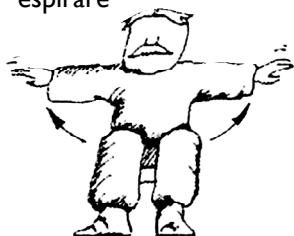


Dieci esercizi per il malato di demenza e per chi lo assiste

Le istruzioni vanno scandite lentamente, con chiarezza e con calma. Il malato e l'istruttore siedono uno di fronte all'altro in una stanza ben aerata e fanno insieme gli esercizi. Si consiglia di cominciare con 3-4 esercizi, ripetendoli 10 volte. Poi si intensifica gradualmente il programma. La durata degli esercizi non deve superare i 20 minuti. Se il malato li svolge volentieri, si possono ripetere due volte al giorno, variandone la serie. È importante incoraggiare pazientemente il malato. Per rendere gli esercizi più divertenti, si può tenere un sottofondo musicale. I primi risultati si hanno dopo tre settimane, sia per il malato sia per chi lo assiste.

1
Allargare le braccia:
inspirare
Abbassare le braccia:
espirare



2
Alzare la spalla sinistra: inspirare
Abbassarla: espirare

Ripetere con la spalla
destra

Alzare entrambe
le spalle: inspirare
Abbassare le spalle:
espirare



3
Piegarla indietro la testa: inspirare
Piegarla in avanti: espirare
Girare il capo a sinistra: inspirare
Girare il capo a destra: espirare

4
Inclinare lateralmente il torace:
inspirare, espirare
Inclinare il torace in avanti:
inspirare, espirare
Girare il torace prima
a destra poi a sinistra:
inspirare, espirare

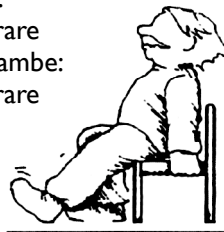


5

Marciare da seduto
Sollevare il ginocchio
destro: inspirare
Appoggiare il piede
a terra: espirare
Ripetere con il
ginocchio sinistro

**6**

Stendere le gambe in avanti
da seduto
Gamba sinistra: inspirare, espirare
Gamba destra:
inspirare, espirare
Entrambe le gambe:
inspirare, espirare

**7**

Esercizi con i piedi da seduto
Incrociare le gambe:
ruotare il piede sollevato
a sinistra e a destra

**8**

Esercizi con le mani
Sfregare, massaggiare, stringere
le dita a pugno, ruotare i polsi

**9**

Inspirare
profondamente, poi
espirare lentamente



Inspirare
profondamente, poi
espirare con forza e rapidamente

10

In piedi sulle punte:
inspirare
Piegare le ginocchia
finché si rimane
accovacciati: espirare

