



Άσκηση για την νόσο του Πάρκινσον: Βασικά στοιχεία για τους ασθενείς

ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ Η ΑΣΚΗΣΗ;

Η κίνηση, η βραδύτητα και η δυσκαμψία μπορούν να δυσκολέψουν την καθημερινή ζωή των ασθενών με νόσο Πάρκινσον. Η βραδύτητα ειδικά μπορεί να σας κάνει να αισθανθείτε αδύναμοι και να γίνει ιδιαίτερα δυσάρεστη. Η τακτική άσκηση μπορεί να βελτιώσει την κινητικότητα σας και την ποιότητα ζωής σας.

ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΝΟΣΟ ΠΑΡΚΙΝΣΟΝ;

Η άσκηση είναι η προσχεδιασμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα. Η άσκηση συμπληρώνει:

- τις υπόλοιπες σωματικές δραστηριότητες
- τα φάρμακα
- το χειρουργείο
- την φυσιοθεραπεία
- την εργοθεραπεία

Τα προγράμματα άσκησης μπορούν να σας βοηθήσουν να παραμείνετε ενεργοί και να ανταπεξέρχεστε στις καθημερινές σας δραστηριότητες. Φροντίστε να θέσετε συγκεκριμένους στόχους πριν ξεκινήσετε το πρόγραμμά σας. Είναι σημαντικό να ασκείστε, όσο το δυνατόν, κατά την διάρκεια της περιόδου «on».

ΠΩΣ Η ΑΣΚΗΣΗ ΒΟΗΘΑ ΤΗ ΣΚΕΨΗ ΚΑΙ ΤΗ ΜΝΗΜΗ;

Ο εγκέφαλος είναι ικανός να σχηματίζει και να αναδιοργανώνει συνδέσεις, μια ιδιότητα γνωστή ως πλαστικότητα. Υπάρχουν δεδομένα που υποστηρίζουν πως η άσκηση πιθανώς να ευοδώνει την ιδιότητα αυτή. Η άσκηση μπορεί να βοηθήσει στην βελτίωση της προσοχής, της σκέψης και της μνήμης. Η σωματική δραστηριότητα μπορεί να ωφελεί περιοχές του εγκεφάλου που σχετίζονται με τη μάθηση. Η επίδραση αυτή είναι πιο εμφανής στις αρχές της νόσου. Για να αυξήσετε το όφελος της άσκησης μπορείτε να:

- αναζητήσετε σχόλια για την ορθή εκτέλεση της ή να αξιολογήσετε την αντίδραση του σώματος σας σ' αυτήν
- συμπεριλάβετε ασκήσεις προσοχής, πχ κάνοντας ένα τεστ μνήμης καθώς περπατάτε
- προσφέρετε στον εαυτό σας ανταμοιβές ως κίνητρα

ΠΟΙΑ ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΗΣ ΝΟΣΟΥ ΠΑΡΚΙΝΣΟΝ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΘΟΥΝ ΜΕ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ;

Καθώς η νόσος Πάρκινσον προοδεύει, οι ασθενείς συχνά περιγράφουν δυσκολίες στο περπάτημα, στην κινητικότητα, στη στάση και στην ισορροπία. Τα συμπτώματα αυτά μπορεί να βελτιωθούν με την άσκηση. Επιπλέον, ο κίνδυνος πτώσεων μπορεί να μειωθεί.

ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΑΛΛΑ ΟΦΕΛΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ;

Η άσκηση μπορεί να βελτιώσει την κίνηση, τη σκέψη και τη λειτουργία της μνήμης. Μπορεί ακόμα να διαπιστώσετε πως η άσκηση έχει θετική επίδραση στην εμφάνιση, στην διάθεση και στις κοινωνικές συναναστροφές σας. Επίσης μπορεί να ωφεληθείτε από:

- Δυνατότερα άκρα
- Δυνατούς μύες κορμού
- Περισσότερη μυϊκή ευλυγισία

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΑ ΕΙΔΗ ΑΣΚΗΣΗΣ;

Δεν υπάρχει κάποιο είδος άσκησης με σαφή υπεροχή έναντι των υπολοίπων. Το πιο σημαντικό είναι να κάνετε το είδος που σας αρέσει και θα συνεχίσετε να κάνετε και στο μέλλον. Μπορεί να περιλαμβάνει αερόβια άσκηση (στατικό ποδήλατο, ελλειπτικό μηχάνημα) και ελαφριά γυμναστική με βάρη. Μην το παρακάνετε και μην θέσετε τον εαυτό σας σε κίνδυνο πτώσης. Οι ερευνητές έχουν μελετήσει και συνιστούν διάφορα είδη άσκησης για τους ανθρώπους με Πάρκινσον. Μερικά παραδείγματα είναι:

- Τάι τσι
- Τάνγκο
- Διάδρομος γυμναστικής ή ελλειπτικό μηχάνημα
- Ποδηλασία

ΓΙΑ ΠΟΙΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΑ ΣΥΣΤΗΝΕΤΑΙ ΤΟ ΚΑΘΕ ΕΙΔΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ;

- **Τάι τσι.** Το τάι τσι βοηθά στον έλεγχο της στάσης του σώματος. Μπορεί ακόμα να βελτιώσει τον έλεγχο του κέντρου βάρους και να μειώσει τον κίνδυνο και τον αριθμό των πτώσεων.
- **Τάνγκο.** Ο χορός αυτός υποστηρίζει το σώμα και τον εγκέφαλο σας. Μπορεί να σας βοηθήσει να ενισχύσετε τον συντονισμό σας με τον παρτενέρ, την αίσθηση του χώρου και την ικανότητα συγκέντρωσης.



Άσκηση για την νόσο του Πάρκινσον: Βασικά στοιχεία για τους ασθενείς

- **Διάδρομος γυμναστικής ή ελλειπτικό μηχάνημα.** Αυτό το είδος άσκησης μπορεί να βελτιώσει τον τρόπο που περπατάτε και τρέχετε (την λειτουργία της βάδισης). Μπορεί ακόμα να βελτιώσει την ταχύτητα σας, το μήκος του διασκελισμού, την ισορροπία και τον ρυθμό της βάδισης. Προσαρμόστε την ταχύτητα και την κλίση για να κάνετε την άσκηση πιο αποδοτική. Δώστε, όμως, μεγάλη σημασία στην αποφυγή πτώσεων.
- **Ποδηλασία.** Μπορεί να βελτιώσει την ταχύτητα και τον ρυθμό βάδισης.

Είναι σημαντικό να μιλήσετε στον ιατρό σας προτού ξεκινήσετε το πρόγραμμα γυμναστικής σας.