# Giornata del Parkinson, paziente: â??Contro la malattia ballo e stare con gli altriâ?•

## Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â?? â??Entra nella tua vita senza farsi vedere. Mr Parkinson, nel mio caso, ha iniziato ad appoggiarsi sulla spalla destra, limitando e rallentando i movimenti. Poi Ã¨ passato alla gamba, e ho cominciato a trascinarla. Ã? subdolo, e lo Ã¨ ancora oggi: si manifesta nei momenti meno opportuni. Lâ??attivitÃ  fisica Ã¨ importante quanto la terapia farmacologica: sono due pilastri fondamentali, ma da soli non bastano. Devono lavorare insieme. Le terapie aiutano a controllare i sintomi. Nel mio caso, per esempio, non ho mai avuto tremore â?? che Ã¨ quello che molti associano subito al Parkinson â?? ma ho sofferto di lentezza nei movimenti e rigiditÃ . Ci sono momenti in cui il corpo si blocca: anche alzare un braccio diventa difficile, perchÃ© tutto si contrae. Se non fai attivitÃ  fisica, i farmaci da soli non bastano. Le due cose sono complementari: una rafforza lâ??altraâ?•. Lo ha detto Simona Salamina, tra i pazienti protagonisti di â??Sulle tracce di Mr. Parkinsonâ??, primo racconto noir che smaschera i punti deboli della malattia neurodegenerativa. Il testo, promosso dalla Confederazione Parkinson Italia, con il patrocinio della Fondazione Limpe per il Parkinson Ets e il supporto non condizionante di Zambon â?? disponibile sul sito web della Confederazione â?? Ã¨ stato pubblicato in occasione della Giornata mondiale del Parkinson che si celebra lâ??11 aprile.

In seguito alla diagnosi, arrivata â??dopo 2 anni â?? continua Salamina â?? appena ho capito cosa stava succedendo, ho deciso di attivarmi subito. I medici â?? fisiatri e specialisti â?? mi hanno detto chiaramente che il movimento sarebbe stato fondamentale. Nella vita normale, spesso consideriamo lâ??attivitÃ  fisica come qualcosa da rimandare, un poâ?? come le diete: â??inizio domaniâ?? â?? osserva â?? Con il Parkinson, invece, ho capito che dovevo iniziare subito. Mi sono iscritta a una scuola di ballo. Allâ??inizio era difficilissimo: non riuscivo a muovermi bene, avevo perso equilibrio e coordinazione. Tutto quello che avevo perso cercavo di riconquistarlo. Non Ã¨ stato facile â?? ammette â?? a un certo punto stavo quasi per arrendermi, ma grazie alle persone che mi stanno accanto e ai professionisti che mi hanno seguito, ho trovato la forza di andare avanti. Per questo mi sono avvicinata alla Confederazione Parkinson, che mi ha supportata e aiutata molto. Stare con gli altri Ã¨ fondamentale: non bisogna isolarsiâ?•.

â??



EI SRL - P.IVA IT16017671005

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

**Categoria**

1. Comunicati

**Tag**

1. Ultimora

**Data di creazione**
Aprile 8, 2026
**Autore**
redazione

default watermark