



Superiamo insieme
il parkinson
passo dopo passo



In Forma

ANNO XVII - n° 2/2021

aprile - maggio - giugno

Carissimi Soci,

tra le incertezze, le negazioni, i dubbi, le dichiarazioni contrastanti in questo periodo lascio volentieri la pagina alla Dott.ssa Fetoni, membro del Comitato Scientifico di APM Parkinson Lombardia.

Parkinson, COVID-19 e vaccini

Se fossi un malato con Parkinson, in questo periodo di pandemia da coronavirus (20 Febbraio 2020, identificato il primo caso a Codogno), oltre ai timori ed alle incertezze della popolazione "sana" nei confronti di una malattia nuova e dai risvolti sconosciuti, avrei di certo altre domande a cui cercare di dare risposte.

La mia malattia favorisce l'infezione da SARS-CoV-2 ?

Se mi ammalo ed ho il Parkinson il mio decorso sarà più grave ?

**Il vaccino può essere efficace nel mio caso ?
Avrò maggiori effetti collaterali con i farmaci che assumo?**

Cerchiamo di fare un po' di chiarezza.

Il Parkinson non è un fattore di rischio per la malattia da Covid-19, il sistema immunitario funziona ed è in grado di rispondere in modo efficace.

Il rischio di ammalarsi aumenta con l'età, con la presenza di malattie concomitanti come diabete, ipertensione, malattie cardiache e respiratorie, compromissione cognitiva.

E' ovvio che la prognosi (mortalità) è conseguenza anche dello stadio di gravità della malattia parkinsoniana.

Altro elemento da non sottovalutare è che l'ospedalizzazione è sempre un momento critico per la persona con Parkinson, anche al di fuori della infezione da coronavirus. Sappiamo per esperienza che l'immobilità, la somministrazione non sempre puntuale della terapia antiparkinsoniana, che non va mai sospesa e che non ha controindicazioni con le altre terapie per il coronavirus, sono fattori che peggiorano il quadro motorio aumentando la condizione di fragilità ed influenzando in modo negativo la completa guarigione.

Il vaccino, o meglio i vaccini, alcuni già commercializzati (Pfizer-Biontech, Moderna, Astra-Zeneca) sono sicuri ed efficaci. Non hanno alcuna controindicazione con la terapia antiparkinsoniana o altre terapie assunte (antidiabetici, antiipertensivi, anticoagulanti ecc).

Gli effetti collaterali sono transitori : dolore nel sito di iniezioni, cefalea, talvolta brividi, febbriola, dolori articolari.

La risposta immunologica vaccinale, ovvero la formazione di anticorpi contro gli antigeni virali, è presente nella persona con Parkinson con caratteristiche individuali di efficacia; si stima che la durata dell'immunità sia di circa otto mesi.

La pandemia mondiale che ha investito in modo improvviso il nostro modo di vivere sia la normalità che la malattia ci ha scoperto fragili e vulnerabili ma, la capacità di resilienza e di sopravvivenza degli essere viventi è più forte di qualsiasi pandemia : vaccinarsi senza paura è la nostra arma migliore per ritornare a "riveder le stelle" (Divina Commedia, ultimo verso Inferno)

Vincenza Fetoni

Neurologa | Responsabile Ambulatorio Disturbi del Movimento Fatebenefratelli
| ASST Fatebenefratelli - Sacco



Appuntamenti

Aprile

1	G
2	V
3	S
4	D
5	L
6	M
7	M AFA Attività Fisica Adattata
8	G Ginnastica "dolore cervicale"
9	V
10	S
11	D
12	L Tono sperimentazione vocale
13	M
14	M AFA Attività Fisica Adattata
15	G
16	V Incontro caregiver
17	S
18	D
19	L Tono sperimentazione vocale
20	M
21	M AFA Attività Fisica Adattata
22	G Ginnastica "flessibilità"
23	V
24	S
25	D
26	L Tono sperimentazione vocale
27	M Assemblea Soci - ore 15
28	M AFA Attività Fisica Adattata
29	G
30	V Incontro caregiver

