



"Freezing"

5 trucchi per muoversi durante questi episodi

Il "freezing" è l'incapacità improvvisa e imprevedibile di iniziare a muoversi o continuare il movimento; può capitare ovunque e in qualsiasi momento, ma attraversare le porte o girare gli angoli sono i fattori scatenanti più comuni. Tutto questo non solo è frustrante, ma può portare anche a mobilità ridotta e quindi cadute. Ecco alcune strategie usate per affrontare gli episodi:

1. **Marciare sul posto, immaginare o cantare una canzone militare:** tirate su le gambe, fin dove riuscite senza perdere l'equilibrio, per riacquistare la fluidità e finire il movimento.
2. **Contare ad alta voce o nella vostra testa, o cantare una melodia ritmica:** se vi sentite rallentati prima di un episodio, provate a canticchiare, fischiare o pensare ad una canzone.
3. **Puntare il passo successivo in un punto preciso sul pavimento:** se c'è un punto di casa dove spesso avete episodi di *freezing*, posizionate dello scotch colorato per segnarlo come riferimento visivo e superarlo.
4. **Chiedere aiuto a familiari, amici e caregiver:** un po' di incoraggiamento può aiutare a superare l'episodio di *freezing* senza troppo stress!
5. **Prova a spostarti in una direzione diversa:** per esempio indietro o lateralmente.

Suggerimento: parlatene con il vostro neurologo o con uno specialista dei disturbi del movimento; possono consigliarvi un fisioterapista specializzato nel trattamento dei problemi di deambulazione e "freezing" associati alla malattia di Parkinson.

06 [Á c F E C C A s P Parkinson Italia ONLUS c.f. 96391930581

Fai anche una donazione:

CC postale: 19693183

IBAN: IT45G0335901600100000075351

Con carta di Credito clicca qui:

Donazione

