

Effetti della Biodanza® sulla funzionalità dei Parkinsoniani

Chi soffre del Morbo di Parkinson, una malattia neurodegenerativa che danneggia i neuroni dopaminergici della *substantia nigra*, presenta disturbi motori e non. I primi consistono classicamente nel tremore, nella bradicinesia e nella rigidità somatica, di solito associati all'instabilità posturale ed alla difficoltà nello scrivere, nel deambulare e, talvolta, nel parlare e nel deglutire. Gli altri comprendono ansia, depressione, deficit cognitivi, disturbi del sonno, problematiche vegetative, disfunzioni olfattive.

Il trattamento farmacologico e/o chirurgico talvolta non è così efficace come ci si aspetterebbe che fosse; d'altro canto, la riabilitazione rappresenta un utile supporto tera-



Rolando Toro Araneda, ideatore della Biodanza®

peutico per il deficit funzionale. Comunque, a tutt'oggi, si sente la necessità di altre opzioni terapeutiche

complementari o alternative. La Biodanza® può costituire uno strumento per stimolare la riappro-



Una sessione di Biodanza® per Adulti nella Sede dell'Associazione *Il cerchio della vita* a San Giuliano Terme



priazione e la rilegittimazione delle emozioni nelle persone che la utilizzano, in particolare in quelle che, come i Parkinsoniani, esperiscono una coartazione affettiva. La Biodanza® fa uso della musica, della danza e dell'interazione di gruppo per aumentare l'autostima, la vitalità e la gioia; nonché per rafforzare l'identità e per facilitare la comunicazione interpersonale.

Il Progetto

Allo scopo di indagare oggettivamente l'efficacia della Biodanza® come approccio complementare alla terapia farmacologica, è nata l'idea di un corso pilota di Biodanza® per Parkinsoniani.

Grazie ad una stretta e proficua collaborazione fra l'Associazione di Promozione Sociale *Il cerchio della vita*, che favorisce la diffusione della Biodanza®, e l'Associazione *Neuro-Care onlus* che si occupa dei malati neurologici e della loro riabilitazione, è stato possibile realizzare un corso, articolato in 20 sessioni settimanali, che è stato condotto dall'operatrice di Biodanza® Cristina Vannini e monitorato dall'équipe medica coordinata dal Dott. Paolo Bongioanni. Sono state eseguite prima ed al termine del Corso misurazioni di parametri motori, funzionali e psicologici dei pazienti. Il Corso si è svolto da gennaio a giugno 2011 a Pisa, ed ha permesso di rilevare sensibili mi-

glioramenti nelle condizioni cliniche dei pazienti dopo la frequentazione del Corso rispetto a quanto osservato prima del suo inizio.

Il Sistema Biodanza®

La Biodanza® è una tecnica di integrazione psicofisica basata sul movimento, la musica e l'interazione di gruppo. **Rolando Toro Araneda**, il suo ideatore, psicologo e antropologo cileno, ha messo a punto le dinamiche di base di questa metodologia, sperimentandole dapprima sui suoi pazienti psichiatrici nell'Ospedale di Santiago del Cile. Dopo anni di applicazione in vari ambiti terapeutici, ha scoperto i benefici effetti che la Biodanza® ha sul Morbo di Parkinson. La Biodanza® lavora sulla parte sana del malato, non sul sintomo. Induce a muoversi sull'onda delle emozioni evocate dalla musica e dall'esercizio proposto, per cui il paziente si muove spinto da una forte motivazione emozionale che lo stimola a realizzare spontaneamente complessi movimenti di adattamento e gesti con valenza relazionale, che integrano la sua struttura affettiva e quella motoria.

La proposta di Biodanza® ai Parkinsoniani risponde a tre esigenze:

1. miglioramento della motricità e relativo recupero dell'autonomia;
2. riduzione dello stato depressivo e contrasto alla demotivazione esistenziale;

3. riduzione della quota ansiosa.

Nel caso di una malattia degenerativa e progressiva come il Morbo di Parkinson, il paziente deve affrontare dapprima il trauma della scoperta della malattia ed in seguito i momenti di acutizzazione o peggioramento, purtroppo inevitabili. Spesso la malattia insorge ad un'età in cui la persona è ancora inserita nell'attività lavorativa, e questo può costringere ad un pensionamento anticipato e ad un'inattività che spesso la emargina. La crescente difficoltà motoria può causare difficoltà di espressione e tendenza alla dipendenza, aspetti che minano i rapporti affettivi e sociali. La perdita del ruolo professionale e spesso anche sociale, la criticità che può istaurarsi nei rapporti affettivi, fanno sperimentare una perdita di identità: la persona non sa più chi è e non si riconosce nel nuovo stato.