Maggio

1	S
2	D
3	L Tono sperimentazione vocale
4	M
5	M AFA Attività Fisica Adattata
6	G Ginnastica "dolore lombare"
7	V
8	S
9	D
10	L Tono sperimentazione vocale
11	M
12	M AFA Attività Fisica Adattata
13	G Ginnastica "dolore arto inferiore"
14	V Incontro caregiver
15	S
16	D
17	L Tono sperimentazione vocale
18	M
19	M AFA Attività Fisica Adattata
20	G Ginnastica "mobilità colonna"
21	V
22	S
23	D
24	L Tono sperimentazione vocale
25	M
26	M AFA Attività Fisica Adattata
27	G Ginnastica "rinforzo schiena"
28	V Incontro caregiver
29	S
30	D
31	L Tono sperimentazione vocale

Giugno

1	M
2	M
3	G Ginnastica "rilassamento"
4	V
5	S
6	D
7	L Tono sperimentazione vocale
8	M
9	M AFA Attività Fisica Adattata
10	G Ginnastica "rinforzo generale"
11	V Incontro caregiver
12	S
13	D
14	L Tono sperimentazione vocale
15	M
16	M AFA Attività Fisica Adattata
17	G
18	V
19	S
20	D
21	L
22	M
23	M
24	G Chiusura
25	V Vacanze
26	S Estive
27	D
28	L
29	M
30	M

Per informazioni, la Segreteria di APM è contattabile al numero **346 6951489**, attivo da lunedì a venerdì dalle 9 alle 17

Nel momento in cui questo notiziario va in stampa, in base alle normative sanitarie, siamo costretti a programmare le nostre attività complementari esclusivamente on-line.

In questo periodo di Covid **abbiamo bisogno del vostro aiuto** più che mai per riuscire a **garantire le attività** che sono **fondamentali** per voi.

Il nostro progetto sarebbe di riuscire a coinvolgere più Soci, attraverso un aiuto digitale.

Dove e quando

Tono e sperimentazione vocale

Lunedì h.16 Piattaforma ZOOM
Fulvio Clementi

AFA Attività Fisica Adattata

Mercoledì h. 15,15
Piattaforma ZOOM
Roberta Alampi

Ginnastica Antalgica

Giovedì h.15 Piattaforma ZOOM
Roberta Alampi

Incontro caregiver

Venerdì h. 16,30 Piattaforma ZOOM
dr.ssa Marisa Riffaldi
psicologa psicoterapeuta

Il Maestro Fulvio Clementi per APM

Tono e Sperimentazione vocale sono le parole chiave del nostro laboratorio che ha come centro l'attivazione corpo-mente, la stimolazione sensomotiva della persona attraverso l'esperienza musicale del ritmo, della melodia, dell'espressività e della creatività.



Il corpo è il nostro strumento musicale che vibra, viene allenato attraverso movimenti ritmici volti a stimolare la consapevolezza del respiro-movimento e della produzione vocale. La canzone diventa il suo mezzo di espressione, la sintesi, il suo contenitore emozionale: “Io sono io Suono”.

Il sostegno alla respirazione diaframmatica e psicomotoria globale vengono accompagnate emozionalmente da melodie che guidano il percorso degli incontri.

La preparazione all'emissione del suono, attraverso il sostegno delle immagini mentali ci porta, nel nostro laboratorio, alla ricerca di un fluido movimento ritmico, fondamentale per allenare il nostro strumento corpo alla vibrazione e comunicazione vocale.

Viene svolta un'attività di preparazione corporea modulata ispirata a tecniche per la preparazione di “musicisti di strumenti a fiato e cantanti”; per sostenere e interiorizzare la consapevolezza del respiro profondo diaframmatico e l'emissione dell'aria come sua propagazione: vibrazione, suono-voce, melodia.

Questa sperimentazione alla fine di ogni nostro incontro sfocia nella canzone: stimolo alla spinta relazionale, desiderio di comunicazione, aiuto mnemonico che suscita emozioni e associazioni da tempo dimenticate consentendo l'accesso a stati d'animo, ricordi, pensieri, mondi apparentemente dimenticati che mobilitano vissuti psicomotori *”i fantasmi d'azione”* (Simbologia del movimento B. Aucouturier).

