

*Corso di Laurea
in Medicina e Chirurgia
Corso Opzionale*



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI FERRARA
- EX LABORE FRUCTUS -

Musica, Musicoterapia e Neurologia

Promozione dell' Attività Motoria Musico-Stimolata in Neurologia

Alla ricerca di una qualità di vita migliore.

Dott.ssa Giulia Brugnoli

9 Maggio 2019



In che cosa consiste la promozione dell'Attività Motoria Musico-Stimolata?

- Si tratta di esercizi motori a carattere motorio-ludico-emotivo atti a migliorare le performance motorie e la qualità della vita in generale, unendo l'allenamento standardizzato al divertimento.
- Perché tali esercizi siano efficaci ci avvaliamo di diverse strategie in base alle diverse patologie, per esempio la musica e il Morbo di Parkinson oppure la giocoleria e la Malattia di Alzheimer o ancora giochi di gruppo nella Sclerosi Multipla.....

Perché la musica

- Abbiamo pensato di usare la musica consci del fatto che la musica possiede un grande potere evocativo, grazie al quale è possibile indurre le persone al movimento o al rilassamento.
- Grazie alla componente ritmica, infatti, è possibile giocare con il movimento, accelerando o diminuendo il ritmo dell'esercizio, cercando la pulizia e la precisione del gesto motorio che si sta insegnando, iniziando o finendo un'azione motoria sotto stimolo musicale.

Partendo dall'analisi di questi aspetti e unendovi la consapevolezza che le attività motorie sono indubbiamente benefiche, abbiamo pensato di sviluppare un metodo di approccio non solo sportivo, ma ludico ed espressivo, definito: “ promozione dell'attività motoria”.

L'Attività Motoria Musico-Stimolata: che cos'è e a che cosa serve

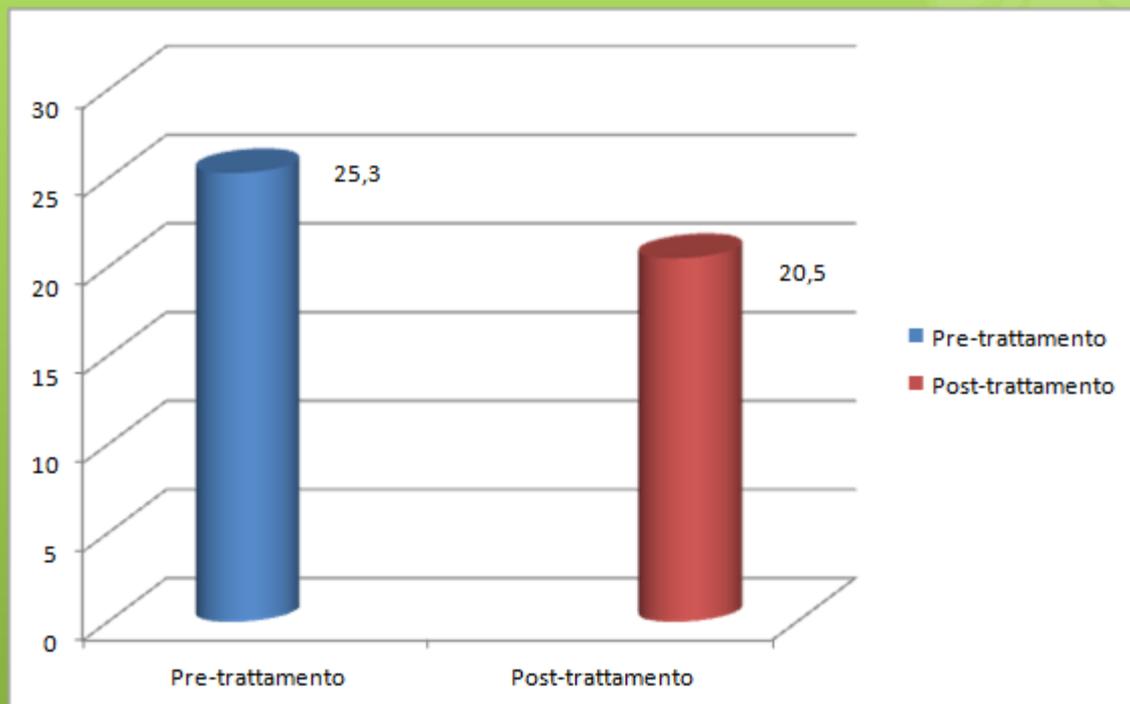
- Nel morbo di Parkinson i disordini di movimento da potenziare con la musica sono l'ipocinesia e la bradicinesia.
- ▶ E' un tipo di attività motoria che si basa sull'utilizzo della musica come stimolo ritmico ed emotivo.
- ▶ Si è dimostrato che la musica è capace di risvegliare quella «voglia di muoversi», in maniera efficace, senza quel senso di affaticamento che di norma accompagna un'attività motoria standardizzata, in modo da spronare il gioco con i vari ritmi musicali.
- ▶ si è deciso così, di unire la musica al movimento per il malato neurologico, in modo da motivarli a seguire programmi di attività motoria nel tempo.
- ▶ Le musiche usate sono di diversa natura e dipendono da ciò che si vuole proporre.
- ▶ Il nostro obiettivo è quello di portare soggetti inattivi in soggetti, non solo attivi, ma anche capaci di svolgere movimenti definiti in un arco di tempo e di mantenere il ritmo d'esecuzione per tutto quell'arco di tempo, il tempo di cui si parla è dato dalla musica che si sceglie di usare.

