

ATLETICA LEGGERA, FISIOTERAPIA E PARKINSONIANI

Sport e Fisioterapia: un connubio vincente.

La fisioterapia e l'importanza del connubio con lo sport e l'attività motoria.

Queste due attività, possono favorire la maturazione e la crescita e la sicurezza personale dei disabili quando il tipo di handicap limita le loro capacità funzionali. La fisioterapia è una branca della medicina che si occupa della prevenzione della cura e della riabilitazione dei soggetti affetti da patologie o disfunzioni a livello neuromuscoloscheletrico.

Se il disabile intende scegliere la pratica dell'attività sportiva è opportuno affiancarla da una valida attività fisioterapica che si occupa degli aspetti posturali e funzionali dei muscoli.

Lo sport e la fisioterapia possiedono virtù integratrici e socializzanti, per la propria essenza, perché la loro pratica obbliga al rispetto di regole fisiche e morali, accettate ed interiorizzate. L'attività sportiva e fisioterapica permette di trasmettere valori universali di uguaglianza fisica.

I nostri ragazzi disabili (ritardo mentale, autismo, e ragazzi down) e i nostri adulti parkinsoniani rischiano spesso di sviluppare un'immagine di sé molto negativa, un senso di impotenza che li induce a considerarsi incapaci di affrontare le difficoltà e che può divenire fattore condizionante per ulteriori insuccessi e fallimenti.

IL PARKINSON è una malattia degenerativa del sistema nervoso centrale, che determina un rallentamento dei movimenti, causa tremore a riposo ed instabilità posturale.

Il trattamento della malattia si basa su tre interventi fondamentali:

Terapia farmacologica, Assistenza psicologica e Terapia riabilitativa.

La terapia riabilitativa e sportiva che noi proponiamo è volta al mantenimento di una certa attività fisica per tenere sciolte le articolazioni e tonici i muscoli.

L'attività fisica (sport e fisioterapia) è il primo grande strumento per combattere la malattia.

La dimensione motoria può rappresentare per tutti una possibilità di riuscita e di successo, ma per il disabile psichico che si trova in difficoltà sul piano cognitivo, in particolare nel livello dell'astrazione, rappresenta un ambito fondamentale di valorizzazione, poiché agganciata all'esperienza immediata e concreta della corporeità.

Il progetto si pone l'obiettivo di:

- [selezionare obiettivi realistici ma non troppo difficili;
- [identificare le abilità che il soggetto ha interesse ad apprendere;
- [fornire graduali esperienze di successo identificando abilità ed attività appropriate;
- [ridurre gradualmente la quantità di aiuto esterno;
- [utilizzare un rinforzo verbale;
- [utilizzare la dimostrazione dei compagni normodotati;
- [utilizzare la pratica competitiva non in modo esasperato;
- [creare un clima favorevole all'apprendimento e all'accettazione delle differenze individuali.

I

Insegnare a persone con diverse disabilità presuppone un'adeguata analisi delle attività, in quanto il lavoro che si fa con un malato di Parkinson sarà diverso dal lavoro che si fa con un ragazzo Autistico o Down.

Nell'analisi delle attività vanno considerati tutti gli elementi che possono rendere un compito più o meno complesso, così da valutare il livello adeguato di obiettivi da porsi.

Quando si inizia un progetto bisogna tenere in considerazione vari fattori :

- motori (posizione iniziale, livello di capacità condizionali, livello di capacità coordinativi, abilità richieste);
- sociali (numero di partecipanti, tipo di interazione, tipi di comunicazione, grado di competizione o cooperazione, contatti fisici richiesti);
- cognitivi speciali richieste, tipo di conduzione dell'attività, fattori di sicurezza da considerare).

Partendo da questi elementi si usa lo sport come riabilitazione motoria e mentale mediante la pratica dell'“ATLETICA LEGGERA”.

Concludendo possiamo dire che l'integrazione della fisioterapia nell'attività motoria e sportiva porta ad una maturazione fisica dei movimenti motori.

La fisioterapia, integrata con lo sport, è un efficace strumento riabilitativo e terapeutico per tutti i disabili intellettivi e relazionali.

La partecipazione a competizioni sportive, in particolare, risulta determinante al fine di acquisire maggiore consapevolezza dei propri limiti psico-fisici, di qualsiasi grado, nel tentativo di superarli.

I benefici derivanti dallo sforzo atletico, insieme ad una complessiva gratificazione personale, determinata dai momenti di integrazione e socializzazione che lo sport offre, rappresentano la sintesi delle nostre attività.