



# Մարզանքը Պարկինսոնի հիվանդության համար. Անհրաժեշտ փաստեր հիվանդների համար

## ԻՆՉՈՒ՞ Է ՄԱՐԶԱՆՔԸ ԿԱՐԵՎՈՐ

Շարժումը, դանդաղկոտությունը և կարկամությունը կարող են լինել խնդիր, երբ Դուք ունեք Պարկինսոնի հիվանդություն (ՊՀ): Մասնավորապես դանդաղկոտության պատճառով Դուք կարող եք Ձեզ զգալ թույլ և շատ անբավարար: Կանոնավոր մարզանքը կարող է բարելավել Ձեր ընդհանուր շարժունակությունը և կյանքի որակը:

## Ո՞ՐՆ Է ՄԱՐԶԱՆՔԻ ԴԵՐԸ ՊՀ-Ն ԺԱՄԱՆԱԿ

Մարզանքը ծրագրված, որոշակի կառուցվածք ունեցող և կրկնվող ֆիզիկական ակտիվություն է: Այն լրացնում է.

- այլ ֆիզիկական ակտիվությանը,
- դեղորայքին բուժմանը,
- վիրահատական բուժմանը,
- ֆիզիոթերապիային,
- զբաղվածությամբ թերապիային (անգլերեն՝ occupational therapy):

Մարզանքի ծրագիրը կօգնի Ձեզ մտալ ակտիվ և կօգնի Ձեր առօրյա գործունեությանը: Մինչև ծրագիրը սկսելը վստահ եղեք, որ սահմանել եք Ձեր նպատակները: Հիվանդների համար կարևոր է կատարել մարզանքը <<միացման>> շրջանում, որքանով որ դա հնարավոր է:

## Ի՞ՆՉ ՕԳՈՒՑ ԿԱՐՈՂ Է ՏԱԼ ՄԱՐԶԱՆՔԸ ՄՏԱԾՈՂՈՒԹՅԱՆԸ ԵՎ ՀԻՇՈՂՈՒԹՅԱՆԸ

Գլխուղեղը կարող է ստեղծել և վերաձևավորել կապեր: Դա կոչվում է նեյրոպլաստիկություն: Որոշակի փաստերը վկայում են, որ մարզանքը լավացնում է

նեյրոպլաստիկությունը: Մարզանքը կարող է օգնել բարելավելու ուշադրությունը, մտածողությունը և հիշողությունը: Ֆիզիկական ակտիվությունը ի գործ է գարգացել գլխուղեղի սովորելու հետ կապված հատվածները: Այս ազդեցությունն առավել ակնհայտ է հիվանդության վաղ շրջաններում: Վարժությունների օգտավետությունը բարձրացնելու համար ընդգրկեք նաև.

- ֆիզիկական կամ խոսքային հետադարձ կապ,
- ուշադրության առաջադրանքներ, օրինակ միաժամանակ քայլել և կատարել հիշողության թեստ,
- մտիվացիոն պարզևատրուժներ:

## ՊՀ-Ն ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ Ո՞Ր ԱԽՏԱՆԵՇՆԵՐԸ ԿԱՐՈՂ ԵՆ ԲԱՐԵԼԱՎԿԵԼ ՄԱՐԶԱՆՔԻ ՕԳՆՈՒԹՅԱՄԲ

ՊՀ-ն խորացման հետ հիվանդները հաճախ գանգատվում են քայլելու, շարժունակության, դիրքի և հավասարակշռության դժվարություններից: Այս ախտանիշները կարող են բարելավվել մարզանքի օգնությամբ: Անկուժների ռիսկը նույնպես կարող է նվազել:

## ՈՒՆԻ՞ ԱՐԴՅՈՔ ՄԱՐԶԱՆՔԸ ՈՐԵՎԷ ՀԱՎԵԼՅԱԼ ՕԳՈՒՑ

Վարժություններն ի գործ են բարելավել շարժումները, մտածողությունը և հիշողությունը: Դուք կարող եք տեսնել վարժությունների դրական անդրադարձը Ձեր արտաքին տեսքի, տրամադրության և սոցիալական կապերի վրա: Դուք կզգաք.

- ձեռքերի և ոտքերի ուժի ավելացում,
- ընդհանուր մկանային ուժի ամրապնդում,
- մկանային ճկունության ավելացում:

## Ի՞ՆՉ ՏԵՍԱԿԻ ՄԱՐԶԱՆՔՆԵՐ ԵՆ ԽՈՐՀՈՒՐԴ ՏՐՎՈՒՄ

Չկա որևէ վարժության տեսակ, որը նախընտրելի է մյուսից: Կարևոր է կատարել այնպիսի վարժություններ, որոնք Ձեզ հաճելի են և Դուք դրանք կկատարեք շարունակաբար: Այդ թվում կարող են լինել սրտային վարժություններ (վարժությունների շարք, էլիպսաձև մարզասարք) և թեթև ծանրությունների բարձրացում: Կարիք չկա չափազանց շատ վարժություններ անել կամ ենթարկել Ձեզ ընկնելու ռիսկի: Հետազոտողները ուսումնասիրել են և առաջարկում են բազմաթիվ վարժություններ ՊՀ հիվանդների համար: Ահա որոշ օրինակներ՝

- թայ չի չինական մարտարվեստը,
- տանգո պարելը,
- տրեդմիլի կամ էլիպսաձև մարզասարքի վրա մարզանքը,
- հեծանիվ քշելը:



# Մարզանքը Պարկինսոնի հիվանդության համար. Անհրաժեշտ փաստեր հիվանդների համար

## ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅԱՆ ԱԽՏԱՆԻՇՆԵՐԻ ՀԱՍԱՐ ՀԱՏՈՒԿ ԻՆՉՊԻՍԻՒՄ՝ ՄԱՐԶԱՆՔՆԵՐ ԵՆ ԽՈՐՀՈՒՐԴ ՏՐՎՈՒՄ

- Թայ-չի: Այս մարզատեսակը կօգնի մարմնի դիրքի պահպանմանը: Այն կարող է բարելավել ծանրության կենտրոնի կառավարումը, նվազեցնել անկուճների քանակը և ռիսկը:
- Տանգո պարել: Այս ակտիվությունը օգտակար է մարմնի և ուղեղի համար: Այն կարող է օգնել լավացնել կոորդինացիան գուգրնկերոջ հետ, տարածական զգացողությունը և կենտրոնացումը:
- Մարզանքներ տրեդմիլի կամ էլիպսաձև մարզասարքի վրա: Մա կլավացնի Ձեր քայլքը և վազքը, ավելի հաստատուն կդարձնի քայլերը (Ձեր քայլվածքը): Դա կարող է նաև նպաստել քայլի արագության, երկարության, հավասարակշռության և քայլի ռիթմի լավացմանը: Կարգավորեք արագությունը և թեքությունը մարզանքն առավել արդյունավետ դարձնելու համար: Այնուամենայնիվ, շատ զգույշ եղեք անկուճներից:
- Հեծանիվ քշել: Դա կարող է լավացնել Ձեր քայլքի արագությունը և ռիթմը: Կարևոր է խորհրդակցել բուժող բժշկի հետ մարզանքների ծրագիրը սկսելուց առաջ: