



# Fiziskā aktivitāte pacientiem ar Parkinsona slimību: informācija pacientiem

## KĀDĒĻ FIZISKĀ AKTIVITĀTE IR SVARĪGA?

Dzīvojot ar Parkinsona slimību (PS) kustību lēnīgums un stīvumsvar radīt grūtības. It īpaši lēnīgums var radīt nepatīkamas sajūtas un likt justies vājam. Regulāra fiziskā aktivitāte var uzlabot vispārējo mobilitāti un dzīves kvalitāti.

## KĀDA IR FIZISKO AKTIVITĀŠU NOZĪME PS GADĪJUMĀ?

Fiziskās aktivitātes ir plānota, strukturēta nodarbe, kurā viena darbība tiek atkārtota vairākas reizes. Tā ir kā papildinājums:

- Citām fiziskām aktivitātēm;
- Medikamentiem;
- Operācijai;
- Fizikālai terapijai;
- Ergoterapijai.

Fiziskās aktivitātes var palīdzēt jums palikt aktīviem un veikt ikdienas aktivitātes. Definējiet savus mērķus pirms aktivitāšu programmas sastādīšanas. Pacientiem ir svarīgi veikt vingrinājumus savā labajā ("ON") fāzē tik bieži cik iespējams.

## KĀ FIZISKĀS AKTIVITĀTES PALĪDZ DOMĀŠANAI UN ATMIŅAI?

Smadzenes spēj reorganizēt un veidot jaunus starpneironu savienojumus, to sauc par neiroplasticitāti. Ir pierādījumi, ka fiziskās aktivitātes spēj uzlabot smadzeņu neiroplasticitāti. Fiziskās aktivitātes var uzlabot koncentrēšanos, domāšanu un atmiņu. Fiziskās aktivitātes var stimulēt tos smadzeņu rajonus, kas atbild par mācīšanos. Šis efekts ir jūtamāks agrā slimības etapā.

Lai palielinātu fizisko aktivitāšu efektu, nepieciešams tās apvienot ar:

- Fizisku un vārdisku iedrošinājumu
- Uzmanības vingrinājumiem, piemēram, ejot vienlaicīgi veikt atmiņas vingrinājumus;
- Motivācijas veicināšanu.

## KURI PS SIMPTOMI VAR MAZINĀTIES PATEICOTIES FIZISKAJAI AKTIVITĀTEI?

Parkinsona slimībai progresējot, pacienti biežāk sāk sūdzēties par mobilitātes trūkumu, grūtībām staigāt, stājas izmaiņām un līdzsvara traucējumiem. Ar fizisko aktivitāšu palīdzību šīs sūdzības var mazināties. Kritienu risks arī var samazināties.

## VAI FIZISKĀM AKTIVITĀTĒM IR VĒL KĀDS PAPILDUS LABUMS?

Fiziskās aktivitātes var uzlabot kustīgumu, domāšanu un atmiņu. Fiziskās aktivitātes arī var atstāt pozitīvu ietekmi uz ārējo izskatu, garastāvokli un komunikāciju ar citiem. Jūs varat iegūt:

- Lielāku spēku rokās un kājās;
- Nostiprināt dziļos muskuļus;
- Palielināt muskuļu elastību.

## KĀDA VEIDA FIZISKĀS AKTIVITĀTES IR REKOMENDĒTAS?

Nav pierādījumu, ka viena veida fiziskās aktivitātes ir labākas par citām. Pats svarīgākais ir veikt tos vingrinājumus, kuri jums sagādā prieku un darīt tos ilgstoši. Tie var būt gan kardiometriņi vai vieglu svaru cilāšana. Taču nevajag veikt vingrinājumus pāri saviem spēkiem, tādejādi palielinot kritienu risku. Zinātnieki ir pētījuši un rekomendē vairākus fizisko aktivitāšu veidus pacientiem ar PS. Piemēram:

- Tai čī (Tai chi)
- Tango dejas
- Velobraukšana

## KĀDAS SIMPTOMU SPECIFISKA FIZISKĀS AKTIVITĀTES TIEK REKOMENDĒTAS?

- **Tai čī.** Šie vingrinājumi trenē stāju. Kā arī uzlabo līdzsvara izjūtu, tādejādi mazinot kritienu risku
- **Tango dejas.** Šī fiziskā aktivitāte ir gan ķermenim, gan smadzenēm. Tā var uzlabot koordināciju, telpas izjūtu un spēju koncentrēties.
- **Vingrošana uz skrejceļņa vai eliptiskā trenāžiera.** Tas var uzlabot gaitu. Kā arī tas var uzlabot kustību ātrumu, spēku, līdzsvaru un gaitas ritmu. Nepieciešams koriģēt ātrumu un slodzi, lai vingrinājumi būtu efektīvāki. Taču jāuzmanās, lai neizprovocētu krišanu.
- **Velobraukšana.** Tas var uzlabot iešanas ātrumu un ritmu.

Pirms vingrošanas uzsākšanas ir svarīgi šo jautājumu izrunāt ar ārstējošo ārstu.