

## L'Atleta Parkinsoniano

*Pensieri, idee e consigli pratici  
sul concetto di "biomeccanica funzionale"  
nella malattia di Parkinson*



**Luca Valerio Messa**

**Enrico Matteo Messa**

## **L'ATLETA PARKINSONIANO**

*Pensieri, idee e consigli pratici  
sul concetto di "biomeccanica funzionale"  
nella malattia di Parkinson*

**BOOK**  
**SPRINT**  
E D I Z I O N I

[www.booksprintedizioni.it](http://www.booksprintedizioni.it)

Copyright © 2021

**Luca Valerio Messa    Enrico Matteo Messa**

Illustrazioni a cura di **Valentina Landi** e **Valeria Palchetti**

Tutti i diritti riservati

*A Mamma Valeria e Papà GianLuca,  
Luce del nostro cuore,  
per la pazienza, la costanza, il dialogo, l'infinito Amore reciproco  
e per averci cresciuto come gli Uomini che siamo diventati.*



*“Gli ostacoli non ti devono necessariamente fermare.  
Se ti trovi un muro davanti, non tornare indietro arrendendoti:  
scopri come saltarlo, farci un buco o girarci intorno”.*

Michael Jordan



## **Prefazione**

### **a cura di Antonio Bernardi**

La malattia di Parkinson è degenerativa e progressivamente invalidante; accostarla quindi al sostantivo “Atleta”, che presuppone una tendenza al costante miglioramento fisico e mentale e al superamento dei propri limiti, può apparire come un ossimoro, e lo scrivere una prefazione a un libro con questo titolo la dice lunga sulla temerarietà di chi ci proverà e della fiducia che gli Autori ripongono nel sottoscritto.

I comportamenti che come parkinsoniani mettiamo in atto con gli altri, in famiglia prima di tutto, spesso denotano una tendenza all’autoindulgenza, un’aspettativa di attenzione continua, una progressiva e precoce dipendenza da chi ci circonda.

Spesso proviamo paura ad abbandonare il nostro nascondiglio domestico, come se uscire nel mondo fosse andare verso un ignoto nei confronti del quale ci sentiamo inadeguati.

Tendiamo a ridurre gli ambiti, a rimuovere le occasioni in cui ci sentiamo messi in difficoltà, a rinunciare a “fare” perché: *l’ultima volta è andata male, ho fatto fatica, sono*

*caduto, mi sono sentito in imbarazzo, non ci sono riuscito, non mi sento bene.*

Lavorare sui nostri punti deboli di parkinsoniani significa accettare la sfida con i limiti imposti dalla malattia, ma prima di tutto con noi stessi.

Dobbiamo passare dall'essere *parkinsoniani* e *accuditi* a essere **atleti** e quindi **allenati** definendo i target di miglioramento senza indulgenze di sorta.

Personalmente ho avuto la fortuna di conoscere uno degli autori e di utilizzare, sotto il suo coaching, **Angel's Wings**. Ma non è stata solo la macchina a modificare il mio rapporto con la malattia, è stata la forte spinta all'approccio "atletico" che Luca Valerio ha saputo infondermi, il comprendere e aderire alla sua visione di "Atleta Parkinsoniano" che mi ha aiutato a riconoscere i miei limiti e imparare a superarli.

Questa sua visione è ben esplicitata nel testo.

Infine, una avvertenza per l'uso di questo libro chiaro, snello, con alcuni interessanti e comprensibili rimandi alla Fisica, Biomeccanica in particolare.

Suggerisco di leggerlo in coppia, ovvero Atleta Parkinsoniano e caregiver, per avere, fin dall'inizio, un sentire comune e condiviso sul cammino da intraprendere insieme.

La persona che ci accompagnerà in questo percorso dovrà quindi diventare un "coach", appunto, e non più e non solo un caregiver, ma una sorta di allenatore a tutto tondo senza indulgenze, che ci aiuterà a verificare i nostri miglioramenti e/o le nostre difficoltà procedendo congiuntamente

verso i risultati attesi e aiutandoci a estendere questo approccio anche agli altri aspetti della vita.

Perché non si è atleti solo nella performance ma in ogni ambito quotidiano.

Se avete resistito a leggere fino a qui, tranquilli e accorti: il bello arriva adesso.

Buon allenamento a tutti.

*Antonio Bernardi*

*Vicepresidente Associazione Parkinson Siena*

*Novembre 2020*

*P.S.*

Senza fare confusione di ruoli e di scopo, mi permetto di suggerire, per diretta esperienza, che sarebbe opportuna la presenza del coach alla visita medica periodica dal neurologo con un ruolo di osservatore capace, per la sua terzietà, appunto, di fornire al medico gli spunti atti a definire un quadro complessivo sull'andamento delle terapie messe in atto sia sul piano farmacologico sia su quello fisico, psicologico e di Gruppo. Già, di Gruppo. Il Gruppo, infatti, rimane una dimensione importante, oserei dire determinante in questo processo.

A tal fine consiglio di iscrivervi all'Associazione Parkinson a voi più vicina.