The study:

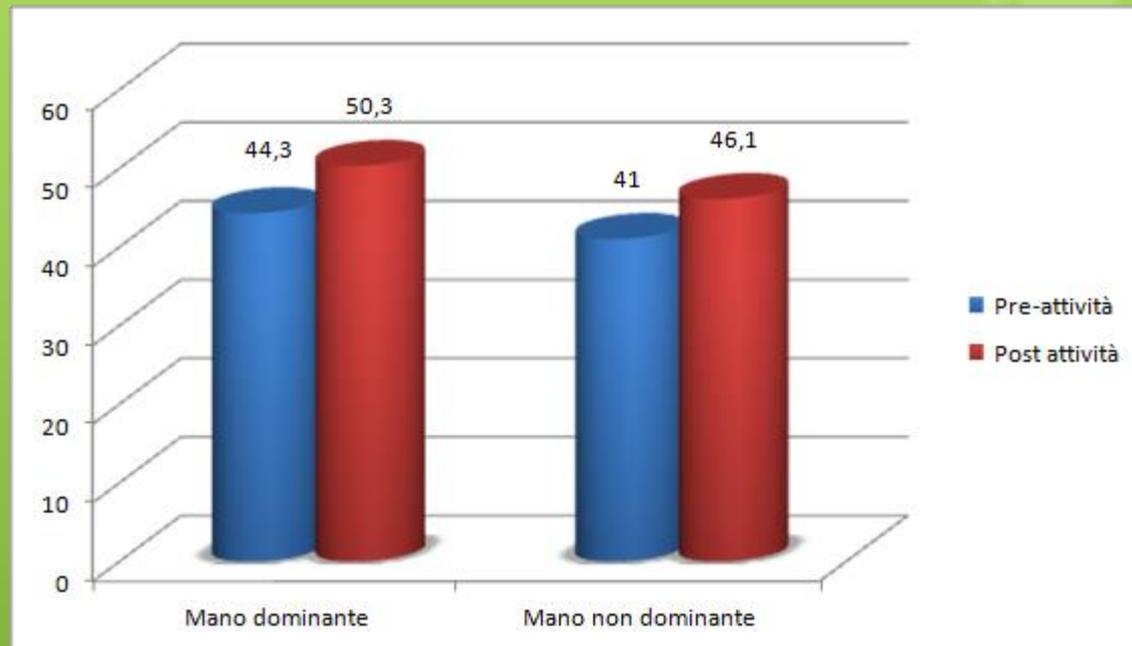
	Valori prima dell'attività	Valori dopo 8 mesi	Valore P
N° di pazienti	53	53	
Uomini (%)	32 (60.37)		
Età media (SD)	69.3 (10.9)		
UPDRS III medio	25.3 (12.4)	20.5 (9.9)	P < 0.0001
Tapping test (mano dominante)	44.3 (13)	50.3 (12.8)	P < 0.0001
Tapping test (mano non dominante)	41 (13.6)	46.1 (12.1)	P < 0.0001
Accelerometria Toracica	0.72 (0.22)	0.77 (0.26)	P < 0.05
Accelerometria Pelvica	1.41 (0.37)	1.6 (0.45)	P < 0.01
SF36 Physical composite	40.2 (8.5)	45.25 (8.8)	P < 0.0001*
SF36 Mental composite	45.8 (10.6)	50.8 (8.8)	P < 0.0001*