Per questo motivo con i Parkinsoniani è fondamentale più che in altri casi lavorare sull'identità per rinforzare l'autostima e la fiducia in se stessi e nella vita. Abilità e doti personali, sconosciute o mai coltivate, possono essere scoperte a partire da quel livello di autostima e di fiducia nella vita che la Biodanza® può aiutare a riconquistare. Il riscatto delle capacità residue va a diminuire il senso di svalorizzazione spesso sperimentato e aiuta a sentirsi

non dei malati, ma delle persone con tutta la dignità e la fierezza di cui ogni essere umano è degno. Il prendere coscienza del proprio immutato valore aiuta a prendere consapevolezza dei propri limiti e ad accettare la malattia con più serenità.

E' per questo importante che nel gruppo si crei un ambiente di pari opportunità, che si lavori un contesto di ascolto accogliente, protetto e non giudicante, dove ognuno possa parlare liberamente dei propri problemi, un ambiente misto ed arricchente dove il malato non si senta il destinatario di una terapia specifica per la sua malattia, ma abbia la consapevolezza di essere in un percorso di crescita personale condiviso con molti altri.

Per tale ragione è estremamente positiva la partecipazione al corso di accompagnatori, operatori e volontari. Essi portano con la loro danza esempi di schemi motori sani da riprodurre, e con la loro presenza schemi comportamentali ben lontani dalla malattia, che permettono di superare il senso di emarginazione e la timidezza per le difficoltà.

La partecipazione alle sessioni di Biodanza® dei caregiver, quei familiari o operatori che quotidianamente si prendono cura di una persona malata, è fortemente incoraggiata. La Biodanza® lavora sul rapporto fra le persone ed in questo caso si tratta di un rapporto molto importante e particolare, che è messo a dura prova dal progredire della malattia. E' importante riportare questo rapporto ad un livello di parità dove non ci sia uno che da ed uno che riceve, ma due persone che collaborano con amore e rispetto in una relazione sempre più empatica e rispettosa delle necessità di ognuno.

Casistica e Metodologia

Si sono presi in esame 15 soggetti (9 donne e 6 uomini) affetti da Morbo di Parkinson (età media \pm DS: 74 \pm 6 aa) di gravità moderata (Scala di Hoehn-Yahr: 3 \pm 1). Familiari, operatori volontari e biodanzanti esperti hanno partecipato alle sessioni. All'inizio (T_i) ed al termine (T_f) del nostro Corso introduttivo alla Biodanza®

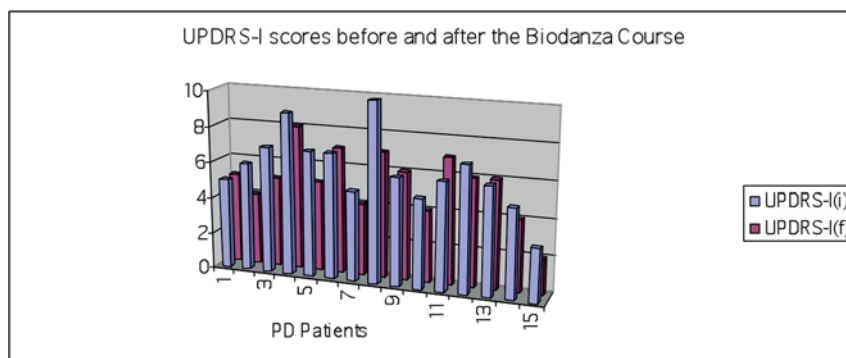


Fig. 1a. Punteggi dei Parkinsoniani alla Sezione I dell'UPDRS (prima (i) e dopo (f) le sessioni di Biodanza®).

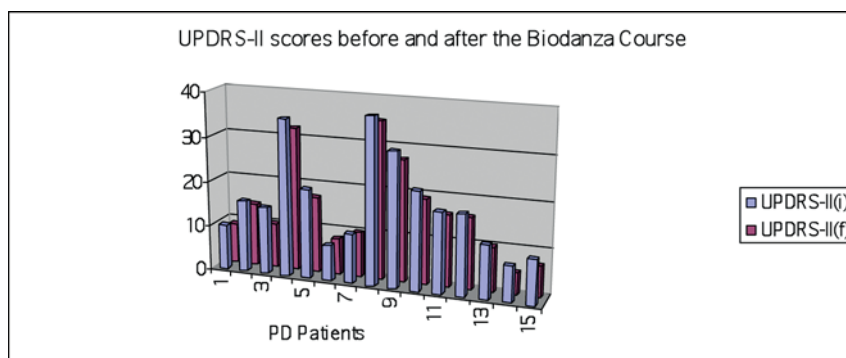


Fig. 1b. Punteggi dei Parkinsoniani alla Sezione II dell'UPDRS (prima (i) e dopo (f) le sessioni di Biodanza®).

