

Il potenziale terapeutico della danza nei soggetti affetti dal morbo di Parkinson

La danza negli ultimi anni sta sempre più dando evidenza di efficacia nella **riabilitazione delle persone affette dal morbo di Parkinson**, una malattia neurodegenerativa caratterizzata da un danneggiamento progressivo delle cellule del cervello che producono la dopamina, un neurotrasmettitore che ha la funzione di condurre le informazioni che permettono a tutto il corpo di muoversi. Molti centri d'eccellenza stanno abbracciando la danza come innovativo trattamento terapeutico, considerandolo prima di tutto una pratica artistica ma riconoscendo in esso anche delle potenzialità terapeutiche in quanto approccio globale, motivante, socialmente stimolante e adeguato dal punto di vista motorio.

Il Parkinson: una malattia progressiva e invalidante del Sistema Nervoso Centrale

Il Parkinson è una **malattia neurodegenerativa**, ad evoluzione lenta ma progressiva, causata dalla degenerazione neuronale a carico di una regione del sistema nervoso centrale, che porta a produrre sempre meno dopamina e a perdere gradualmente il controllo dei movimenti. La forma più frequente è detta sporadica, cioè senza un'ereditarietà all'interno della stessa famiglia, con un'età media di esordio compresa tra i 50 e i 60 anni. La riduzione di dopamina pari a circa il 60-70% è responsabile della comparsa dei principali sintomi della malattia: l'esordio è caratterizzato dapprima dalla comparsa dei sintomi non motori (ad esempio, ipofonia, disfagia, disturbi vegetativi, disturbi dell'umore e, più raramente, anche sintomi psicotici come deliri e allucinazioni) seguiti poi dai sintomi motori che comprendono i segni cardinali quali tremore a riposo, rigidità e lentezza dei movimenti (bradicinesia) e non cardinali quali disturbi posturali, del cammino e dell'equilibrio.

Danza e movimento: una nuova forma di terapia nel trattamento del Parkinson

Data la vasta gamma di sintomi che caratterizzano il morbo di Parkinson, è necessaria un'**assistenza multidisciplinare** nella cura dei pazienti che si basa sia sul trattamento farmacologico, ossia sull'utilizzo di farmaci in grado di correggere la riduzione di dopamina, sia su assistenze sanitarie complementari alla farmacoterapia. Si parla quindi di un approccio di squadra i cui membri (neurologi, neuropsicologici, infermieri specializzati, fisioterapisti) devono cooperare tra loro per poter offrire il migliore livello di cura per questa complessa e sfaccettata malattia. Dagli anni '80 fino ad oggi innumerevoli studi sperimentali hanno dimostrato e confermato gli **effetti positivi dell'attività fisica** (soprattutto della fisioterapia) sia nella gestione del declino associato alla malattia che nella riduzione al minimo dei limiti da essa indotti. Rappresenta un efficace trattamento alternativo in quanto è in grado di migliorare i principali sintomi motori del Parkinson come la mobilità, il cammino, l'equilibrio e la forza. Nonostante l'attività fisica sia vantaggiosa, la ricerca suggerisce che molti pazienti non soddisfano il livello raccomandato per poter ottenere benefici, probabilmente a causa dei sintomi motori, cognitivi ed emotivi che la malattia comporta, il che si traduce in uno stile di vita prettamente sedentario. Si instaura così un circolo vizioso poiché l'inattività fisica rappresenta uno dei principali fattori di

rischio per molte malattie. C'è quindi il bisogno di sviluppare dei programmi di esercizi preventivi, sicuri ma soprattutto divertenti e coinvolgenti per i pazienti parkinsoniani in grado di colmare **la noia, la monotonia e la ripetitività** che spesso caratterizzano i protocolli riabilitativi fisioterapici: il Tai Chi, lo yoga, la musicoterapia, la danza sono alcuni esempi di attività divertenti ma al tempo stesso impegnative, di solito utilizzate in combinazione con la medicina convenzionale.

