



Sclerosi multipla e sport

L'attività fisica come parte integrante della cura

Cos'è la Sclerosi Multipla



È una malattia cronica neurodegenerativa che si caratterizza per un danno della mielina del sistema nervoso centrale, secondario a un processo infiammatorio di natura autoimmune. In circa il 40% dei casi, i sintomi riguardano intorpidimento, formicolio, dolori, debolezza, rigidità e difficoltà a camminare. Ad impattare sulla qualità di vita anche la stanchezza, fisica e mentale, che può ostacolare lo svolgimento delle attività quotidiane.

Il ruolo del movimento

L'esercizio fisico è un valido alleato nella cura della Sclerosi Multipla poiché aiuta a gestire sintomi come l'affaticamento e a migliorare la funzione muscolare. Allo stesso tempo, permette di produrre endorfine, vero toccasana per l'umore in grado di spazzare via gli stati depressivi e contribuire al miglioramento della qualità di vita. La scelta dell'esercizio fisico, la durata e la velocità devono essere concordati con il medico specialista in base alle singole possibilità della persona.



Nordic Walking

Aumento della forza muscolare degli arti inferiori

Riduzione della spasticità, del rischio di ricaduta e del senso di affaticamento

Riduzione di ansia e depressione



Tai Chi

Riduzione del dolore non neuropatico

Miglioramento dell'equilibrio e della coordinazione

Innalzamento dei livelli di umore

Benessere psicofisico



Acquagym

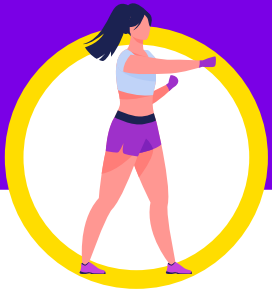
Aumento della forza muscolare

Riduzione del senso di affaticamento

Miglioramento dell'equilibrio

Miglioramento della velocità nella camminata

Riduzione del dolore



Kick Boxing

Miglioramento equilibrio e deambulazione



Balli latino-americani: la salsa

Benefici sulla camminata

Miglioramento nell'equilibrio



Yoga

Riduzione del senso di affaticamento

Effetti positivi sull'umore



Pilates

Riduzione del dolore agli arti superiori

Effetto positivo sulla deambulazione

Miglioramento equilibrio, mobilità e forza

Riduzione dell'impatto della malattia sullo svolgimento delle attività quotidiane



Equitazione

Miglioramento equilibrio e deambulazione



Allenamento con pesi o sollevamento pesi

Maggiore velocità di deambulazione e resistenza muscolare

Riduzione della fatica sintomatica

Miglioramento dell'equilibrio

Bibliografia

Donze, Cecile; Massot, Caroline MD; Hauteceur, Patrick; Cattoir-Vue, Helene; Guyot, Marc-Alexandre **The Practice of Sport in Multiple Sclerosis**. Current Sports Medicine Reports: 7/8 2017 - Volume 16 - Issue 4 - p 274-279