



Tjelovježba kod pacijenata sa Parkinsonovom bolešću : Osnovne informacije za pacijente

ZAŠTO JE TJELOVJEŽBA BITNA?

Kretanje, usporenosti i ukočenost mogu postati značajan problem kada živite sa Parkinsonovom bolešću (PB). Usporenost naročito može uzrokovati generalni osjećaj slabosti i nezadovoljstva. Uključivanje svakodnevne tjelovježbe može poboljšati sveukupnu pokretljivost i kvalitetu života.

ULOGA TJELOVJEŽBE?

Tjelovježba je planirana, strukturirana i repetitivna tjelesna aktivnost. Komplementarna je :

- Drugoj fizičkoj aktivnosti
- Medikamentoznom liječenju
- Kirurškom liječenju
- Fizikalnoj terapiji
- Radnoj terapiji

Programi tjelovježbe mogu vam pomoći da ostanete aktivni i uredno vršite svakodnevni aktivnosti. Potrudite se definirati svoje ciljeve prije nego započnete neki od programa tjelovježbi. Bilo bi poželjno da pacijenti provode svoju tjelovježbu za vrijeme "on" perioda, ako je to ikako moguće.

KAKO TJELOVJEŽBA KORISTI U MISAONIM PROCESIMA I MEMORIJI?

Mozak može formirati i presložiti svoje veze. Ovo je poznato kao neuroplastičnost. Postoje dokazi koji ukazuju na to da tjelovježba može poboljšati neuroplastičnost. Tjelovježba može pomoći u poboljšanju pažnje, misaonih procesa i memorije. Tjelesna aktivnost može doprinijeti funkciji regija mozga povezanih s učenjem. Ovaj učinak vidljiviji je u ranijim fazama bolesti. Kako bi poboljšali učinak tjelovježbi, probajte uključiti :

- Tjelesne ili verbalne povratne informacije
- Vježbe pažnje, poput hodanja i rješavanja testa memorije u isto vrijeme
- Motivirajuće nagrade

KOJI MOTORNI SIMPTOMI PB SE MOGU POBOLJŠATI SA TJELOVJEŽBOM?

Pacijenti se često žale na poteškoće sa hodanjem, mobilnošću, posturom i ravnotežom kako PB napreduje. Ovi simptomi mogu se ublažiti s tjelovježbom. Rizik od padova također se može smanjiti.

IMA LI TJELOVJEŽBA JOŠ DODATNIH KORISTI?

Tjelovježba može poboljšati kretanje, razmišljanje i memoriju. Primijetiti ćete sigurno i kako tjelovježba ima pozitivan učinak na vaš fizički izgled, raspoloženje i društvene interakcije. Uz to, uočiti ćete :

- Bolju snagu ruku i nogu
- Jaču snagu mišićne jezgre tijela
- Bolju fleksibilnost mišića

KOJA VRSTA TJELOVJEŽBE JE PREPORUČENA?

Nema jedne vrste tjelovježbe koja je jasno bolja od druge. Najbitnija stvar je baviti se tjelovježbom u kojoj uživate i s kojom ćete nastaviti. Ovo može uključivati kardio vježbe (bicikla, eliptični stroj) i lagano dizanje utega. Kod tjelovježbe, pazite da ne pretjerate ili da se ne izložite povećanom riziku od padanja. Istraživači su proučili te razvili preporuke za nekoliko različitih tjelovježbi za ljude sa PB. Neke od njih uključuju :

- Tai chi
- Plesanje tanga
- Vježbanje na pokretnoj traci ili eliptičnom stroju
- Bicikliranje

KOJE TJELOVJEŽBE ZA SPECIFIČNE SIMPTOME SU PREPORUČENE?

- **Tai chi.** Ovaj oblik tjelovježbe pomaže u održavanju posture. Također može poboljšati kontrolu vašeg centra ravnoteže, smanjujući tako rizik od padova i njihov broj
- **Plesanje tanga.** Ova aktivnost podupire vaše tijelo i mozak. Može pomoći u koordinaciji s partnerom, prostornoj orijentaciji i sposobnosti koncentriranja
- **Vježbanje na pokretnoj traci ili eliptičnom stroju.** Ove vježbe mogu poboljšati kako hodate, koračate ili trčite. Mogu također poboljšati vašu brzinu, dužinu koraka, ravnotežu i ritam hoda. Prilagodite brzinu i nagib trake da biste učinili ovu vježbu učinkovitijom. Pripazite na mogućnost padova.
- **Bicikliranje.** Može pomoći sa brzinom i ritmom hoda