

Info-SM

Informazioni Specialistiche della Società svizzera sclerosi multipla



Sport e movimento

Durante il decorso della malattia, molte persone affette da sclerosi multipla (SM) sperimentano delle difficoltà di movimento. Praticare sport e mantenere il più possibile la propria agilità fisica nonostante la sclerosi multipla, è tuttavia molto importante perché contribuisce a mantenere la qualità della vita. Lo sport è divertente, sostiene il dinamismo e la salute fisica e psichica, fungendo anche da valvola di sfogo per superare meglio le sfide della vita quotidiana. Vogliamo incoraggiare le persone con SM affinché si confrontino con il lato sportivo del loro carattere, lo vivano e si mantengano adeguatamente in movimento.

Il nostro corpo è un apparato che l'evoluzione ha predisposto per il movimento e che viene rafforzato dall'esercizio regolare. Se si ferma, perde capacità di resistenza, tonicità, coordinazione e forza. Ne sono coinvolti anche il sistema nervoso centrale e, di conseguenza, il nostro cervello: non è raro che la mancanza di movimento provochi limitazioni cognitive e psichiche, che hanno conseguenze come la difficoltà di concentrazione o la deflessione del tono dell'umore.

Per le persone con SM, la mobilità è un problema con cui ci si deve ripetutamente confrontare. In base ai sintomi, le difficoltà motorie possono essere più o meno importanti. Alcune volte diminuiscono dopo un attacco, altre rimangono. Alcune sono limitate a una piccola parte del corpo,

mentre altre lo colpiscono tutto. La limitazione motoria è accompagnata non di rado da altre complicazioni, che, a loro volta, possono determinare l'insorgenza di ulteriori limitazioni e mettere in moto una spirale negativa: la persona con SM entra così in un vero e proprio circolo vizioso.

Il movimento ci conferisce agilità consentendoci il contatto con l'esterno, e quindi con il mondo circostante. Se la capacità di camminare è diminuita, anche il raggio d'azione dei nostri movimenti si riduce. Inoltre, molte attività sportive si svolgono in piacevole compagnia di persone che hanno lo stesso obiettivo. Se la disabilità impedisce di parteciparvi, quest'ostacolo comporta spesso la perdita dei contatti sociali.

per conviverci meglio

Infine, diversi studi dimostrano che una regolare attività sportiva non solo rafforza le funzioni fisiche, cognitive e psichiche delle persone con SM, ma ha anche ricadute positive sui contatti sociali e migliora la qualità della vita.

Cosa succede nel corpo con lo sport?

Il movimento della muscolatura mette in circolo determinati mediatori chimici della famiglia delle citochine. Le citochine regolano lo sviluppo e la crescita delle cellule del corpo. Il sistema immunitario viene influenzato dalle citochine di diverso tipo: alcune sono infiammatorie, altre invece svolgono un'azione antiinfiammatoria. L'equilibrio tra le varie citochine è molto importante per la salute ed è positivamente influenzato proprio da una regolare attività sportiva, che stimola i fattori antiinfiammatori del sistema immunitario e, quindi, potrebbe avere un effetto benefico sul decorso della SM.

Inoltre, durante lo sport l'irrorazione sanguigna del cervello viene migliorata fino al 30% e vengono liberati altri mediatori chimici, che sono responsabili della ricostituzione, riparazione e rigenerazione delle cellule nervose. Di conseguenza la velocità di elaborazione delle informazioni, l'attenzione e la memoria sono migliorate.

L'effetto dello sport

Per le persone con SM vale lo stesso principio generale che si applica a tutti: lo sport e il movimento fanno sempre bene! Lo sport ha un'azione preventiva, migliora l'umore, funge da antidepressivo, riduce il rischio di tumore e stabilizza il sistema immunitario. Nel caso specifico della SM, lo sport consente di prolungare il mantenimento o migliorare la condizione di forma del corpo. L'approccio ai sintomi diventa più semplice e le proprie funzioni restano integre più a lungo nel tempo. Lo sport rafforza il benessere emotivo e sociale. È stato addirittura osservato che l'attività fisica coadiuva l'effetto delle terapie mediche.



Motivazione per lo sport

La propensione e la quantità di movimento variano da un soggetto all'altro. Per alcuni lo sport è un elisir: se viene a mancare, non si sentono bene; per altri invece si tratta di un «attentato alla quiete». In molti casi, infine, l'atteggiamento verso l'attività fisica si colloca in una posizione intermedia tra questi due estremi. Sul tipo di comportamento incidono fattori oggettivi, come per esempio l'età o le limitazioni dovute alla SM, e altri del tutto modificabili che riguardano l'atteggiamento personale nei confronti dello sport, la motivazione nonché le aspettative positive o negative.

Chi non si è mai proposto di praticare una regolare attività sportiva, oppure di eseguire costantemente gli esercizi del fisioterapista? Eppure, il raggiungimento di quest'obiettivo è spesso ostacolato dai soliti problemi: «il tempo non basta mai», «mi sento troppo stanco», «è troppo faticoso», oppure semplicemente «non ho voglia». Per mantenere i buoni propositi, è necessario cambiare atteggiamento. Si tratta di un percorso lungo e spesso faticoso, che mette in conto anche ricadute nei vecchi modelli di vita a cui siamo abituati. Seppure normali, le battute d'arresto non devono determinare con il passare del tempo la sospensione definitiva dello sport. Conoscete questi ostacoli? Allora cercate di capire che cosa intralcia esattamente il vostro cammino!

Ponetevi le seguenti domande:

- Posso eliminare, superare o aggirare questi ostacoli?
- Chi mi può sostenere nel mio progetto?
- Esistono alternative migliori?