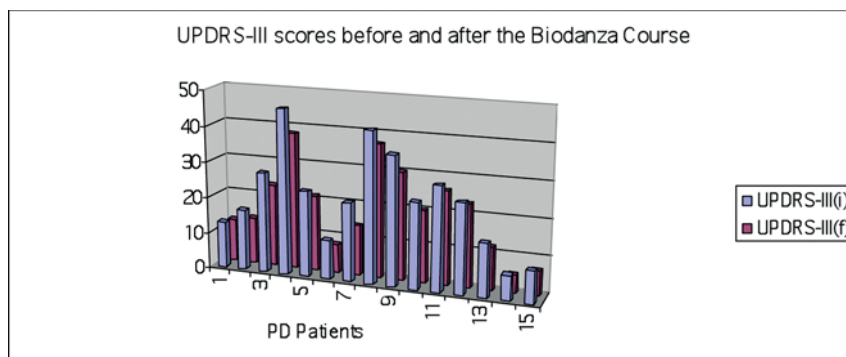


Fig. 1c. Punteggi dei Parkinsoniani alla Sezione III dell'UPDRS (prima (i) e dopo (f) le sessioni di Biodanza®).

za® i pazienti sono stati sottoposti a visita neurologica, hanno effettuato una valutazione fisioterapica ed hanno sostenuto un colloquio psicologico. Sono stati utilizzati: l'*Unified Parkinson's Disease Rating Scale (UPDRS) - Sezioni I, II e III* - per valutare le funzioni motorie e cognitive; il *Beck Depression Inventory (BDI)*, un questionario sullo stato dell'umore; la scala *Short Form-36 (SF-36)* per valutare la qualità di vita percepita - relativamente agli aspetti corporei (*Physical Component Score, PCS*) e psichici (*Mental*

Component Score, MCS).

Risultati

A T_f (Fig. 1) abbiamo osservato punteggi all'UPDRS inferiori rispetto a quelli riscontrati a T_i con una significatività statistica relativamente alle Sezioni II e III (in media \pm DS, 16 \pm 9 vs 18 \pm 9 ($p < 0,05$) e 19 \pm 10 vs 23 \pm 12 ($p < 0,01$), rispettivamente). Ciò sta a significare che i Parkinsoniani sono migliorati significativamente nella loro funzionalità motoria e nelle attività della vita quotidiana.

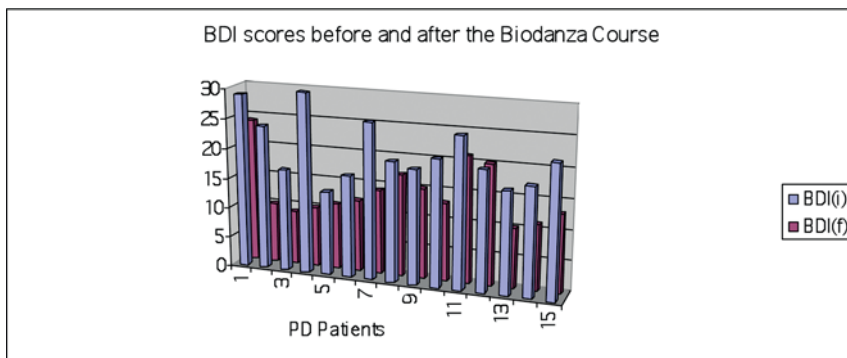


Fig. 2. Punteggi dei Parkinsoniani al BDI (prima (i) e dopo (f) le sessioni di Biodanza®).

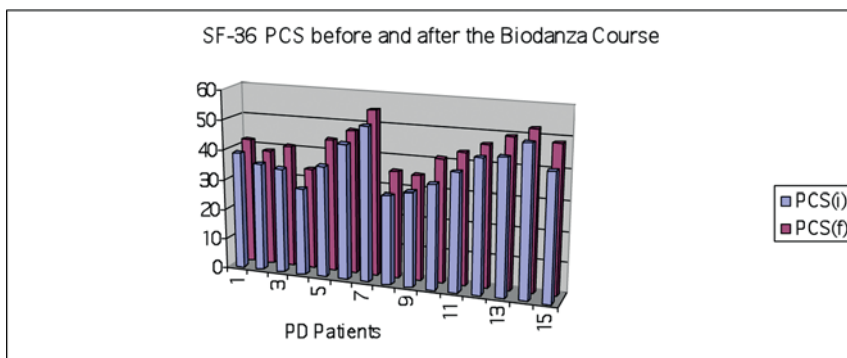


Fig. 3a. Punteggi dei Parkinsoniani nella componente fisica (P) della SF-36 (prima (i) e dopo (f) le sessioni di Biodanza®).

