

## Aspetti da considerare per un programma di attività fisica nella Malattia di Parkinson

- (1) Attività **adattata alle specifiche limitazioni** fisiche del paziente.
- (2) **Sostenibilità dell'attività**, che non può comportare un eccessivo dispendio di tempo ed energie, concentrando in un periodo di tempo limitato strategie di esercizio che intervengano contemporaneamente su più funzioni.
- (3) Necessità di definire e prevenire i **potenziali rischi**.
- (4) Trovare **modalità per rendere più disponibile l'attività**, ad esempio con esercizi di gruppo oppure incentivando l'esercizio a casa, definendo obiettivi personalizzati cercando così di migliorare la partecipazione e la continuità dell'attività fisica.
- (5) Attenzione al monitoraggio ed al trattamento anche di **sintomi non motori e comorbidità**.