

Παραμείνετε

Δραστήριοι σωματικά με τη νόσο Πάρκινσον

Exercise
is Medicine[®]
Greece

AMERICAN COLLEGE
of SPORTS MEDICINE[®]

Μετάφραση: **Μαρή Μπαρδοπούλου MSc, PhD(c)**

Θέλετε να αισθάνεστε καλύτερα, να κινείστε καλύτερα και να κοιμάστε καλύτερα; Οι ειδικοί λένε τώρα ότι οποιαδήποτε σωματική δραστηριότητα μετράει - ακόμη και αν είναι για λίγα μόνο λεπτά!

Έρευνες καταδεικνύουν ότι η τακτική άσκηση μπορεί να μειώσει τη βαρύτητα της νόσου Πάρκινσον και να επιβραδύνει την εξέλιξη των συμπτωμάτων της. Το να είστε δραστήριοι θα σας βοηθήσει να έχετε περισσότερη αντοχή, να περπατάτε καλύτερα και απλά να αισθάνεστε καλύτερα για τη ζωή. Παρόλο που η άσκηση δεν θα αντιστρέψει τη νόσο, οι θετικές επιδράσεις της στον εγκέφαλο μπορεί να σας βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε ορισμένες από τις αλλαγές της νόσου. Το να ξεκινήσετε νωρίτερα είναι καλύτερο και πρέπει να επιμένετε σε αυτό για να συνεχίσετε να επωφελείστε.

Ξεκινώντας

Συζητήστε με το γιατρό σας

Μιλήστε με τον γιατρό σας για την απόφασή σας να γίνεσαι πιο δραστήριοι. Θα βοηθήσει η συνταγογράφηση της Άσκησης; Υπάρχουν εξειδικευμένα προγράμματα για άτομα με Πάρκινσον στην περιοχή σας;



Αναζητήστε υποστήριξη από ειδικούς

Πιστοποιημένοι ειδικοί της άσκησης με εμπειρία στη νόσο, μπορούν να σχεδιάσουν ένα ασφαλές και εξειδικευμένο πρόγραμμα, βασισμένο στις δικές σας ανάγκες. Μοιραστείτε τις κινητικές δυσλειτουργίες σας, ώστε να σας βοηθήσουν να αποφύγετε τραυματισμούς.



Διαμορφώστε ένα πρόγραμμα

Μπορείτε να ωφεληθείτε από ένα εξειδικευμένο πρόγραμμα άσκησης, είτε βρίσκεστε σε αρχικό ή προχωρημένο στάδιο της νόσου. Οι κινητικές δυσλειτουργίες διαφέρουν από άτομο σε άτομο και αλλάζουν με την πάροδο του χρόνου, οπότε θα πρέπει να προσαρμόζετε το πρόγραμμά σας ανάλογα.



Γίνετε δραστήριοι μαζί με φίλους

Βρείτε ένα φίλο άσκησης, μια ομάδα ή ένα μέλος της οικογένειάς και δραστηριοποιηθείτε μαζί. Μπορείτε να κρατήσετε ο ένας τον άλλον σε εγρήγορση. Μπορούν να σας βοηθήσουν αν χρειαστεί.



Ξεκινήστε από εκεί που βρίσκεστε. Χρησιμοποιήστε αυτό που έχετε.
Κάντε ό,τι μπορείτε.

Νόσος Πάρκινσον : Συμβουλές και Προφυλάξεις

Τα περισσότερα άτομα με νόσο Πάρκινσον έχουν μια περίοδο της ημέρας που τα συμπτώματα είναι λιγότερα. Αυτό μπορεί να αλλάξει από μέρα σε μέρα. Επιλέξτε την ώρα για άσκηση με βάση τα πιο πάνω.

Βρείτε δραστηριότητες που απολαμβάνεται! Βεβαιωθείτε ότι είναι ασφαλείς με βάση τις δυσλειτουργίες που παρουσιάζουν τα συμπτώματα της νόσου Πάρκινσον τη συγκεκριμένη στιγμή.

Αν είστε λυπημένοι ή αγχωμένοι, σκεφτείτε μια δραστηριότητα που περιλαμβάνει νου-σώμα όπως η γιόγκα, για να μειώσετε το άγχος και την κατάθλιψη και να βελτιώσετε την αίσθηση του πως νιώθετε για τη ζωή.

Αν έχετε προβλήματα κατάποσης ή κατανόησης, ζητήστε βοήθεια από έναν ειδικό. Η φωνή και το πρόσωπο θα ανταποκριθούν στην εκπαίδευση της κινητικότητας.

