



帕金森病患者的锻炼教育： 患者须知

为什么锻炼很重要？

帕金森病（PD）患者常有运动迟缓和肌强直。尤其是运动迟缓常使患者感到无力、非常不满意。规律的锻炼可以改善患者的整体运动情况并提高生活质量。

PD患者锻炼的意义是什么？

锻炼是有计划的、有组织的、重复的体力活动。是对以下治疗的补充：

- 其他体力活动
- 药物治疗
- 手术
- 物理治疗
- 作业治疗

锻炼可以让患者保持积极主动并支持患者日常生活活动。在开始锻炼项目前，要确定目标。尽可能让患者在开期进行锻炼，这很重要。

锻炼对患者思维和记忆有何益处？

大脑形成并重组联系，被称为神经可塑性。有证据表明锻炼可以改善神经可塑性。锻炼可以帮助提高注意力、思维和记忆。体力活动对与学习相关的脑区有益。这些效果在疾病初期更显著。为增加锻炼的益处可以：

- 物理或语言反馈
- 注意任务，例如边走边做记忆测试
- 激励性奖励

锻炼可改善PD患者的哪些运动症状？

随着疾病进展，PD患者经常抱怨行走、移动困难，姿势、平衡障碍。这些症状可以通过锻炼改善。同样会减少跌倒的风险。

锻炼有其他功效么？

锻炼可以改善运动、思维和记忆。也可以改善你的外观形象、情绪和社交。患者可以体验到：

- 手臂和腿的力量增强
- 核心肌肉力量
- 肌肉灵活度增加

建议什么类型的锻炼？

没有哪一种运动比另一种更好的说法。重要的是去做你喜欢并且能坚持下来的锻炼。包括有氧运动（骑自行车、椭圆机）和轻抬重物。不要使你的锻炼超过您的承受能力或有跌倒的风险。经研究，推荐如下锻炼方式

- 太极
- 探戈舞
- 跑步机或椭圆机锻炼
- 骑自行车

特定的锻炼方式对应何种症状？

- 太极。这种锻炼方式改善姿势控制。也可以帮助控制重心，减少摔倒风险和次数。
 - 探戈舞。这种锻炼方式改善身体和大脑功能。它可以增加与舞伴的协调能力、空间意识和专注能力。
 - 使用跑步机或椭圆机。可以改善行走、步伐和跑步。也可以提高速度、增加步长、改善平衡和步态节律。通过调节速度和倾斜度可以使此种锻炼方式更有效。然而要注意跌倒风险。
 - 骑自行车。可以改善行走速度和节奏。
- 锻炼开始前最好先咨询医生。