



# Motion ved Parkinsons sygdom: Nyttige informationer til patienter

## HVORFOR ER MOTION VIGTIGT?

Langsomme bevægelser og stivhed af muskulaturen kan være generende, når man har Parkinsons sygdom (PS). De langsomme bevægelser kan desuden medvirke til, at man som parkinsonpatient føler muskelsvaghed, hvilket er meget utilfredsstillende. Regelmæssig motion vil kunne forbedre funktionsniveauet og øge livskvaliteten.

## HVILKEN ROLLE SPILLER MOTION VED PARKINSONS SYGDOM?

Ved motion forstås planlagt, struktureret og gentagen fysisk aktivitet. Det er et supplement til:

- Anden fysisk aktivitet
- Medicinsk behandling
- Operation
- Fysioterapi
- Ergoterapi

Motionsprogrammer gør det lettere at forblive aktiv og støtter almindelige daglige aktiviteter. Man skal sørge for at have sat sig et mål, før man påbegynder et motionsprogram. Det er en fordel at udføre sit motionsprogram i "ON" perioder så vidt muligt.

## HVORDAN GAVNER MOTION KONCENTRATION OG HUKOMMELSE?

Hjernen kan omorganisere og danne nye forbindelser. Det kaldes neuroplasticitet. Forskningsstudier har vist, at motion muligvis kan forbedre hjernens neuroplasticitet. Motion kan være med til at øge opmærksomhed, koncentration og hukommelse. Fysisk aktivitet kan muligvis have positiv indvirkning på hjerneområder, som er relateret til indlæring. Den gavnlige effekt af motion er mest udtalt i begyndelsen af Parkinsons sygdom og kan øges, hvis motionsprogrammet indeholder:

- Fysisk eller mundtlig feedback
- Opmærksomhedsfokuserede opgaver, så som en hukommelsestest, der udføres, mens man går
- Motiverende belønninger

## HVILKE SYMPTOMER VED PARKINSONS SYGDOM KAN BEDRES MED MOTION?

Patienter med PS beskriver ofte problemer med gang, balance, kropsholdning og bevægelighed i takt med at sygdommen udvikler sig. Disse symptomer kan bedres med motion. Risikoen for at falde kan også blive mindre.

## HAR MOTION ANDRE FORDELE?

Motion kan forbedre bevægelse, koncentration og hukommelse. Motion kan også have positiv indflydelse på ens udseende og sociale liv. Man kan opleve

- Øget styrke i arme og ben
- Øget styrke i bryst-, mave- og rygmuskulatur
- Øget smidighed

## HVILKE FORMER FOR MOTION ANBEFALES?

Der er ingen motionsform, som er klart at foretrække frem for andre. Det vigtigste er at dyrke en form for motion, som man kan lide og som man har lyst til at fortsætte med. Det kan være konditionstræning (motionscykel eller cross-træningsmaskine) eller vægtløftning med let belastning. Man skal ikke presse sig selv for hårdt eller udsætte sig for faldrisiko. Forskere har undersøgt og anbefaler flere forskellige former for motion til patienter med PS. Blandt andet:

- Tai chi
- Tango
- Træning i cross-træningsmaskine eller på løbebånd
- Cykling

## HVILKE SYMPTOMSPECIFIKKE MOTIONSFORMER ANBEFALES?

- **Tai chi:** Denne type motion forbedrer kropsholdningen. Det kan også forbedre kontrollen af tyngdepunktet og reducere risikoen for fald.
- **Tango:** Denne type motion støtter både krop og hjerne. Den kan forbedre koordinationen i forhold til andre, den rumlige fornemmelse og fokuseringsevnen.
- **Træning i cross-træningsmaskine eller på løbebånd:** Denne type motion kan forbedre gang og løb. Det kan øge skridtlængde og gangtempo samt bedre gangrytme og balance. Hastighed og modstand kan justeres, så træningen bliver mere effektiv. Man skal være opmærksom på faldrisikoen.
- **Cykling:** Denne type motion kan øge skridtlængde og gangtempo.

Det er vigtigt at tale med lægen før man begynder på sit motionsprogram.