UPDRS

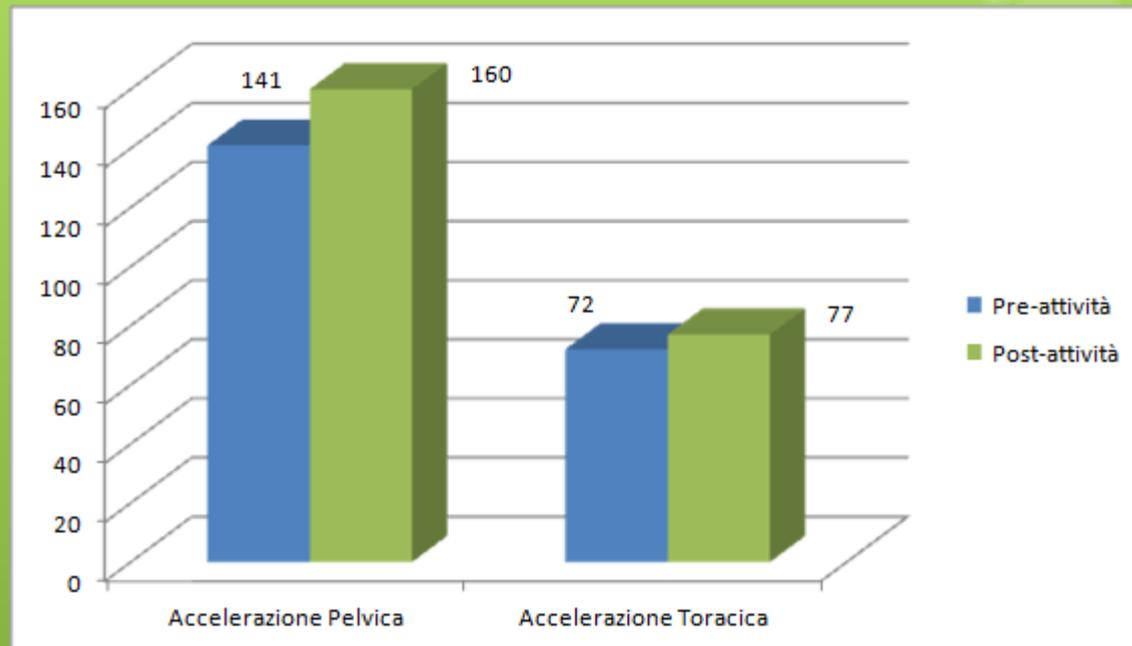
Scala di disabilità per la malattia di Parkinson



