



Физические упражнения при болезни Паркинсона: Информация для пациентов

ПОЧЕМУ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА ВАЖНА

Замедленность движений, ригидность могут ухудшать самочувствие при болезни Паркинсона (БП). В частности, замедленность может создавать чувство слабости, усталости. Введение регулярных физических упражнений может в общем улучшить мобильность и качество жизни.

КАКОВА РОЛЬ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ БП?

Упражнения представляют собой плановую, структурированную, повторяющуюся физическую активность.

Это дополнение к:

- Другой физической активности
- Лекарственным препаратам
- Хирургическим методам лечения
- Физиотерапии
- Оккупационной терапии (эрготерапии)

Программы физических упражнений помогают сохранять активность и поддерживать ежедневную деятельность.

Важно, чтобы пациенты делали упражнения в период действия препаратов (период «включения»).

КАКИМ ОБРАЗОМ УПРАЖНЕНИЯ УЛУЧШАЮТ МЫШЛЕНИЕ И ПАМЯТЬ?

Головной мозг способен образовывать и реорганизовывать нейронные связи. Данный феномен известен как нейропластичность. Существуют некоторые доказательства того, что упражнения могут улучшать нейропластичность.

Физическая активность может улучшать внимание, мышление и память, а также воздействует на зоны головного мозга, отвечающие за обучение. Этот эффект более очевиден на ранних стадиях заболевания. Для повышения пользы физической нагрузки можно применять:

- Физическую или разговорную обратную связь
- Тесты на внимание, например, выполнение тестов на память при ходьбе
- Мотивационное подкрепление

КАКИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ БП МОГУТ УЛУЧШАТЬСЯ ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ?

По мере прогрессирования болезни пациенты часто предъявляют жалобы на нарушение ходьбы, снижение мобильности, затруднения в поддержании равновесия. Физические упражнения могут уменьшить данные

проявления. Уменьшается и риск падений.

ИМЕЕТСЯ ЛИ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПОЛЬЗА ОТ УПРАЖНЕНИЙ?

Упражнения могут улучшить двигательные функции, мышление, память. Наблюдается улучшение физического состояния, настроения, социальных взаимоотношений.

Может отмечаться:

- Повышение мышечной силы в руках и ногах
- Повышение мышечной силы в туловище
- Повышение гибкости мышц

КАКОЙ ТИП УПРАЖНЕНИЙ РЕКОМЕНДУЕТСЯ?

Каких-либо преимуществ при выборе упражнений не существует. Важно подбирать упражнения, которые будут доставлять удовольствие и желание продолжать физическую активность. Могут быть полезны упражнения для сердечно-сосудистой системы (занятия на велотренажере, эллиптическом тренажере) и подъем небольших тяжестей. Не нужно заниматься изнурительными упражнениями, остерегайтесь риска падений. Исследователи рекомендуют такие виды физической активности для пациентов с БП, как:

- Тай-цзы
- Танго
- Занятия на беговой дорожке или эллиптическом тренажере
- Езда на велосипеде

КАКИЕ РЕКОМЕНДУЮТСЯ СИМПТОМ-СПЕЦИФИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ?

- **Тай-цзы.** Данное упражнение позволяет контролировать позу тела, равновесие. Также может улучшить контроль над центром гравитации, снижая риск и число падений.
- **Танго.** Занятия танго помогает улучшить координацию, пространственную ориентацию и способность фокусироваться.
- **Занятия на беговой дорожке или эллиптическом тренажере.** могут улучшить ходьбу. Также может улучшиться скорость, длина шага, равновесие и ритм ходьбы. Для повышения эффективности занятий на тренажерах регулируйте скорость и наклон. Однако будьте осторожны во избежание падений.
- **Езда на велосипеде.** Данный вид занятий может улучшить ритм и скорость ходьбы.

Перед планированием программы упражнений необходимо проконсультироваться с врачом.