione
- Miglioramento della qualità della vita

BENEFICI SPECIFICI PER LA MH

- Maggiore fiducia nel proprio equilibrio
- Migliore mobilità
- Maggiore autonomia
- Miglioramento della postura e respirazione

ESEMPI DI ATTIVITÀ FISICA ED ESERCIZI FISICI



FITNESS



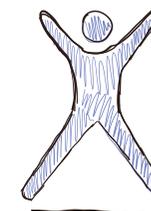
FORZA FISICA



FLESSIBILITÀ



EQUILIBRIO



MUOVERSI DI PIÙ A CASA



MUOVERSI DI PIÙ FUORI



MANTENERSI ATTIVI CON LA MALATTIA DI HUNTINGTON

ESERCIZI E ATTIVITÀ PER CONTINUARE A MUOVERSI

PIANIFICARE L'ATTIVITÀ FISICA

La Guida all'attività fisica per le persone con la Malattia di Huntington



IL MIO PROGRAMMA DI ATTIVITÀ FISICA

Nome:

Data:

COSA È IMPORTANTE PER ME ...E COSA MI PIACE FARE?

QUALE ATTIVITÀ FISICA/ESERCIZIO FISICO MI PIACE FARE?

COSA VORREI SAPER FARE?

SCRIVI QUI I TUOI PENSIERI E LE TUE IDEE...

Cosa farò?



A chi posso chiedere consiglio?

ad esempio, uno specialista di MH, una clinica per MH, un centro ricreativo locale

Quanto spesso lo farò e dove?



Di quale supporto ho bisogno?

ad esempio, famiglia, amici, caregiver

Come posso monitorare i miei progressi?



Cosa mi impedisce di fare attività fisica?

ad esempio, pianificazione, problemi di movimento



MANTENERSI ATTIVI CON LA MALATTIA DI HUNTINGTON

ESERCIZI E ATTIVITÀ PER CONTINUARE A MUOVERSI

“SII FLESSIBILE QUANDO LE COSE CAMBIANO”

“FATE LE COSE INSIEME O CON LA FAMIGLIA E GLI AMICI”

PIANIFICARE L'ATTIVITÀ FISICA

Una volta fissati degli obiettivi specifici, questo planner può essere usato per organizzare l'attività fisica per tutta la settimana. Puoi stamparlo e tenerlo come promemoria di quello che devi fare.

“USA LA MUSICA CHE SI ADATTA ALL'ATTIVITÀ”

“TENIAMO UN DIARIO COSÌ CHE LUI SAPPIA COSA FAREMO LA SETTIMANA SUCCESSIVA”

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
Attività fisica, esercizio, riposo							
Altre attività, ad esempio una giornata fuori							
Ti è piaciuta l'attività?	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