Tapping test

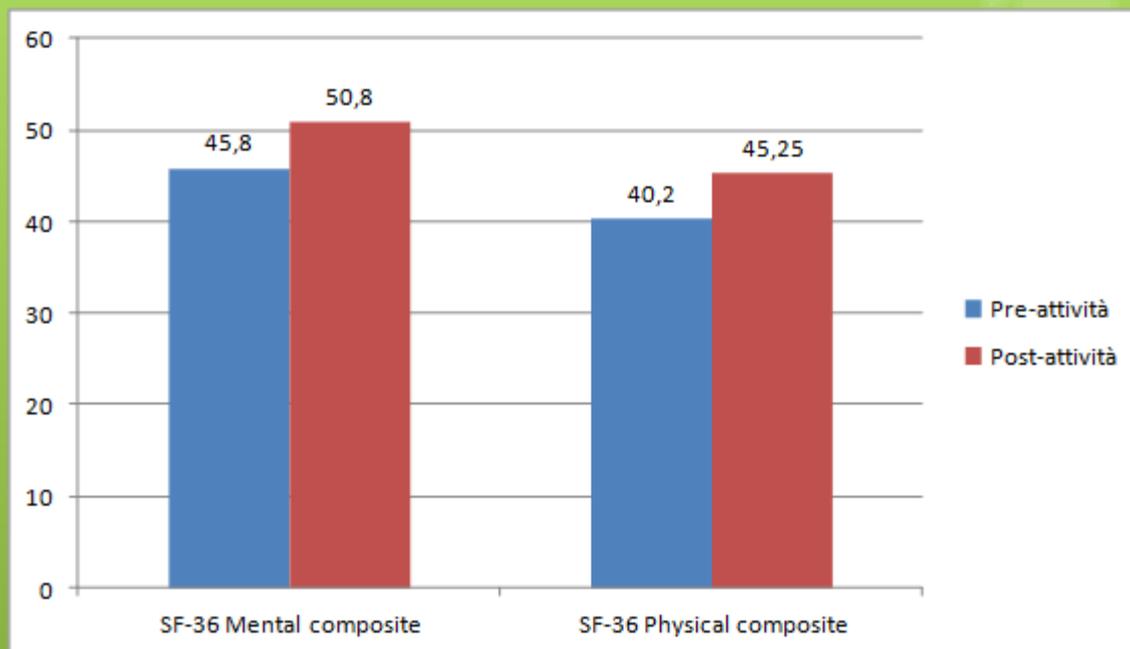


Accelerometry gate



SF 36

Scala di valutazione della Qualità di Vita



Da questi risultati si è dedotto che:

- L'attività motoria musico-stimolata migliora nettamente i parametri motori e della qualità della vita dei malati.
- Inoltre abbiamo potuto rilevare che lo stretto legame tra i gangli della base e il sistema limbico, esistente dal punto di vista neurobiologico, può modulare il movimento.
- Tutto questo porta il paziente neurologico ad effettuare programmi di promozione motoria con maggior risultato, più motivazione e maggior interesse.

Inoltre

- Il lavoro svolto ha dimostrato l'importanza del mantenimento di un'attività motoria costante nei pazienti con disturbi extrapiramidale.
- E di come possa essere utile il coinvolgimento emotivo sia per migliorare le stesse prestazioni motorie, che per incentivare il malato a continuare a frequentare programmi di promozione motoria.

Com'è composta l'ora di attività motoria musico-stimolata:

- Fase di riscaldamento
- Fase della pulizia del movimento
- Le coreografie
- Fase del defaticamento

Il riscaldamento

- ▶ Inizialmente si chiede di concentrarsi sul respiro, la musica è di tipo classico il ritmo è assente, ovvero vengono usate musiche melodiche altamente coinvolgenti, di seguito si stimola la persona ad effettuare piccole rotazioni con i polsi, poi con le spalle ed infine con il capo ad occhi aperti; di seguito si pone l'attenzione sull'arto inferiore flessione della gamba sull'anca , esercizi di coordinazione e ritmica del piede.
- ▶ A questo punto s'inizia a porre musiche con ritmo ben scandito, per esempio il Sirtaky, dove si fanno eseguire movimenti ritmici della mano e del piede.

Fase della “pulizia del movimento”

- Questo termine è usato nella danza; dopo che si è impartito un esercizio e lo si è fatto imparare, bisogna pulire il movimento, affinché il gesto sia completamente leggibile in tutta la sua durata, da qualsiasi parte del teatro lo si guardi.
- Gli esercizi consigliati in questa fase sono esercizi semplici del tipo camminate a ritmo, sequenze di passi, cambi di direzione, esercizi di velocità e di precisione del gesto motorio, esercizi per l'orientamento nello spazio e di coordinazione generale.
- Le musiche sono allegre e ritmate.

Le coreografie

- ▶ In questa parte (forse la più apprezzata) si lavora con qualsiasi tipo di musica che risulti piacevole e con ritmo ben scandito, come ad esempio la Marcia di Radhezky, Liza Minelli con New York-New York....
- ▶ Con questo tipo di proposta si cerca di motivare le persone a memorizzare movimenti diversi tra loro, le musiche, a migliorare le capacità di associare movimenti diversi a musiche diverse, di essere in grado di adattare i movimenti in base stimoli esterni, il tutto divertendosi.

Il defaticamento

- Fase finale in cui il ritmo torna lento, si propone un po' di respirazione e scioglimento muscolare.

Il fatto che venga usata la musica non deve però far pensare che questo tipo di attività sia musicoterapia, poiché non lo è.

La musica serve solo come stimolo uditivo e ritmico.

Non è nemmeno danza-terapia poiché gli esercizi non nascono dai malati ma è il trainer che sceglie come impostare l'allenamento del gruppo con cui lavora

*Grazie per la cortese
attenzione*