



نقش ورزش در بیماری پارکینسون: نکات ضروری برای بیماران

چرا ورزش کردن مهم است؟

کندی حرکات و سفتی عضلات باعث ایجاد مشکل برای بیمار مبتلا به بیماری پارکینسون می شوند. کندی حرکات به خصوص می تواند باعث احساس ناتوانی در بیمار گردد که بسیار ناخوشایند است. با ورزش منظم مشکلات حرکتی و کیفیت زندگی بیمار بهبود می یابند.

ورزش چه نقشی در بیماری پارکینسون دارد؟

ورزش یک فعالیت مکرر بدنی، برنامه ریزی شده و سازمان یافته است.

در درمان پارکینسون ورزش مکمل:

- سایر فعالیتهای بدنی
 - داروها
 - عمل جراحی
 - فیزیوتراپی
 - کاردرمانی
- می باشد

برنامه های ورزشی منجر به فعال ماندن و بهبود فعالیت های روزمره زندگی بیمار می گردد. قبل از شروع یک برنامه اهداف آن باید مشخص شود. بهتر است بیماران فعالیت بدنی خود را تا حد امکان در زمان "روشن بودن" (زمان بهبودی) علایم بیماری پس از مصرف دارو) انجام دهند.

چگونه ورزش باعث بهبود تفکر و حافظه می شود؟

مغز قادر به شناسایی و سازماندهی ارتباطات موجود می باشد که به عنوان نوروپلاستیسیته شناخته می شود. شواهدی وجود دارد که ورزش این توانایی های مغز را بهبود می بخشد. ورزش می تواند به بهبود توجه، تفکر و حافظه کمک نماید. فعالیت های فیزیکی احتمالاً باعث بهبود عملکرد قسمتهایی از مغز که مربوط به یادگیری است می شود. این اثر در مراحل اولیه بیماری آشکارتر است. موارد زیر باعث افزایش سودمندی ورزش می گردند:

- باز خورد فیزیکی یا کلامی
- انجام اعمالی که نیاز به تمرکز بیشتری دارند، مانند راه رفتن و انجام یک آزمون حافظه به طور همزمان
- ایجاد انگیزه با تشویق

کدامیک از علایم حرکتی بیماری پارکینسون با

ورزش می تواند بهتر شود؟

در بیماری پارکینسون پیشرفته اغلب اختلال در راه رفتن، تحرک، وضعیت ایستادن و تعادل وجود دارد. این اختلالات ممکن است با ورزش بهبود یابند، خطر زمین خوردن نیز ممکن است کاهش یابد.

آیا ورزش کردن مزایای دیگری نیز دارد؟

ورزش منجر به بهبودی حرکت، تفکر و عملکرد حافظه می گردد. بیمار همچنین ممکن است متوجه شود که ورزش کردن تاثیر مثبتی بر ظاهر فیزیکی، خلق و خوی و تعاملات اجتماعی دارد. بیمار ممکن است موارد زیر را تجربه کند

- بازو و پاهای قدرتمندتر
- قدرت عضلانی بیشتر
- انعطاف پذیری بیشتر عضلات

چه نوع ورزشی پیشنهاد می گردد؟

هیچ نوع ورزش خاصی به طور کامل و به وضوح بهتر از دیگری نمی باشد. مهم ترین نکته این است که بیمار از انجام ورزش لذت ببرد و آن را ادامه دهد. ورزش ها می توانند شامل ورزش قلبی (دوچرخه سواری و اسکی فضایی) و بلند کردن وزنه های سبک باشند. بیمار نباید بیش از اندازه ورزش کند و یا خود را در معرض خطر زمین خوردن قرار دهد. محققان ورزش های مختلفی را مطالعه کرده اند و به افراد مبتلا به پارکینسون توصیه می کنند، برای مثال:

- تای چی (Tai chi)
- رقص تانگو
- ورزش بر روی تردمیل یا اسکی فضایی
- دوچرخه سواری

چه ورزش هایی با توجه به علایم خاص بیمار

پیشنهاد می گردد؟

- تای چی: این ورزش به کنترل وضعیت بدن در حالت ایستاده کمک می کند. همچنین می تواند با کنترل مرکز ثقل باعث کاهش خطر و تعداد زمین خوردن ها شود.
 - رقص تانگو: این فعالیت باعث بهبود عملکرد بدن و مغز می شود. این رقص می تواند تعادل و هماهنگی، آگاهی فضایی و توانایی تمرکز بیمار را افزایش دهد.
 - ورزش بر روی تردمیل یا اسکی فضایی: این ورزش ممکن است باعث بهبود راه رفتن، گام برداشتن و یا دویدن بیمار شود. همچنین ممکن است به بهبود سرعت، طول گام، تعادل و ریتم راه رفتن بیمار کمک کند. تنظیم سرعت و شیب تردمیل اثربخشی آن را افزایش می دهد، اگر چه باید مراقب زمین خوردن بیمار بود.
 - دوچرخه سواری: ممکن است به بهبود سرعت و طول گامها هنگام راه رفتن کمک نماید.
- ذکر این نکته قابل توجه است که قبل از شروع یک برنامه ورزشی با پزشک خود مشورت کنید.