



Giornata del Parkinson, paziente: «Contro la malattia ballo e stare con gli altri»

•

Descrizione

(Adnkronos) «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 è passato alla gamba, e ho cominciato a trascinarla. È subdolo, e lo è ancora oggi: si manifesta nei momenti meno opportuni. L'attività fisica è 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 che è quello che molti associano subito al Parkinson ma ho sofferto di lentezza nei movimenti e rigidità. Ci sono momenti in cui il corpo si blocca: anche alzare un braccio diventa difficile, perché tutto si contrae. Se non fai attività fisica, i farmaci da soli non bastano. Le due cose sono complementari: una rafforza l'altra». Lo ha detto Simona Salamina, tra i pazienti protagonisti di «Sulle tracce di Mr. Parkinson», 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 è disponibile sul sito web della Confederazione e è stato pubblicato in occasione della Giornata mondiale del Parkinson che si celebra l'11 aprile.

In seguito alla diagnosi, arrivata dopo 2 anni continua Salamina appena ho capito cosa stava succedendo, ho deciso di attivarmi subito. I medici fisiatristi e specialisti mi hanno detto chiaramente che il movimento sarebbe stato fondamentale. Nella vita normale, spesso consideriamo l'attività fisica come qualcosa da rimandare, un po' come le diete: «inizio domani» osserva. Con il Parkinson, invece, ho capito che dovevo iniziare subito. Mi sono iscritta a una scuola di ballo. All'inizio era difficilissimo: non riuscivo a muovermi bene, avevo perso equilibrio e coordinazione. Tutto quello che avevo perso cercavo di riconquistarlo. Non è stato facile ammette 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 è fondamentale: non bisogna isolarsi».

«

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Aprile 8, 2026

Autore

redazione

default watermark