



Ćwiczenia Dla Pacjentów Z Chorobą Parkinsona: Podstawowe Informacje Dla Pacjenta

DLACZEGO ĆWICZENIA SĄ WAŻNE?

W chorobie Parkinsona często obserwuje się objawy, utrudniające prawidłowe funkcjonowanie, takie jak drżenie kończyn, spowolnienie ruchowe i sztywność mięśni. Objawem, który szczególnie pogarsza samopoczucie pacjentów jest spowolnienie ruchowe. Dzięki regularnej aktywności fizycznej możliwa jest poprawa zarówno sprawności ruchowej jak i złagodzenie objawów choroby.

JAKA JEST ROLA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ W CHOROBY PARKINSONA?

Aktywność fizyczna to odpowiednio zaplanowane i regularnie powtarzane ćwiczenia fizyczne, które stanowią ważne uzupełnienie:

- codziennej aktywności fizycznej
- farmakoterapii
- leczenia operacyjnego
- fizykoterapii
- terapii zajęciowej

W utrzymaniu prawidłowej aktywności fizycznej pomagają pacjentom programy ćwiczeniowe. Przed rozpoczęciem programu należy pamiętać, aby zdefiniować cel, który chcemy osiągnąć. Ćwiczenia – o ile to możliwe – powinny odbywać się zawsze w stanie „ON”.

DLACZEGO ĆWICZENIA WPŁYWAJĄ KORZYSTNIE NA MYŚLENIE I PAMIĘĆ?

Korzystny wpływ aktywności fizycznej na uwagę, myślenie i pamięć wynika z wpływu jaki mają ćwiczenia fizyczne na neuroplastyczność mózgu, czyli na zdolność tworzenia nowych połączeń nerwowych, zwłaszcza w tych obszarach mózgu, które odpowiedzialne są za uczenie się. Regularne stosowanie ćwiczeń fizycznych poprawia funkcje poznawcze, co jest widoczne szczególnie w początkowej fazie choroby.

Aby zwiększyć korzystne działanie ćwiczeń należy uwzględnić:

- pomoc fizyczną lub instrukcje słowne
- stosowanie ćwiczeń wspomagających uwagę takich jak np. równoczesne chodzenie i wykonywanie ćwiczeń umysłowych
- nagrody motywacyjne

NA JAKIE OBJAWY RUCHOWE CHOROBY MOGĄ WPŁYWAĆ ĆWICZENIA FIZYCZNE?

Dzięki właściwie stosowanym ćwiczeniom fizycznym można uzyskać poprawę w zakresie objawów, na które pacjenci, zwłaszcza w zaawansowanej postaci choroby, często się skarżą. Należą do nich pogorszenie sprawności ruchowej, trudności w chodzeniu, zaburzenia postawy oraz trudności w utrzymaniu równowagi. Ponadto dzięki prawidłowej aktywności ruchowej można zmniejszyć ryzyko upadków.

CZY ĆWICZENIA FIZYCZNE MAJĄ JAKIEŚ DODATKOWE KORZYŚCI?

Poza poprawą sprawności ruchowej i funkcji poznawczych, ćwiczenia fizyczne mogą także korzystnie wpływać na Twój wygląd, nastrój oraz relacje interpersonalne. Dzięki regularnie stosowanym ćwiczeniom można także uzyskać:

- poprawę siły mięśniowej rąk i nóg
- poprawę siły mięśniowej tułowia
- zwiększenie elastyczności i giętkości całego ciała

JAKIE RODZAJE ĆWICZEŃ SĄ ZALECANE?

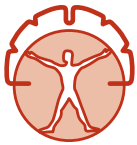
Nie ma dowodów potwierdzających skuteczność tylko jednego rodzaju ćwiczeń. Dlatego ważne jest, aby regularnie wykonywać te ćwiczenia, które sprawiają Ci największą satysfakcję. Mogą to być ćwiczenia zarówno z grupy tzw. „kardio” (np. jazda na rowerze, stepper), jak ćwiczenia „siłowe” (np. podnoszenie niewielkich ciężarów). Należy jednak pamiętać, aby zbytnio nie przeciążać organizmu oraz unikać ćwiczeń, które zwiększają ryzyko upadków.

Na podstawie badań naukowych ustalono listę ćwiczeń zalecanych w chorobie Parkinsona. Należą do nich:

- Tai chi
- tango
- ćwiczenia na bieżni oraz na stepperze
- jazda na rowerze

JAKIE ĆWICZENIA SĄ ZALECANE W KONKRETNYM OBJAWACH?

- **Tai chi.** Ćwiczenia z grupy tai chi ułatwiają utrzymanie prawidłowej postawy ciała oraz wspomagają kontrolę środka ciężkości, co zmniejsza ryzyko i liczbę upadków.



International Parkinson and
Movement Disorder Society

Ćwiczenia Dla Pacjentów Z Chorobą Parkinsona: Podstawowe Informacje Dla Pacjenta

- **Tańczenie tanga.** Aktywność ta wpływa korzystnie zarówno na ciało jak i umysł, poprawia koordynację ruchową, orientację przestrzenną i koncentrację.
- **Ćwiczenia na bieżni i stepperze.** Takie ćwiczenia poprawiają sprawność chodu i biegania. Dzięki temu uzyskuje się poprawę szybkości chodu, wydłużenie kroku, poprawę równowagi i rytmu chodu. W trakcie ćwiczenia należy dostosować prędkość i nachylenie bieżni tak, aby zwiększyć skuteczność ćwiczenia, jednocześnie nie narażając się na upadki.
- **Jazda na rowerze.** Aktywność ta może poprawić szybkość i rytm chodu.

Ważne jest, aby zawsze przed rozpoczęciem ćwiczeń omówić ich plan ze swoim lekarzem prowadzącym.