

## Linee guida per la fisioterapia per la malattia di Huntington

**Background:** le linee guida per la fisioterapia nella malattia di Huntington sono state recentemente pubblicate (<https://n.neurology.org/content/94/5/217>). Queste linee guida si basano sulle migliori ricerche disponibili e forniscono raccomandazioni per i trattamenti che i fisioterapisti dovrebbero utilizzare per aiutare le persone con malattia di Huntington a gestire i loro problemi di movimento e nelle attività quotidiane.

I fisioterapisti utilizzano una serie di trattamenti per aiutare le persone con malattia di Huntington a svolgere le attività quotidiane con il minimo aiuto da parte degli altri. Questi trattamenti includono l'educazione su come rimanere attivi e su come eseguire gli esercizi in sicurezza, insegnando alle persone a camminare meglio e ad avere più equilibrio, mostrando alle persone i modi per prevenire le cadute e consigliando alle persone i dispositivi per camminare come stampelle/bastoni e deambulatori e altri ausili. La fisioterapia e l'esercizio fisico sono una parte dell'assistenza generale di una persona con malattia di Huntington, che può includere il trattamento da parte di altri professionisti sanitari come neurologi, psichiatri, logopedisti, terapisti occupazionali, legali e assistenti sociali.

**Ruolo del fisioterapista:** I fisioterapisti esaminerà la capacità di deambulazione, la postura, l'equilibrio, la forza muscolare delle persone e la loro capacità di prendersi cura di se stessi e delle proprie case. I fisioterapisti effettuano valutazioni per aiutare a capire perché si verificano problemi funzionali e per determinare i migliori trattamenti fisioterapici per soddisfare le esigenze specifiche delle persone.

**Quando contattare un fisioterapista:** Suggeriamo alle persone con malattia di Huntington di consultare un fisioterapista subito dopo la diagnosi. Ciò consentirà al terapeuta di eseguire una valutazione e decidere quali trattamenti fisioterapici soddisfino meglio le loro attuali esigenze. Avviare un programma di esercizi subito dopo la diagnosi aiuterà le persone a muoversi e ad avere un migliore equilibrio, e ad essere in grado di svolgere il più a lungo possibile le loro attività quotidiane senza l'aiuto degli altri. Il fisioterapista può anche aiutare a rispondere a domande sulla frequenza dell'esercizio, sul tipo e sulla quantità degli esercizi. Consigliamo alle persone con malattia di Huntington di consultare un fisioterapista ogni 6 mesi. Tuttavia, se le persone con malattia di Huntington hanno difficoltà a camminare, alzarsi o sedersi dalla sedia o dal letto, o inciampano o cadono, potrebbero aver bisogno di consultare un fisioterapista più frequentemente per ridurre questi problemi.

### **Raccomandazioni per l'esercizio e l'attività fisica per le persone con malattia di Huntington:**

#### Linee guida generali per l'esercizio:

- a) Cerca di fare esercizio di intensità moderata almeno tre volte a settimana per 20-30 minuti. Intensità moderata significa che l'esercizio dovrebbe essere un po' più impegnativo ma non così impegnativo da non poter avere una breve conversazione con qualcuno. Il tuo terapeuta può aiutarti a determinare i migliori esercizi specifici per te.

- b) Cerca di includere l'esercizio come parte della tua routine quotidiana. Pensa a muoverti di più e a stare seduto di meno. Scegli un momento della giornata che ritieni migliore per fare esercizio. Scegli il tipo di esercizio che ti piace e che si adatta alle tue capacità fisiche. Cerca di includere diversi esercizi nella tua routine. Se possibile, esercitati con gli altri in quanto ciò può aiutare a motivarti a continuare a fare esercizio.

Linee guida specifiche per l'esercizio:

- a) Fare esercizio aerobico di intensità moderata può migliorare la resistenza e la capacità di movimento. Gli esercizi aerobici includono utilizzare la cyclette o l'ellittica, fare una camminata veloce o correre, e camminare o correre su un tapis roulant.
- b) Gli esercizi di rafforzamento e di resistenza o l'allenamento a circuito (per esempio, facendo esercizi diversi ciascuno per pochi minuti) aggiunti alla tua routine di esercizi possono aiutare a migliorare la capacità di movimento.
- Gli esercizi di rafforzamento e resistenza possono includere esercizi con fasce di resistenza o pesi, e fare esercizi come squat, affondi e step-up come suggerito da un fisioterapista.
- c) Camminare regolarmente (con l'aiuto del fisioterapista o da solo) può migliorare la tua capacità di movimento.
- d) Esercitarsi nei trasferimenti (salire e scendere dal letto o alzarsi e sedersi su una sedia) può migliorare la tua capacità di spostarti.
- e) Gli esercizi di respirazione possono migliorare la funzione respiratoria e la tosse.

Linee guida per la mobilità e l'uso dei sistemi posturali:

- a) Per le persone che necessitano di aiuto per la deambulazione, il fisioterapista può suggerire l'uso di un ausilio a quattro ruote (deambulatore) per rendere più sicura la deambulazione e per ridurre la necessità di aiuto da parte degli altri.
- b) Per le persone che non hanno una buona postura da seduti, un fisioterapista può suggerire l'uso di sedie speciali per favorire una buona postura in posizione seduta.
- c) Per le persone che non hanno una buona postura nel letto o da sdraiati, può essere utile l'uso di sistemi posturali.
- Esempi di sistemi posturali sono cuscini a cuneo, imbottiture, cuscini e sponde del letto per il posizionamento nel letto.
- d) Per le persone che presentano rigidità muscolare, gli esercizi di stretching possono aiutare a mantenere le articolazioni in movimento per tutta la loro escursione di movimento.

Linee guida per l'assistenza in fase avanzata:

- a) Sugeriamo che ogni famiglia si mantenga in contatto regolare con il proprio team sanitario per sviluppare il miglior piano di cura per soddisfare le esigenze delle persone nella fase avanzata della malattia.
- b) Lo svolgimento di attività piacevoli e che coinvolgono famiglia e amici può aiutare a migliorare l'umore, il movimento e il benessere delle persone con malattia di Huntington.

c) Si suggeriscono modifiche alla casa o all'ambiente circostante e il mantenimento di una buona postura da seduti per aiutare le persone con malattia di Huntington a svolgere le attività della loro vita quotidiana.

Clinical recommendations to guide physical therapy practice for Huntington disease.  
Lori Quinn, Deb Kegelmeyer, Anne Kloos, Ashwini K. Rao, Monica Busse, Nora E. Fritz  
Neurology Feb 2020, 94 (5) 217-228; DOI: 10.1212/WNL.0000000000008887