



Vežbanje kod Parkinsonove bolesti: osnovne činjenice za pacijente

ZAŠTO JE VEŽBANJE VAŽNO?

Otežano kretanje, usporenost i ukočenost mogu biti veliki teret kada živite sa Parkinsonovom bolešću (PB). Usporenost doprinosi osećaju slabosti i nezadovoljstva. Redovno vežbanje može poboljšati sveukupnu pokretljivost i kvalitet života.

KOJA JE ULOGA VEŽBANJA U PARKINSONOVOJ BOLESTI?

Vežbanje je planirana, strukturisana i repetitivna radnja. Poboljšava oporavak i kvalitet života pacijenta zajedno sa:

- Drugom fizičkom aktivnošću
- Lekovima
- Hirurgijom
- Fizikalnom terapijom
- Okupacionalnom terapijom

Vežbanje pomaže da ostanete aktivni i poboljšava vašu svakodnevnu aktivnost. Trebalo bi da pre početka programa vežbi definišete svoje ciljeve. Važno je da pacijenti vežbaju tokom „on” perioda, kada je to moguće.

KAKO VEŽBE POSPEŠUJU MIŠLJENJE I PAMĆENJE?

Mozak može da stvara i reorganizuje veze. To je poznato kao neuroplasticitet. Postoje dokazi da vežbanje može poboljšati neuroplasticitet. Takođe doprinosi boljoj pažnji, razmišljanju i pamćenju. Fizička aktivnost takođe može pozitivno da deluje i na delove mozga povezane sa procesom učenja. Ova efekat je očigledniji u početnoj fazi bolesti. Da bi se efekat vežbanja poboljšao treba uključiti i:

- Fizički ili verbalni povratni odgovor
- Zadatke koji zahtevaju pažnju, kao što su istovremeno hodanje i test memorije
- Motivacione nagrade

KOJI SE MOTORNI SIMPTOMI PB MOGU POBOLJŠATI VEŽBANJEM?

Pacijenti se uglavnom, kako bolest napreduje, žale na otežan hod, smanjenu pokretljivost, poremećeno držanje i ravnotežu. Ovi simptomi se mogu poboljšati vežbanjem. Takođe se smanjuje rizik od padova.

DA LI OD VEŽBANJA MOGU IMATI JOŠ NEKE KORISTI?

Vežbe poboljšavaju kretanje, misaoni tok, pamćenje. Takođe možete primetiti da ima pozitivan efekat na vas fizički izgled, raspoloženje i interakciju sa ljudima. Možete zapaziti i

- Više snage u nogama i rukama
- Jačanje mišića trupa
- Povećanu fleksibilnost mišića

KOJI TIP VEŽBI SE PREPORUČUJE?

Ne može se reći da je jedan tip vežbi bolji od drugog. Najvažnije je da radite ono u čemu uživate i što ćete moći da nastavite. To mogu biti kardio vežbe (sobni bicikl, eliptični trenažer) i podizanje tegova (lakših tegova). Sa vežbama ne treba preterivati i ne treba sebe dovesti u rizik od pada. Istraživanjem je odabrano nekoliko tipova fizičke aktivnosti koja se preporučuje kod osoba sa PB. Na primer:

- Tai chi
- Tango
- Vežbanje na traci za trčanje ili eliptičnom trenažeru
- Voženje bicikla

KOJE VEŽBE SE PREPORUČUJU ZA ODREĐENI SIMPTOM?

- **Tai chi** pomaže kontroli držanja. Takođe poboljšava ravnotežu i smanjuje učestalost padova.
- **Tango dancing** pogoduje vašem telu i mozgu. Pospešuje koordinaciju sa partnerom, snalaženje u prostoru i usresređenost.
- **Vežbanje na traci ili eliptičnom trenažeru** utiče na hod, koračanje i trčanje. Takođe utiče na brzinu hoda, dužinu koraka, ravnotežu i ritam hoda. Prilagodite brzinu i nagib kako bi vežbanje bilo sto efikasnije. Pazite da ne padnete.
- **Vožnja bicikla** pomaže poboljšanju brzine i ritma hoda.

Važno je da se pre započinjanja svog plana vežbanja konsultujete sa svojim lekarom.