



Gyógytorna Parkinson-betegségben: információk betegek részére

MIÉRT FONTOS A GYÓGYTORNA?

A mozgások meglassulása és az izommerevség nehézséget jelenthetnek Önnek, hogyha Parkinson-betegséggel (PD) él. Főleg a meglassultság miatt gyengének érezheti magát, és elégedetlen lehet a mozgásteljesítményével. A rendszeres torna végzése javíthatja ezeket a panaszokat és az életminőséget.

MI A SZEREPE A GYÓGYTORNÁNAK PD ESETÉN?

A gyógytorna pontosan megtervezett, strukturált, rendszeres fizikai tevékenységet jelent.

Kiegészíti az olyan más kezelési módok hatását, mint:

- A fizikai aktivitás más formái
- Gyógyszeres kezelés
- Műtéti terápia
- Fizioerápia
- Ergoterápia

A gyógytorna program segítheti Önt abban, hogy aktív életmódját megőrizze és a mindennapi feladatait el tudja végezni. Mielőtt elkezd a kezelést, fontos meghatározni a pontos célokat. Fontos ezenkívül a betegek számára, hogy a gyakorlatokat az „on”-fázisban tudják végezni, ha lehetséges.

HOGYAN JAVÍTTJA A GYÓGYTORNA A MEMÓRIA- ÉS GONDOLKODÁSI FUNKCIÓKAT?

Az agy képes kialakítani és újraszervezni az idegsejtek közötti összeköttetéseket. Ezt szinaptikus plaszticitásnak hívják. Létezik arra bizonyíték, hogy a gyógytorna kedvezően befolyásolja a szinaptikus plaszticitást. Javítja az összpontosítást, az emlékezet és a gondolkodás készségeit. A fizikai aktivitás fejleszti a tanuláért felelős agyi területek működését is. Ez a javulás különösen a betegség korai szakaszaiban egyértelmű. A gyógytorna kedvező hatását tovább fokozhatják:

- Fizikális vagy szóbeli visszajelzést biztosító módszerek (bio-feedback)
- Figyelmi feladatok, például memória-teszt végzése járás közben
- A motivációt erősítő jutalom

A PD MOTOROS TÜNETEI KÖZÜL MELYEKET JAVÍTTJA A GYÓGYTORNA?

A betegek gyakran a járással, mozgással, a megfelelő testtartással és az egyensúly fenntartásával kapcsolatos nehézségekről számolnak be, ahogy a betegség előrehalad. Ezek a tünetek

enyhülhetnek a gyógytorna mellett. Az elesés kockázata szintén csökkenhet.

VANNAK-E A GYÓGYTORNÁNAK TOVÁBBI KEDVEZŐ HATÁSAI?

A gyógytorna fejlesztheti a mozgást, a gondolkodást és a memóriát. Talán úgy találja, hogy a rendszeres torna pozitívan befolyásolja a külső megjelenését, hangulatát és társasági életét. Tapaszthatja még:

- A végtagok izomerejének a növekedését
- A törzsizmok erősödését
- Hajlékonyságot

MILYEN TÍPUSÚ GYAKORLATOK JAVASOLTAK?

Nincs olyan tornatípus, amelyik egyértelműen hatékonyabb a többinél. A legfontosabb, hogy olyan fajtát válasszon, amelyet élvez és hosszú távon tudja végezni. Ez lehet cardio-edzés (kerékpár-gép, elliptikus tréner) vagy súlyzógyakorlatok könnyű súlyokkal. Ne edzze túl magát és kerülje el az elesésre veszélyes helyzeteket. A kutatók több mozgásformát tanulmányoztak és javasoltak a betegek számára. Például:

- Tai chi
- Tango-tánc
- Futópad vagy elliptikus tréner
- Kerékpározás

MILYEN, AZ EGYES TÜNETEKET CÉLZOTTAN JAVÍTÓ GYAKORLATOK ISMERTEK?

- **Tai chi:** Ez a sport segíti az egyensúly fenntartását. Fejleszti az ellenőrzést a súlypontunk mozgása felett, ezzel csökkenti az elesések számát.
- **Tango-tánc:** Fejleszti a testet és agyat egyaránt. Javul a mozgáskoordináció, a táncpartnerrel való együttmozgás készsége, a térbeli tudatosság és a koncentrált figyelem.
- **Futópad illetve elliptikus tréner:** tökéletesíti a séta (járás) vagy a futás technikáját. Növelheti a járás sebességét, a lépések hosszát, segíti az egyensúly és a járás ritmusának fenntartását. A sebességet és a pad dőlésszögét növelve az edzés még hatékonyabb lesz. Azonban el kell kerülni az elesést.
- **Kerékpározás:** segíthet a járási sebesség és a mozgásritmus fejlesztésében.

Fontos, hogy egyeztessen kezelőorvosával az edzésterv kialakítása előtt.