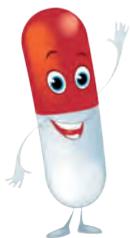
Tutto questo “Insieme”, parola fondamentale che ci dà il senso di gruppo, di comunità.

Ogni individuo diventa una nota ed insieme al gruppo va a cantare e a condividere la sua storia attraverso una canzone.



* La produzione di dopamina tende ad aumentare non soltanto in risposta a gratificazioni, ma anche in rapporto ad eventi che le preannunciano, è chiaro che la canzone, precludendo a un'esperienza vocale foriera di godimento, può avere una valenza terapeutica significativa. (P. Cattaneo- *La canzone come esperienza relazionale, educativa, terapeutica*)

* Il viso di chi canta si trasforma: le rughe e le pieghe dei lineamenti si distendono, la pelle quasi ringiovanisce, gli occhi sembrano persi in un sogno, come nell'amore. Il viso di chi canta può esprimere quel godimento intenso anche quando esso è sconosciuto. (O.Sacks, *Musicofilia*)



Le pillole di Carlo

Prende il via da questo numero di InForma una nuova rubrica, curata da Carlo Spertini, di recenti notizie scientifiche e tecnologiche riguardanti la Malattia di Parkinson. Si inizia con una interessante scoperta del mondo della ricerca.

Una scoperta incoraggiante

Dalla Cina è arrivato il virus Sars Cov 2. Ma è anche vero che dopo pochissimi mesi una scienziata e ricercatrice cinese ha scoperto e realizzato il primo vaccino al mondo, anche se alla notizia è stato dato poco risalto internazionale.

Allo stesso modo, il gruppo di ricerca coordinato dallo scienziato e ricercatore cinese Xiang-Dong Fu dell'Università della California ha curato nei topi, definitivamente e con un singolo trattamento, i sintomi del morbo di Parkinson. I disturbi della malattia infatti non si sono più ripresentati: è un risultato molto incoraggiante e ha dell'incredibile, e potrebbe rappresentare un passo storico nella lotta a questa grave malattia neurologica. Tuttavia i ricercatori sono ancora molto lontani dalla sperimentazione su pazienti umani e il modello animale della malattia usato in questa ricerca non è esattamente identico alla malattia umana.

Da studi precedenti dello stesso gruppo di ricerca era noto che, inibendo un gene particolare che codifica una proteina, si sarebbe avviata la generazione di neuroni che producono dopamina perfettamente funzionanti. I livelli di dopamina si erano di conseguenza alzati fino a raggiungere valori normali. Non solo: i neuroni crescevano e svolgevano la loro azione in altre parti del cervello rispetto a quella inizialmente coinvolta nel trattamento. Nel giro di tre mesi del trattamento, i sintomi della malattia sono scomparsi per non tornare più.

La scoperta presentata su "Nature" potrebbe tradursi in futuro in una terapia genica per la malattia di Parkinson basata su un unico intervento risolutivo, e potrebbe trattarsi di un approccio risolutivo anche per altre malattie.





**5x
1000**



**PARKINSON LOMBARDIA
ONLUS**

Non ti costa nulla!

E' sufficiente mettere la tua firma sul modello Unico o CUD o 730 nella casella "Sostegno delle organizzazioni non lucrative di utilità sociale" indicando il nostro Codice Fiscale

97240160156






Superiamo insieme
il parkinson
passo dopo passo

APM Parkinson Lombardia

Via Vincenzo Monti 25 20123 Milano
Tel. / Fax 02 284 78 92 con segreteria
Cellulare 346 695 14 89
E-mail: info@parkinson-lombardia.it
Sito: www.parkinson-lombardia.it
APM iscritta con provvedimento n° 39627 del 14.9.1999 al
n° 2590 Registro Generale Volontariato della Regione Lombardia
Codice Fiscale 97240160156

Orari segreteria

In base alle normative vigenti, la Segreteria riceve esclusivamente previo appuntamento telefonico al n. 346 6951489



In Forma

notiziario dell'associazione APM Parkinson Lombardia
Autorizzazione Tribunale di Milano n. 236 del 10/04/2006
Direttore Responsabile: Mario Devetag
Progetto e impaginazione: Monica Mantegazza
Tipografia: Arti Grafiche Fimognari srl