



# Trening ved Parkinsons sykdom: Pasientinformasjon

## HVORFOR ER TRENING VIKTIG?

Treghet og stivhet kan gjøre det vanskelig å bevege seg når du lever med Parkinsons sykdom (PS). Særlig kan treghet gjøre at du føler deg svak og utilfreds. Regelmessig trening kan øke din generelle bevegelse og livskvalitet.

## HVILKEN ROLLE SPILLER TRENING VED PS?

Trening er en planlagt, strukturert og gjentatt fysisk aktivitet.

Den kommer i tillegg til:

- Annen fysisk aktivitet
- Medisiner
- Kirurgi
- Fysioterapi
- Ergoterapi

Treningsprogrammer kan hjelpe deg å holde deg aktiv og gjøre deg bedre på dagliglivets aktiviteter. Husk å sette et mål før du begynner på et treningsprogram. Det er viktig for pasienter å gjennomføre treningen i ON-perioder om mulig.

## HVORDAN BEDRER TRENING TENKING OG HUKOMMELSE?

Hjernen kan danne og reorganisere forbindelser. Dette er kjent som nevroplastisitet. Det foreligger noe vitenskapelig belegg for at trening kan bedre nevroplastisiteten. Trening kan gi økt oppmerksomhet, bedret tenking og økt hukommelse. Fysisk aktivitet kan også stimulere hjerneområder som er viktige for læring. Denne effekten er størst i tidlige sykdomsfaser. For å øke effekten av trening bør man inkludere:

- Fysisk eller muntlig tilbakemelding
- Oppmerksomhetsoppgaver, for eksempel hukommelsesoppgaver under gange
- Belønninger som øker motivasjonen

## HVILKE MOTORISKE SYMPTOMER KAN BEDRES VED TRENING?

Pasienter klager ofte på vansker med gange, bevegelse, holdning og balanse når PS skrider frem. Disse symptomene kan bedres ved trening. Risikoen for fall kan også reduseres.

## HAR TRENING TILLEGGSGEVINSTER?

Trening kan bedre bevegelse, tenking og hukommelse. Du kan også oppleve at trening påvirker fysisk fremtoning, humør og ditt sosiale liv positivt. Du kan erfare:

- Økt styrke i armer og ben
- Økt styrke i kjernemuskulatur
- Økt muskelfleksibilitet

## HVILKE TRENINGSFORMER ANBEFALES?

Det finnes ingen trening som entydig er bedre enn annen. Det viktigste er å velge trening som du liker og vil fortsette med. Eksempler er kardiotrening (f.eks. trimsykkel, tredemølle eller ellipsemaskin) og lett vektløfting. Ikke overdriv treningen eller utsett deg selv for fallrisiko. Forskere har studert, og anbefaler, flere treningsaktiviteter for mennesker med PS. For eksempel:

- Tai chi
- Tangodansing
- Trening på tredemølle eller ellipsemaskin
- Sykling

## HVILKE SYMPTOM-SPEISIFIKKE ØVELSER ANBEFALES

- **Tai chi.** Denne øvelsen bedrer holdning, og kan bedre din kontroll over balansen, slik at faren for å falle reduseres.
- **Tangodansing.** Denne aktiviteten støtter både kropp og hjerne. Den kan hjelpe deg med bedret koordinasjon med en partner, oppmerksomhet på romlige forhold, samt evne til å fokusere.
- **Trening på tredemølle eller ellipsemaskin.** Dette kan bedre din gange og evne til å løpe. Det kan også bedre hurtighet, steglengde, balanse og gangrytme. Varier hastighet og helningsgrad for mer effektiv trening. Pass på at du ikke faller.
- **Sykling.** Dette kan bedre ganghastighet og skrittfrekvens..

Det er viktig at du snakker med legen din før du starter en treningsplan.