



Упражнения при Паркинсонова болест Важни факти за пациентите

ЗАЩО УПРАЖНЕНИЯТА СА ВАЖНИ?

Движенията, забавеността и сковаността затрудняват значително живота на хората с Паркинсонова болест (ПБ). Забавеността може да е много затормозяваща и да причини усещане за слабост. Редовните физически упражнения биха могли да подобрят цялостната подвижност и качеството на живот.

КАКВА Е РОЛЯТА НА УПРАЖНЕНИЯТА ПРИ ПАРКИНСОНОВАТА БОЛЕСТ?

Упражненията представляват планирана, структурирана и повтаряща се физическа активност. Те служат, като допълнение към:

- Останалата физическа активност
- Лекарствата
- Хирургичната намеса
- Физикалната терапия
- Трудовата терапия

Програмите с упражнения могат да Ви помогнат да останете активни и така да подпомагате и обичайните си ежедневни дейности. Уверете се, че сте определили добре целите си, преди да стартирате програма с упражнения. За пациентите е важно по възможност да правят упражненията по време на 'он' периода.

ПО КАКЪВ НАЧИН УПРАЖНЕНИЯТА БЛАГОПРИЯТСТВАТ МИСЛОВНИЯ ПРОЦЕС И ПОМАГАТ НА ПАМЕТА?

Мозъкът образува и разпознава връзки. Този феномен е познат, като невропластичност. Има някои доказателства, че физическите упражнения подобряват невропластичността. Упражненията могат да подобрят вниманието, мисленето и паметта. Физическите дейности могат да подпомагат мозъчни области, свързани със заучаването. Този ефект е по-видим в ранните фази на заболяването. За да увеличите ползите от упражненията, включете:

- Физическа или говорна обратна връзка (feedback)
- Упражнения на вниманието, като вървене и изпълняване на паметова задача в същото време
- Мотивационни награди

КОИ ДВИГАТЕЛНИ СИМПТОМИ НА ПБ МОГАТ ДА СЕ ПОДОБРЯТ С УПРАЖНЕНИЯ?

Пациентите често се оплакват от затруднения при ходене, подвижност, поза и равновесие, особено когато ПБ напредне. Тези симптоми могат да се подобрят с упражнения. Рискът от падания може също да намалее.

ИМА ЛИ ДРУГИ ПОЛЗИ ОТ УПРАЖНЕНИЯТА?

Упражненията могат да подобрят движението, мисленето и паметовите функции. Може също така да установите, че упражненията се отразяват добре на външния Ви вид, настроението и социалните Ви контакти. Може да започнете да чувствате:

- По-добра сила в ръцете и краката
- Сила в сърцевината на мускулите
- По-голяма гъвкавост на мускулите

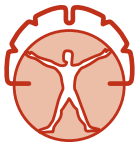
КАКВИ ТИПОВЕ УПРАЖНЕНИЯ СЕ ПРЕПОРЪЧВАТ?

Няма такива упражнения, които да се считат за много по-добри от други. Най-важното нещо е да правите редовно упражнения, които са Ви приятни. Те могат да включват кардио тренировки (каране на велоергометър или степер) и вдигане на не много тежки тежести. Не прекалявайте с упражненията и не се подлагайте на риск от падане. Изследователи са проучили кои упражнения са препоръчителни при пациентите с ПБ. Някои примери включват:

- Тай чи
- Танцуване на Танго
- Упражнения на пътека или степер
- Каране на колело/велоергометър

КАКВИ УПРАЖНЕНИЯ, НАСОЧЕНИ КЪМ ПОВЛИЯВАНЕТО НА СПЕЦИФИЧНИ СИМПТОМИ, СЕ ПРЕПОРЪЧВАТ?

- **Тай чи.** Тези упражнения помагат в контрола на позата. Те могат да подобрят също контрола върху центъра на тежестта Ви, намалявайки риска от и броя на паданията.
- **Танцуването на Танго.** Тази активност подпомага Вашето тяло и мозък. Може да подобри координацията с партньор, пространствената ориентация и фокусирането.



Упражнения при Паркинсонова болест Важни факти за пациентите

- **Упражнения на пътека или степер.** Може да подобри начинът Ви на ходене, стъпване или бягане (Вашата походка). Може също така да подобри скоростта, ширината на крачката, равновесието и ритмичността на походката. Нагласете подходяща скорост и наклон, за да направите този тип упражнения по-ефективни. Все пак, внимавайте да не паднете.
- **Каране на колело/велоергометър.** Може да помогне за подобряването на скоростта и ритъма на ходене.

Важно е да се посъветвате с Вашия невролог преди да стартирате програма за упражнения.