



การออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคพาร์ กินสัน

คำถาม ทำไมการออกกำลังกายจึงมีความ สำคัญในผู้ป่วยโรคพาร์กินสัน

การเคลื่อนไหวที่ช้าลง และอาการแข็งเกร็งทำให้ผู้ป่วยโรคพาร์กินสันมีการเคลื่อนไหวลำบากมากขึ้น โดยเฉพาะการเคลื่อนไหวที่ช้าลงอาจทำให้ผู้ป่วยรู้สึกอ่อนแรงและส่งผลต่อให้ผู้ป่วยรู้สึกไม่พึงพอใจต่อการเคลื่อนไหว การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้การเคลื่อนไหวและคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยดีขึ้น

คำถาม บทบาทของการออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคพาร์กินสันคืออะไร

การออกกำลังกายคือการทำกิจกรรมทางกายที่มีโครงสร้าง แบบแผน และรูปแบบซ้ำๆ ซึ่งจะช่วยให้ผู้ป่วยในด้านต่างๆ ดังนี้

- การทำกิจกรรมทางกายอื่นๆ
- การรักษาด้วยยา
- การรักษาด้วยการผ่าตัด
- กายภาพบำบัด
- กิจกรรมบำบัด

การออกกำลังกายจะช่วยให้ผู้ป่วยโรคพาร์กินสันรู้สึกคล่องแคล่วและส่งเสริมให้การทำกิจกรรมระหว่างวันได้ดีมากยิ่งขึ้น ผู้ป่วยควรจะกำหนดเป้าหมายของการออกกำลังกายก่อนที่จะเริ่มวางแผนในการออกกำลังกาย และสิ่งที่สำคัญคือหากเป็นไปได้ผู้ป่วยโรคพาร์กินสันควรจะทำกิจกรรมในช่วงที่ยาพาร์กินสันอยู่ในช่วงที่ยาออกฤทธิ์

คำถาม การออกกำลังกายมีผลต่อการความคิดและความจำอย่างไร

สมองมีความสามารถในการฟื้นตัวหรือปรับโครงสร้างตัวเองได้ที่เรียกว่า Neuroplasticity โดยมีหลักฐานจากการศึกษาพบว่าการออกกำลังกายอาจจะสามารถช่วยในการเกิด Neuroplasticity ได้ นอกจากนี้การออกกำลังกายช่วยเพิ่มความจดจำ ความคิดและความจำ การเคลื่อนไหวทางร่างกายจะมีประโยชน์ต่อสมองในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ ซึ่งผลดังกล่าวจะเห็นได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้นในผู้ป่วยพาร์กินสันในระยะเริ่มต้น การเพิ่มประสิทธิภาพจากการออกกำลังกายทำได้โดย

- มีการป้อนกลับ (feedback) ทางกายภาพหรือด้วยคำพูด
- เพิ่มความตั้งใจจดจำในการออกกำลังกายเช่น การเดินและการทดสอบความจำในเวลาเดียวกันระหว่างการออกกำลังกาย
- ให้อาหารเพื่อสร้างแรงจูงใจ

คำถาม อาการที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวอะไรที่สามารถดีขึ้นได้ด้วยการออกกำลังกาย
ผู้ป่วยโรคพาร์กินสันมักจะมีปัญหาในเรื่องการเดิน การเคลื่อนไหว รูปร่าง และการทรงตัว เมื่อตัวโรคดำเนินไปมากขึ้น อาการทั้งหมดนี้อาจจะสามารถดีขึ้นได้ด้วยการออกกำลังกาย และลดความเสี่ยงต่อการหกล้มด้วยเช่นเดียวกัน

คำถาม การออกกำลังกายให้ประโยชน์ในด้านอื่นๆด้วยหรือไม่

การออกกำลังกายช่วยให้การเคลื่อนไหว ความคิดและความจำดีขึ้น ผู้ป่วยอาจจะพบว่าการออกกำลังกายมีผลดีต่อรูปลักษณ์ทางกาย อารมณ์ และปฏิสัมพันธ์กับสังคม ผู้ป่วยอาจจะรู้สึกได้ถึง

- ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและขาที่ดีขึ้น
- เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลำตัว
- กล้ามเนื้อมีความอ่อนตัวยืดหยุ่นมากขึ้น

คำถาม ชนิดของการออกกำลังกายชนิดใดที่แนะนำ

ยังไม่มีคำแนะนำว่าการออกกำลังกายชนิดใดที่ได้ประโยชน์มากกว่าการออกกำลังกายชนิดอื่นๆอย่างชัดเจน สิ่งที่สำคัญที่สุดคือการเลือกการออกกำลังกายที่ผู้ป่วยรู้สึกสนุกและสามารถทำได้อย่างต่อเนื่อง ซึ่งรวมถึงการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ (cardio) (เช่น การปั่นจักรยานออกกำลังกาย การเดินบนเครื่องเดินวงรี Elliptical) และการยกน้ำหนักเบาๆ อย่างไรก็ตามผู้ป่วยต้องระมัดระวังไม่ออกกำลังกายเกินขอบเขตของผู้ป่วยมากเกินไปเพราะจะเสี่ยงต่อการหกล้ม นักวิจัยได้ทำการศึกษาและแนะนำการออกกำลังกายหลากหลายชนิดสำหรับคนไข้พาร์กินสัน เช่น

- ไทชิ (Tai chi)
- เต้นรำแทงโก้
- การออกกำลังกายบนสายพานวิ่งหรือลู่วิ่ง
- ปั่นจักรยาน

คำถาม อาการจำเพาะอะไรที่แนะนำกับการออกกำลังกายแต่ละชนิด

- ไทชิ (Tai chi) จะช่วยในการควบคุมเกี่ยวกับท่าทาง และยังช่วยในการควบคุมจุดศูนย์กลางของร่างกายให้ดีขึ้นเพื่อลดความเสี่ยงและลดโอกาสในการหกล้ม
- เต้นรำแทงโก้ กิจกรรมนี้จะช่วยส่งเสริมทั้งด้านร่างกายและสมอง ช่วยเพิ่มการมีปฏิสัมพันธ์และการประสานงานกันระหว่างคู่เต้น, ความสัมพันธ์ของตนเองต่อสิ่งแวดล้อม หรือ การเข้าใจระยะทางและช่องว่างระหว่างตนเองกับวัตถุในสภาพแวดล้อมนั้นๆ (spatial awareness) และเพิ่มความสามารถในการจดจำต่อการทำกิจกรรม
- การออกกำลังกายบนสายพานวิ่งหรือลู่วิ่ง ช่วยให้การเดิน การก้าวหรือการวิ่งดีขึ้น การออกกำลังกายวิธีกายดังกล่าวช่วยให้ความเร็วระยะในการก้าวเดิน การทรงตัว และจังหวะในการเดินดีขึ้น การปรับความเร็วและความชันในการเดินจะทำให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพมากขึ้น อย่างไรก็ตามควรระมัดระวังการหกล้ม
- ปั่นจักรยาน จะช่วยเพิ่มความเร็วในการเดิน และ อัตราการก้าวเท้าต่อนาที

สิ่งที่สำคัญคือผู้ป่วยควรปรึกษาแพทย์ของท่านก่อนเริ่มการวางแผนในการออกกำลังกาย