



ممارسة التمرينات الرياضية لمرضى باركنسون (الشلل الرعاش): حقائق أساسية للمرضى

لماذا التمرين مهم؟

الحركة، والبطء، والتصلب يمكن أن يشكل صعوبة وتحدي عندما تعيش مع مرض الباركنسون/ مرض الشلل الرعاش. تحديدًا ببطء الحركة يمكن أن يجعلك تشعر بالضعف وأنت غير راضٍ للغاية عن نوعية حياتك. إضافة ممارسة التمارين الرياضية بانتظام قد يحسن الحركة ونوعية الحياة.

ما هو دور التمارين الرياضية في السيطرة على أعراض مرض الشلل الرعاش؟

التمرين هو نشاط بدني مخطط له ومنظم ومتكرر.

وهو مكمل لما يلي:

- الانشطة البدنية الأخرى
- الأدوية
- العمليات الجراحية
- العلاج الطبيعي
- العلاج الوظيفي

يمكن لبرنامج التمارين أن يساعدك على البقاء نشيط وان يدعم انشطتك اليومية. تأكد من تحديد هدفك قبل البدء بالبرنامج. من المهم للمرضى إجراء التمارين خلال فترة (فعالية الدواء) عندما يكون ذلك ممكن.

كيف تفيد التمارين في التفكير والذاكرة:

يمكن للدماغ تشكيل وإعادة تنظيم الاتصالات المعروفة باسم المرونة العصبية. وهناك بعض الأدلة على أن ممارسة الرياضة قد تحسن المرونة العصبية. ممارسة التمارين الرياضية يمكن أن تساعد على تحسين القدرة على الانتباه والتفكير و الذاكرة. الأنشطة البدنية قد تفيد مناطق الدماغ المتعلقة بالتعلم. هذا التأثير هو أكثر وضوحاً في مراحل المرض المبكرة. لزيادة فائدة ممارسة التمارين الرياضية، يجب أن يتضمن التمرين مايلي:

- التغذية الراجعة البدنية أو المنطوقة
- مهام الانتباه، مثل المشي والقيام باختبار الذاكرة في نفس الوقت
- مكافآت تحفيزية

ما هي الاعراض الحركية لمرض الباركنسون التي يمكن ان تتحسن مع ممارسة الرياضة؟

لمرضى غالباً ما يشكون من صعوبات المشي والتنقل والحفاظ على وضعية الجسم والتوازن كلما تقدم مرض الباركنسون. هذه الاعراض قد تتحسن مع ممارسة الرياضة. كما قد ينخفض خطر السقوط

هل لممارسة التمارين الرياضية اي فوائد اضافية؟

التمرين قد يحسن الحركة والتفكير ووظيفة الذاكرة. وقد تجد أيضاً ان ممارسة التمارين يمكن أن يكون لها تأثير إيجابي على مظهرك الجسدي، والمزاج، العلاقات الاجتماعية، قد يحدث لديك كذلك:

- قوه أفضل في الساق والذراع
- قوه أفضل في عضلات الجذع
- مرونة أكثر بالعضلات

ما هي التمارين الموصى بها؟

ليس هناك تمارين رياضية أفضل من أخرى بشكل واضح. الشيء الأكثر أهمية هو ان تفعل التمارين الرياضية التي تستمتع بها وسوف تستمر عليها. وهذا يمكن ان يشمل التمارين التي ترفع نبض القلب (مثل استخدام آلة تمرين لتحفيز المشي والركض) ورفع الأوزان الخفيفة. لا تتوقف عن ممارسة التمارين او ان تضع نفسك في خطر السقوط. وقد درس الباحثون واصوا بعدة تمارين للأشخاص الذين يعانون من مرض الباركنسون. بعض الأمثلة تتضمن:

- تمارين تاي تشي (تمارين تجمع ما بين الاسترخاء والتنفس العميق وحركات التوازن)
- تمارين رقص التانجو
- التمرين على جهاز المشي او آلة تمرين لتحفيز المشي والركض
- ركوب الدراجات

ما هي سمات التمارين الخاصة الموصى بها؟

- تمارين تاي تشي: هذا التمرين يساعد في التحكم بوضعية الجسم. وأيضاً يساعد في تحسين التحكم بنقطة مركز الجاذبية الأرضية في الجسم، ويقلل خطر وعدد مرات السقوط
 - تمارين رقص التانجو: هذا التمرين يدعم الجسم والدماغ بالمكان ان يساعد على تحسين التناسق الحركي، الوعي المكاني والقدرة على التركيز أيضاً.
 - التمرين على جهاز المشي او آلة تمرين لتحفيز المشي والركض: هذا يمكن ان يحسن إمكانية مشيتك، الخطوة أو المشية الخاصة بك. قد يساعد أيضاً في تحسين السرعة الخاصة بك، وطول الخطوة، والتوازن وإيقاع المشية. ولجعل هذا التمرين أكثر فاعلية لا بد من ضبط السرعة والانحدار ومع ذلك يجب ان نحذر من السقوط
 - ركوب الدراجات: قد يساعد على تحسين سرعة المشي والإيقاع.
- من المهم أن تتحدث مع طبيبك قبل البدء بخطة التمرين.