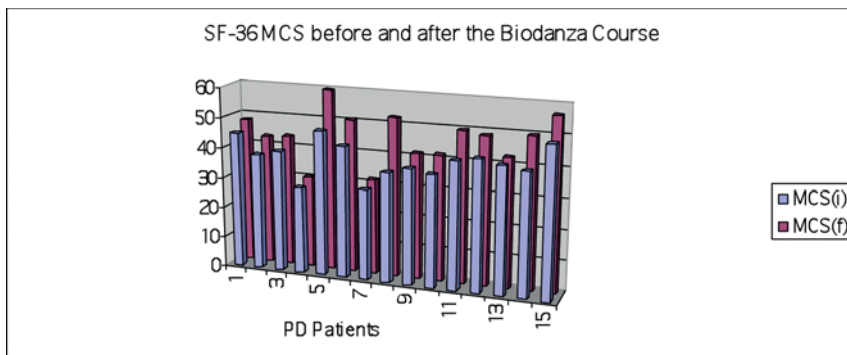


Fig. 3b. Punteggi dei Parkinsoniani nella componente mentale (M) della SF-36 (prima (i) e dopo (f) le sessioni di Biodanza®).

Inoltre, a T_f i punteggi al BDI (Fig. 2) erano significativamente ($p < 0,01$) ridotti (in media \pm DS, 14 ± 5 vs 21 ± 5), mentre quelli alla scala SF-36 significativamente aumentati rispetto a quanto osservato a T_i (Fig. 3) - PCS: 44 ± 6 vs 39 ± 7 ($p < 0,05$); MCS: 46 ± 8 vs 40 ± 6 ($p < 0,01$). Questi dati dimostrano una riduzione dei sintomi depressivi dei Parkinsoniani associata ad un miglioramento della loro qualità di vita (per quanto concerne sia gli aspetti fisici, sia quelli mentali).

Discussione

A seguito delle sessioni di Biodanza® nel 91% e nel 87% dei pazienti sono migliorati l'umore e l'equilibrio emotivo, rispettivamente. Nel 62% dei Parkinsoniani si sono ridotti i disturbi motori (instabilità deambulatoria, rigidità somatica, tremore) nelle attività della loro vita quotidiana.

Durante la danza l'osservazione e l'imitazione azionale rivestono un ruolo cruciale: parecchi studi hanno riportato l'attivazione del sistema dei "neuroni a specchio", in particolare quando la persona ha imparato,

o anche solo eseguito, i movimenti precedentemente.

Un altro aspetto importante della danza è quello estetico: il sistema dei "neuroni a specchio" è particolarmente attivato quando i movimenti sono percepiti come estetici.

E' risaputo che nei Parkinsoniani gli stimoli acustici hanno una profonda ripercussione sul sistema motorio, producendo un incremento dell'iniziativa deambulatoria, della velocità del passo e della cadenza, riducendo peraltro la gravità del fenomeno di "freezing" (a seguito del quale il paziente si blocca come "congelato"): a quanto sembra, gli stimoli acustici possono bypassare il circuito malfunzionante dei nuclei della base attivando l'area supplementare motoria.

La Biodanza® può, pertanto, costituire un ambiente arricchito, in grado di indurre un incremento della sintesi di fattori neurotrofici che promuovono la neuro plasticità.

Inoltre l'aumento dei livelli di serotonina indotto dal danzare, aumentando l'attivazione dei sistemi serotoninergici, potrebbe sortire un effetto benefico sull'umore dei Parkinsoniani.

Quantunque ancora preliminari, le nostre osservazioni cliniche mostrano che la Biodanza® può far migliorare la consapevolezza corporea delle persone affette da Morbo di Parkinson ed aumentare il loro senso di benessere.



Associazione di Promozione Sociale e Sportivo Dilettantistica Il cerchio della vita

Sede: Via Lenin 132F2

San Giuliano Terme, Pisa

biodanza.naturopatia@gmail.com

<http://www.ilcerchiodellavita.it>

Telefono: 335.8093151



Associazione NeuroCare onlus

Via Cisanello 14/B, 56124 Pisa

info@neurocare-onlus.it

<http://www.neurocare-onlus.it>

Telefono: 380-3834143