



Mankšta sergantiems Parkinsono liga: svarbiausi faktai pacientams

KODĖL MANKŠTA YRA SVARBU?

Judėjimas, lėtumas ir sukaustymas sergantiems Parkinsono liga (PL) gali apsunkinti gyvenimą. Lėtumas ypač gali priversti jaustis silpnu (-a) ir yra ganėtinai nemalonus. Reguliari papildoma mankšta gali pagerinti bendrą judrumą ir gyvenimo kokybę.

KOKS YRA MANKŠTOS VAIDMUO SERGANTIEMS PL?

Mankšta - tai suplanuota, struktūruota ir pasikartojanti fizinė veikla. Ji papildo:

- Kitą fizinę veiklą;
- Gydymą vaistais;
- Gydymą operaciniu būdu;
- Fizioterapiją;
- Užimtumo terapiją.

Mankštos programos gali padėti Jums išlikti veikliam (-ai) ir tęsti kasdienes veiklas. Prieš pradėdami tam tikrą mankštos programą įsitikinkite, kad išsikėlėte tinkamus tikslus. Kai tai įmanoma, svarbu, kad mankšta būtų atliekama „įsijungimo“ periodo metu.

KAIP MANKŠTA PADEDA MĄSTYMIUI IR ATMINČIAI?

Smegenys geba sukurti naujus ir pertvarkyti jau esamus savo ryšius. Tai vadinama neuroplastiškumu. Yra įrodymų, kad mankšta neuroplastiškumą gali pagerinti. Mankšta taip pat gali pagerinti dėmesį, mąstymą ir atmintį. Fizinė veikla taip pat gali būti naudinga smegenų sritims, atsakingoms už mokymąsi. Šią naudą lengviau pastebėti ankstyvose ligos stadijose. Siekiant padidinti mankštos naudą, į savo programą įtraukite:

- Fizinį ar žodinį grįžtamąjį ryšį;
- Užduotis, reikalaujančias dėmesio, tokias kaip vaikščiojimas ir atminties lavinimo pratimų darymas tuo pačiu metu;
- Motyvuojančius apdovanojimus sau.

KURIE PL MOTORINIAI SIMPTOMAI MANKŠTINANTIS GALI PAGERĖTI?

PL progresuojant, pacientai dažnai skundžiasi vaikščiojimo, judrumo, laikysenos ir pusiausvyros problemomis. Šie simptomai mankštinantis gali pagerėti. Rizika nukristi gali taip pat sumažėti.

AR MANKŠTA TURI KITOS PAPILDOMOS NAUDOS?

Mankšta gali pagerinti judėjimo, mąstymo ir atminties funkcijas, tačiau be to Jūs galite pastebėti ir teigiamą poveikį išvaizdai, nuotakai bei socialiniams santykiams. Galite pajusti, kad:

- Sustiprėjo rankų ir kojų jėga;
- Sustiprėjo kūno ašies raumenų jėga;
- Pagerėjo raumenų miklumas.

KOKIO POBŪDŽIO MANKŠTA YRA REKOMENDUOJAMA?

Nėra vienos mankštos rūšies, kuri būtų aiškiai geresnė nei likusios. Svarbiausia pasirinkti tokią mankštos programą, kuri Jums keltų malonumą ir kurią norėtumėte tęsti. Tai gali būti širdies veiklą gerinanti mankšta (treniruoklis-dviratis, elipsinis treniruoklis) ir lengvų svorių kilnojimas. Nepersistenkite ar nepastatykite savęs į tokią padėtį, kur būtų didelė rizika nukristi. Mokslininkai studijavo ir sergantiems PL rekomenduoja keletą skirtingų mankštos būdų, pavyzdžiui:

- Tai-Chi;
- Tango šokiai;
- Mankštinimasis ant bėgimo takelio ar elipsinio treniruoklio;
- Dviračio mynimas.

KOKIE MANKŠTOS BŪDAI REKOMENDUOJAMI ESANT TAM TIKRIEMS SIMPTOMAMS?

- **Tai chi.** Šis mankštos būdas lavina laikyseną. Taip pat galite pradėti lengviau valdyti savo pusiausvyros centrą, taip sumažindami kritimų skaičių ir riziką.
- **Tango šokiai.** Ši veikla padeda Jūsų kūnui ir smegenims. Ji padeda geriau koordinuoti veiksmus su partneriu, gerina erdvinį budrumą ir gebėjimą susikaupti.
- **Mankštinimasis ant bėgimo takelio ar elipsinio treniruoklio.** Tai gali pagerinti Jūsų ėjimą, žingsniavimą ar bėgimą (Jūsų eiseną). Taip pat gali pagerinti Jūsų greitį, žingsnio nuotolį, pusiausvyrą ir eisenos ritmą. Tam, kad ši mankšta būtų efektyvesnė, tinkamai pakoreguokite bėgimo takelio greitį ir nuolydžio dydį, tačiau nepamirškite saugotis kritimų.
- **Dviračio mynimas.** Tai gali pagerinti ėjimo greitį ir veiksmų eiliškumą.

Svarbu, kad prieš pradėdami bet kokią mankštos programą pasitartumėte su savo gydytoju.