Ecco alcune riflessioni, che possono esservi utili per iniziare un'attività sportiva o restare in movimento:

- Quale sport mi ha divertito in passato e per quale motivo?
- Prediligo uno sport individuale?
- Apprezzo stare con amici, lo spirito di squadra, e condividere l'attività con un'altra persona?
- Desidero abbinare lo sport con l'esperienza della natura oppure preferisco le attività in palestra?
- Esistono elementi che mi piacciono, come per esempio l'acqua o il vento?
- Che cosa voglio allenare: la resistenza, la forza, la coordinazione, la concentrazione o la mobilità?
- Quale risultato voglio raggiungere in generale?



A cosa si deve fare attenzione durante lo sport

L'allenamento deve essere adattato alla condizione di forma individuale, allo stato della malattia e all'organizzazione delle giornate. Consigliamo di praticare sport per 20-30 minuti ogni giorno, o comunque più volte la settimana (la durata dell'allenamento dipende dall'intensità). Se non siete allenati e volete riprendere a fare sport, iniziate lentamente e poi aumentate l'impegno da 1 volta a 2-3 volte la settimana. Ponetevi obiettivi realistici e godetevi il loro raggiungimento!

Un programma sportivo bilanciato per la SM comprende una combinazione tra allenamento di resistenza, esercizi di forza, mobilità e coordinazione.

Un carico corretto per il corpo

Fate un allenamento aerobico. Con questo termine s'intende un'attività «che richiede ossigenazione». Nell'allenamento aerobico, l'intensità del carico deve essere determinata in modo da mettere a disposizione l'energia necessaria soltanto tramite l'ossigeno. Ciò avviene quando si raggiunge il 60-70% della prestazione massima individuale.

Per le persone con SM che non soffrono di limitazioni, se non in misura leggera, il programma di allenamento non differisce molto da quello di una persona sana. Si devono tuttavia limitare lo sport competitivo e i carichi particolarmente intensi o di lunga durata. Le attività dovranno essere adeguate in modo specifico se le limitazioni alla mobilità risultano più serie. In questo caso, è utile discutere le proprie esigenze con un fisioterapista per SM.

Sospensione dello sport durante gli attacchi

Durante un attacco è opportuno rinunciare alle attività sportive. Se si riprende lo sport una volta superato l'episodio, consigliamo di concordare con il proprio neurologo il momento in cui ricominciare e l'intensità degli esercizi.

Strategie di raffreddamento

Si possono adottare vari accorgimenti per evitare che lo sport provochi un surriscaldamento del corpo, come per esempio:

- scegliere l'abbigliamento giusto e indossare biancheria traspirante.
- Bere prima, durante e dopo lo sport.
- Bagnare la pelle di tanto in tanto.
- Raffreddarsi facendo la doccia.
- Accertarsi che la palestra sia ben ventilata.
- Evitare di fare sport in caso di temperature elevate.

Conclusione con stretching

Eeguire uno stretching a conclusione dell'attività sportiva previene le contratture e può aiutare a mantenersi mobili in caso di spasticità. Occorre però procedere con cautela e attenzione, mantenendo la posizione per almeno 30 secondi. In presenza di spasticità, è indispensabile la supervisione specialistica di un fisioterapista.

Idee per attività sportive

Ecco alcuni esempi di discipline sportive che probabilmente stuzzicheranno la vostra voglia di movimento.

Resistenza:

ciclismo, jogging, nordic walking, nuoto, escursionismo, cicloergometro, canottaggio, corsa di fondo, corsa d'orientamento

Potenza:

attrezzi nel centro fitness, arrampicata, Aquafit

Mobilità:

ping-pong, tennis, sci, corsa d'orientamento, arrampicata

Coordinazione:

equitazione, slacklining, danza, windsurf

Tensione e distensione:

yoga, Feldenkrais, Tai Chi, judo, tiro con l'arco

Sport nonostante e con la disabilità

Il fatto di vivere grosse limitazioni dovute alla disabilità non deve impedire alle persone con SM di praticare sport e fare movimento. Un chiarimento delle esigenze personali, oppure il coaching mirato allo sport di un fisioterapista possono offrire un sostegno costruttivo.



Varie organizzazioni consentono di praticare sport anche a chi soffre di limitazioni, mettendo a disposizione settimane di attività o strutture specifiche. Inoltre esistono associazioni specializzate (p.es. per sport su sedie a rotelle) e un'ampia gamma di attrezzi.

Organizzazioni specifiche per persone con disabilità, che offrono consulenza personalizzata e un'ampia gamma di discipline sportive:

- Inclusion e handicap Ticino (ex FTIA): www.inclusion-e-handicap-ticino.ch
- PluSport: www.plusport.ch
- Procap: www.procap.ch

Fare sport tramite le offerte della Società SM

Atelier creativi e formativi tematici

In Ticino in collaborazione con la Scuola Club di Migros Ticino la Società SM offre degli atelier che prevedono anche dei corsi di movimento (ballo, pilates,...).

Informatevi sulle offerte disponibili nella vostra regione..

Registro svizzero SM

Il Registro svizzero SM é una raccolta dati. Esso si prefigge di apportare una maggior conoscenza della SM e delle possibili terapie e di raccogliere dati sulla situazione delle persone con SM e le loro famiglie, con lo scopo di migliorare la loro qualità di vita. Ulteriori informazioni e iscrizioni a www.registro-sm.ch

Per ulteriori informazioni la Società SM rimane volentieri a disposizione:

Infoline SM, 091 922 61 10
Lunedì-giovedì, ore 10-12 e 13-17
(chiuso il mercoledì pomeriggio)

Società svizzera sclerosi multipla

Via S. Gottardo 50 / 6900 Lugano - Massagno
Informazioni: www.sclerosi-multipla.ch / 091 922 61 10
info@sclerosi-multipla.ch