Όταν κάνετε ασκήσεις, επικεντρωθείτε κινητικά στο **ΤΩΡΑ** – μην προτρέξετε στο επόμενο βήμα. Κόψτε τους περισπασμούς.

Αερόβια άσκηση



Η αερόβια άσκηση αυξάνει την αναπνοή και τον καρδιακό ρυθμό σας, θα βελτιώσει την αντοχή σας και μπορεί να βοηθήσει στην επιβράδυνση της εξέλιξης της νόσου.

Ασκηθείτε τουλάχιστον 150 λεπτά / εβδομάδα σε μέτρια ένταση (όπως στατικό ποδήλατο, κωπηλασία, άσκηση στο νερό, περπάτημα ή χορό με συνοδό). Αν έχετε προβλήματα ισορροπίας ή φαινόμενα παγώματος, η άσκηση σε ποδήλατο εσωτερικού χώρου ή άσκηση στο νερό μπορεί να είναι ασφαλέστερη από το περπάτημα ή το τρέξιμο.

Ποιο είδος;

Οποιαδήποτε ρυθμική, συνεχόμενη δραστηριότητα!



Πόσο συχνά;

3-4 ημέρες / εβδομάδα.



Πόσο έντονα;

Αρκετά ήπια στην αρχή ή αν είστε σε προχωρημένο στάδιο Πάρκινσον. Άσκηση κάπως έντονη για όσους είναι σε ήπιο έως μέτριο στάδιο Πάρκινσον.



Για πόση διάρκεια;

Ξεκινήστε με 5 – 10 λεπτά / ημέρα. Αυξήστε προοδευτικά το χρόνο άσκησης 30 λεπτά την ημέρα.



Θυμηθείτε: Ο χρόνος σας μπορεί να είναι αθροιστικός. Κινηθείτε 5 ή 10 λεπτά εδώ και εκεί. Ή στοχεύστε στα 20-30 λεπτά συνεχόμενα. Δραστηριοποιηθείτε όπως και όπου μπορείτε. Το να κάνετε οτιδήποτε είναι καλύτερο από να μην κάνετε τίποτα!

Αερόβια Άσκηση : Συμβουλές και Προφυλάξεις

- Ξεκινήστε αργά και αυξήστε σταδιακά το χρόνο και την προσπάθειά σας.
- Αν περπατάτε για άσκηση, δοκιμάστε να χρησιμοποιήσετε μπαστούνια για περπάτημα ή πεζοπορία, για να βοηθήσετε την ισορροπία σας.
- Τα μαθήματα ποδηλασίας για άτομα με νόσο Πάρκινσον έχουν δείξει καλά αποτελέσματα, ιδιαίτερα όταν προπονεύστε ή αναγκάζεστε να κάνετε γρήγορο πετάλι.
- Προθέρμανση και αποθεραπεία με εύκολο ρυθμό για 5 – 10 λεπτά, πριν και μετά την άσκηση.

Μυϊκή ενδυνάμωση



Η άσκηση μυϊκής ενδυνάμωσης είναι σημαντική για τα άτομα με νόσο Πάρκινσον, επειδή ενισχύει το μυϊκό σύστημα. Η απώλεια μυϊκής μάζας είναι συχνή σε αυτά τα άτομα. Η εν λόγω άσκηση μπορεί να βελτιώσει την καθημερινή λειτουργικότητα, όπως η άρση από καρέκλα ή η μεταφορά αγαθών.

Ποιο είδος;

Λάστιχα, όργανα αντιστάσεων, ή το βάρος του σώματός σας (για παράδειγμα, στον πάγκο της κουζίνας, καθίσματα – εγέρσεις σε καρέκλα).



Πόσο συχνά;

2-3 ημέρες / εβδομάδα, * ημέρα ανάπαυσης ενδιάμεσα.



Πόσο έντονα;

Ξεκινήστε με ήπια ένταση και αυξήστε προοδευτικά σε μέτριας ή υψηλής έντασης προσπάθεια.



Για πόση διάρκεια;

Ξεκινήστε με 8 -12 επαναλήψεις (για κάθε μεγάλη μυϊκή ομάδα). Ξεκινήστε με 1 σετ, αυξήστε προοδευτικά στα 3 σετ.



Θυμηθείτε: Αποφύγετε τα ελεύθερα βάρη αν είστε σε προχωρημένο στάδιο της νόσου. Ζητήστε βοήθεια από ένα πιστοποιημένο ειδικό της Άσκησης που μπορεί να σας διδάξει το σωστό τρόπο για να κάνετε ασκήσεις, ποιες είναι οι καλύτερες για εσάς, και πως να αναπνέετε σωστά.

