



התעמלות ופעילות פיזית למטופל עם מחלת פרקינסון עלון מידע למטופל

מהי חשיבות הפעילות הגופנית?

תנועה, איטיות ונוקשות הינם אתגרים קשים לאנשים החיים עם מחלת הפרקינסון. במיוחד איטיות, אשר גורמת להרגשה של חולשה ויכולה להיות מאוד מייאשת. התעמלות ופעילות גופנית סדירה יכולות לשפר את הניידות ואת איכות חייהם של אנשים עם מחלת פרקינסון.

מה תפקידה של התעמלות במחלת פרקינסון?

התעמלות היא פעילות גופנית מובנית, מתוכננת וחוזרת על עצמה. היא מהווה חלק בלתי נפרד מהטיפול האופטימלי במחלת הפרקינסון ומשלימה את המרכיבים האחרים של הטיפול, כגון:

- תרופות
- טיפול ניתוחי
- פיזיותרפיה
- ריפוי בעיסוק
- תכניות אימונים יכולות לעזור למטופל להישאר פעיל ולתמוך בתפקודו היומיומי.
- מומלץ להגדיר יעדים בטרם מתחילים את תכנית האימונים. חשוב להשתדל להתאים שעות האימונים למצבי ה- "ON".

כיצד הפעילות הגופנית משפיעה לטובה על חשיבה וזיכרון של המטופל?

המח האנושי מסוגל ליצור קשרים חדשים ולארגן מחדש קשרים קיימים. תופעה זו ידוע בתור "ניורופלסטיות". קיימות עדויות לכך שפעילות גופנית משפרת את הניורופלסטיות. פעילות גופנית יכולה לשפר את יכולת הריכוז, חשיבה וזיכרון. היא משפיעה לטובה על אזורים במח שאחראים על למידה. השפעה זו ניכרת יותר בשלבים המוקדמים של המחלה. לשיפור התוצאות, כדאי לשלב את המרכיבים הבאים בפעילות הפיזית:

- משוב - פיזי או מילולי
- משימות הדורשות ריכוז, כגון הליכה וביצוע תרגילי זיכרון בו זמנית
- תגמולים המעלים מוטיבציה

איזה תסמינים מוטוריים יכולים להשתפר בעקבות פעילות גופנית?

עם התקדמות המחלה, מתעצמות התלונות על קשיים בהליכה, ניידות, חוסר שיווי משקל ויציבות. פעילות גופנית יכולה להשפיע לטובה על כל התסמינים אלו ולמעשה על כל תסמיני מחלת הפרקינסון. חשוב לציין כי פעילות גופנית יכולה להקטין את הסיכון לנפילות.

האם יש יתרונות נוספים לפעילות גופנית?

פעילות גופנית יכולה להביא לשיפור בתנועה, חשיבה, וזיכרון. כמו כן, להתעמלות יכולה להיות השפעה חיובית על מראה חיצוני, מצב רוח, ואינטראקציות חברתיות.

המטופל יכול להרגיש:

- התחזקות בגפיים
- התחזקות בשרירי הליבה
- גמישות בשרירים

אלו סוגי פעילות גופנית מומלצים למטופלים?

אין אימון אחד מסוים שעדיף על כל השאר. חשוב לעשות תרגילים שהמטופל נהנה מהם ושיוכל להתמיד בהם. האימון יכול לכלול תרגילי קרדיו (אופניים, אליפטי וכד'), כמו גם תרגילי כוח. חשוב לא להגזים עם האימונים, וכן יש להימנע מאימונים המגדילים את הסיכון לנפילות.

ספרות מדעית ממליצה על אימונים הבאים לחולי פרקינסון:

- טאי צ'י
- ריקודי טנגו
- הליכון או מכשיר אליפטי
- אופני חדר כושר
- איזה אימונים מומלצים לאלו תסמינים?
- טאי צ'י: עוזר בשליטה על יציבות. יכול גם לשפר את השליטה על מרכז הכובד ובכך להקטין את הסיכון לנפילות.
- ריקודי טנגו: פעילות זו תומכת בגוף ובמח של המטופל. יכול לשפר קואורדינציה, התמצאות במרחב ויכולת ריכוז.
- הליכון או אליפטי: יכול לשפר את ההליכה, דריכה, ריצה. יכול לסייע בהגדלת המהירות, גודל הצעד, איזון, וקצב הליכה. יש לבחור את קצב ההליכה ואת המדרון המתאימים לשיפור התוצאות. חשוב מאוד לזכור את הסיכון לנפילות.
- אופני חדר כושר: יכול לשפר את מהירות ההליכה ואת המקצב. חשוב להיוועץ ברופא בטרם תחילת תכנית האימונים.