



Võimlemisharjutused Parkinsoni tõve korral: patsientidele tähtsad faktid

MIKS ON VÕIMLEMINE TÄHTIS?

Liigutuste aeglus ja jäikus võib Parkinsoni tõvega patsientide elu raskeks muuta. Just aeglus võib panna teid tundma ennast nõrgana ja põhjustada rahulolematust. Regulaarne võimlemine võib parandada teie üldist liikuvust ja elukvaliteeti.

MILLINE ROLL ON VÕIMLEMISHARJUTUSTEL PARKINSONI TÕVE PUHUL?

Võimlemine on planeeritud, struktureeritud ja korduv füüsiline tegevus. See on täienduseks:

- Muule füüsilisele tegevusele
- Ravimitele
- Kirurgilisele ravile
- Füsioteraapiale
- Tegevusteraapiale

Võimlemisprogrammid aitavad teil püsida aktiivsena ja toetavad teid igapäevaeluga seotud tegevustes. Enne programmiga alustamist seadke endale kindlad eesmärgid. On tähtis, et patsient võimleks võimaluse korral heal ehk ON-perioodil.

KUIDAS PARANDAVAD

VÕIMLEMISHARJUTUSED MÕTLEMISVÕIMET JA MÄLU?

Aju on võimeline looma ja reorganiseerima ühendusi, seda nimetatakse neuroplastilisuseks. Leidub tõendeid selle kohta, et võimlemine võib neuroplastilisust parandada. Võimlemine võib aidata parandada tähelepanuvõimet, mõtlemisvõimet ja mälu. Füüsilised tegevused mõjuvad hästi õppimisega seotud ajuosadele. See mõju väljendub eriti just haiguse algfaasides. Et võimlemisharjutustest oleks rohkem kasu, peaksid need sisaldama ka:

- Füüsilist või sõnalist tagasisidet
- Tähelepanuharjutusi, nagu jalutamise ajal mälusteti tegemine
- Motiveerivaid preemiaid

MILLISED PARKINSONI TÕVE SÜMPTOMID VÕIVAD VÕIMLEMISHARJUTUSTE TAGAJÄRJEL PARANEDA?

Patsiendid kurdavad tihti raskuste üle kõndimisel, liigutamisel ning rühi ja tasakaalu hoidmisel. Need sümptomeid saab võimlemisega parandada. Ka kukkumise risk võib väheneda.

KAS VÕIMLEMISHARJUTUSTEST SAAB KA MUUD KASU?

Võimlemisharjutused võivad parandada liikuvust, mõtlemisvõimet ja mälu. Te võite ka täheldada, et võimlemisel on positiivne mõju teie välimusele, tujule ja sotsiaalsele suhtlusele.

Te võite kogeda, et:

- Teie käed ja jalad on tugevamad
- Teie lihased on üldiselt tugevamad
- Teie lihased on paindlikumad

MILLISEID VÕIMLEMISHARJUTUSI SOOVITATAKSE TEHA?

Ei saa öelda, et oleks olemas üks kindel võimlemisharjutus, mis oleks teistest parem. Kõige tähtsam on teha harjutusi, mis teile meeldivad ja millega te tahate jätkata. Harjutuste hulka kuuluvad kardiotreening (jalgrattavalumendi, elliptiline trenaažöör) ja kergemate raskuste tõstmine. Ärge võimlemisega üle pingutage ega ennast ohtu seadke. Teadlased on uurinud, millised harjutused Parkinsoni tõvega patsientidele kõige paremini sobivad. Nad soovivad näiteks järgmisi:

- *Tai chi*
- Tango
- Harjutused jooksurajal või elliptilisel trenaažööril
- Jalgrattasõit

MILLISEID SÜMPTOMISPETSIIFILISI HARJUTUSI SOOVITATAKSE?

- ***Tai chi***. Need harjutused aitavad säilitada õiget rühti. See võib aidata teil kontrollida ka oma keha raskuskeset, nii et kukkumise oht väheneb.
- **Tango**. Tants on hea teie kehale ja ajule. See aitab tantsupartneri kaasabil parandada koordineerimist, ruumitaju ja keskendumisvõimet.
- **Harjutused jooksurajal või elliptilisel trenaažööril**. See võib parandada teie kõnnakut, astumist või jooksmist. Võib aidata teil parandada ka liikumiskiirust, sammu pikkust, tasakaalu ja kõndimisrütmi. Säätige jooksuraja kiirus ja kaldenurk selliseks, et harjutus oleks võimalikult tõhus. Olge siiski ettevaatlik, et te ei kukuks.
- **Jalgrattasõit**. See võib aidata teil parandada kõndimiskiirust ja sammurütmi (rõhutatust).

On tähtis, et te arutaksite enne treeningplaani alustamist selle läbi oma arstiga.