Μυϊκή Ενδυνάμωση : Συμβουλές και Προφυλάξεις

- Επικεντρωθείτε στους μύες της πλάτης, των γλουτών και των ισχίων.
- Ο μυϊκός πόνος μπορεί να σημαίνει ότι κάνατε πάρα πολλά, αλλά θα περάσει. Χτίστε αργά.
- Η εκτέλεση ασκήσεων ενδυνάμωσης σε μαλακή επιφάνεια, επιφάνεια ή δίσκο ισορροπίας μπορεί να βοηθήσει την ισορροπία του σώματος, αλλά να έχετε κάποιον κοντά σας αν χρειαστεί.

Ευλυγισία



Η νόσος Πάρκινσον μπορεί να επηρεάσει την ευλυγισία, οπότε οι ασκήσεις που βελτιώνουν τη στάση και την κίνηση και κρατούν τις αρθρώσεις σας εύκαμπτες, είναι απαραίτητες. Επικεντρωθείτε στο στήθος, τα χέρια, τον κορμό και τον αυχένα. Υπάρχουν δύο είδη ασκήσεων ευλυγισίας, ελαφριά διάταση και κινητοποίηση μιας άρθρωσης σε όλο το εύρος κίνησης, για παράδειγμα, κύκλοι των χεριών και στροφές του κορμού.

Ποιο είδος;

Ασκήσεις εύρους κίνησης και διατάσεις



Πόσο συχνά;

2-3 ημέρες / εβδομάδα ή καθημερινά



Πόσο έντονα;

Κινήστε τις αρθρώσεις σας όσο περισσότερο μπορείτε. Κάντε διάταση σε σημείο που να αισθάνεστε μυϊκή ένταση και κρατήστε.



Για πόση διάρκεια;

10 επαναλήψεις για τις προσβεβλημένες αρθρώσεις σας. Κρατήστε στατική διάταση για 10-30 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε 2-4 φορές.



Ισορροπία και Συντονισμός



Δραστηριότητες ισορροπίας και συντονισμού για τουλάχιστον 30 λεπτά, 2-3 ημέρες/εβδομάδα μπορούν να βοηθήσουν στην πρόληψη των πτώσεων και να προωθήσουν την ομαλή κίνηση. Με το να γίνετε πιο δυνατοί, ειδικά στα πόδια, την κοιλιά και την πλάτη, βοηθά στην ισορροπία.

Ένας πιστοποιημένος ειδικός της Άσκησης μπορεί να σας καθοδηγήσει μέσα από την εκπαίδευση της ισορροπίας και του συντονισμού, διδάσκοντας σας ειδικές τεχνικές για τα διάφορα στάδια της νόσου Πάρκινσον. Υπάρχουν πολλές χρήσιμες ασκήσεις που μπορείτε να κάνετε είτε καθιστοί, είτε όρθιοι, είτε βηματίζοντας, ανάλογα με την κινητική σας δυσλειτουργία.

Άλλες μορφές σωματικής δραστηριότητας



Ομαδικότητα

Ειδικά σχεδιασμένα ομαδικά προγράμματα άσκησης, όπως ποδηλασία, πυγμαχία και αερόμπικ σε καθιστή θέση, είναι συχνά διαθέσιμα για άτομα με νόσο Πάρκινσον και σας βοηθούν να συνδεθείτε με άλλους.



Συντονισμός

Δραστηριότητες που απαιτούν ευκινησία και ισορροπία όπως το Τάι Τσι, η γιόγκα, γροθιές σε σάκο πυγμαχίας, ή χορός (τανγκό ή βαλς) είναι ιδανικές. Αυτές οι δραστηριότητες συνδέουν το μυαλό με το σώμα και είναι διασκεδαστικές!



Μουσική

Η κίνηση με μουσική μπορεί να σας βοηθήσει να ξεπεράσετε τις δυσκολίες της βραδυκίνησας (αργή κίνηση) και τα φαινόμενα παγώματος. Χορεύοντας με ένα συνοδό βοηθά - και είναι διασκεδαστικό για και για τους δύο.



Διασκεδάστε

Βρείτε τρόπους να είστε δραστήριοι που είναι απλά διασκεδαστικοί. Φροντίστε το τον κήπο σας. Παίξτε κάποιο παιχνίδι. Χορέψτε. Παίξτε σε εξωτερικούς χώρους με τα παιδιά ή τα εγγόνια σας. Βρείτε τι σας κάνει να χαμογελάτε και κάντε το συχνά.