La **danza** è un'attività che agisce contemporaneamente su diversi livelli (fisico, neurologico, psicologico, relazionale e sociale) offrendo quindi un approccio multidimensionale fondamentale per affrontare questa malattia. Ciò che si è osservato è che la danza facilita l'attivazione di aree neuronali che normalmente mostrano un'attivazione ridotta nella malattia, incorpora movimenti specifici contro cui i pazienti lottano quotidianamente (camminata all'indietro, frequenti pause e riavvii del movimento, cambiamenti di direzione e una vasta gamma di movimenti veloci che mirano alle difficoltà di iniziare il movimento, di girare e alla bradicinesia). Si tratta di un'attività multitasking, migliora **la forza, la flessibilità, il cammino, l'equilibrio** (soprattutto nella sua forma dinamica) e insegna movimenti creativi che i pazienti possono ricordarsi e utilizzare durante la vita quotidiana. Ma il vero valore di questa disciplina artistica risiede nel modo in cui consente ai pazienti di **valorizzarsi**, ovvero di **migliorare la loro capacità di fare qualcosa piuttosto che sentire di non avere più niente da offrire**. Incontra anche le esigenze emotive e sociali dei malati di Parkinson aumentando il benessere psicofisico e la sensazione di serenità rispetto alla malattia: per loro è di nuovo una sensazione di bellezza in quanto fornisce **una visione più positiva della vita**. Non da ultimo è divertente, piacevole, socialmente coinvolgente e motivante e questo stimola l'adempimento dei pazienti a periodi più lunghi potenziando gli effetti positivi e i benefici.

Per queste ragioni sembra essere uno dei protocolli di esercizio alternativo più efficace e promettente per i pazienti in quanto mira direttamente ad alcuni sintomi della malattia: se la fisioterapia tradizionale pone l'attenzione sul recupero del movimento corporeo e della postura, la pratica della danza fornisce invece un miglioramento della performance motoria, del benessere psicologico e della partecipazione alla vita sociale.

Esperienze di successo che dimostrano la valenza terapeutica della danza

Nel mondo sono diverse le **realità artistiche** che utilizzano la danza come strumento terapeutico per il Parkinson (Stati Uniti, Olanda, Inghilterra). Infatti, anche se gli studi scientifici sono tutt'oggi ancora limitati, sottolineando l'accortezza nel proporre questi approcci alternativi alla fisioterapia, i dati raccolti e le testimonianze dei partecipanti a questi progetti sostengono e incoraggiano ulteriori ricerche. Alcuni tra i più importanti esempi sono il **Dance for Parkinson's** a Londra presso l'English National Ballet, il **Dance for PD®** negli Stati Uniti, il **Dance for Health** in Olanda e il Dance Well in Italia a Bassano del Grappa. Sono quattro progetti artistici internazionali che utilizzano la danza come strumento terapeutico e che condividono molti aspetti in termini di struttura del programma proposto, di finalità e di risultati ottenuti (per una più approfondita conoscenza a riguardo è molta la sitografia e filmografia che si può trovare in internet).

Il progetto Dance Well è una delle realtà più fiorenti in Italia che indaga il rapporto tra la pratica della danza e il Parkinson. **Dal 2013 offre gratuitamente classi di danza per malati di Parkinson all'interno delle sale del Museo Civico** e indaga l'impatto che la pratica regolare della danza può avere sul sistema neurologico, sulle prestazioni fisiche e sullo sviluppo della malattia. Attraverso la pratica continuativa del metodo Dance Well è possibile raggiungere una migliore qualità di vita migliorando il senso del ritmo, dell'equilibrio e del movimento, ma anche attraverso lo sviluppo di relazioni interpersonali per combattere l'isolamento che spesso chi è affetto da questo tipo di malattia tende a sviluppare. È una proposta di danza che include al suo interno varie strategie riabilitative (aerobic exercise; motor imagery; cueing; proprioceptive training; sensorimotor training). Al contempo, il contesto e i contenuti della ricerca, dello studio e della pratica sono soprattutto culturali e artistici, distinguendo questa speciale pratica da iniziative di attività motoria, di fisioterapia e ginnastica. Il progetto intende offrire un'esperienza di apprendimento, imparando a muoversi anche con eventuali limitate capacità motorie e a riscoprire la gioia di poter ricreare nel quotidiano gli insegnamenti appresi durante le sessioni di danza. Il progetto prevede due classi settimanali durante tutto l'anno ma anche la partecipazione ad almeno tre eventi performativi aperti al pubblico.

Nel futuro l'intento, specialmente in **Italia**, è quello di invitare le strutture mediche ad entrare in contatto con questa realtà nella speranza di condividere competenze ed esperienze tra i professionisti della salute e quelli della danza che molto spesso hanno paura di un dialogo reciproco.

Rocco Durante

www.socialnews.it, 2 febbraio 2018