



## Migliora la qualità della tua vita

### 5 consigli sul perché seguire le terapie complementari

*Le terapie complementari come fisioterapia, canto, danza, teatro etc. possono dare beneficio ai pazienti affetti da Parkinson, alleviando i sintomi motori e non motori della malattia.*

Eccone i vantaggi:

- **Ridurre ansia e stress:** un miglior rilassamento psichico contribuisce ad attenuarne i sintomi.
- **Incrementare la socializzazione:** la ginnastica di gruppo aiuta il malato a non isolarsi, a stare di buon umore e a superare lo stigma della malattia.
- **Migliorare il funzionamento del sistema articolare e muscolare:** grazie a una regolare e mirata attività motoria.
- **Sviluppare la tecnica di linguaggio:** potenziare il volume della voce, migliorare la pronuncia e favorire la deglutizione.
- **Incrementare la qualità della vita:** accostare attività fisiche ad approcci farmacologici adeguati permette di ritardare o ridurre il declino funzionale del malato.

Le terapie complementari integrano e non sostituiscono in alcun modo la terapia convenzionale. Interrompere o cambiare l'assunzione di farmaci può essere pericoloso se non prescritto dal neurologo. [Approfondisci qui...](#)

<http://www.parkinson-italia.it/parkinson/cure-complementari>