



Parkinson Hastalığı İçin Egzersiz: Hastalar İçin Temel Bilgiler

EGZERSİZ NEDEN ÖNEMLİDİR?

Parkinson hastalığı (PH) ile yaşadığınızda hareket etmek, yavaşlık ve sertlik zor olabilir. Özellikle yavaşlık sizi güçsüz ve yetersiz hissettirebilir. Hayatınıza düzenli egzersizi eklemek genel hareketliliğinizi ve yaşam kalitenizi arttırabilir.

PH'DE EGZERSİZİN ROLÜ NEDİR?

Egzersiz planlı, yapılandırılmış ve tekrarlayan bir fiziksel aktivitedir. Aşağıdakileri tamamlayan bir unsurdur:

- Diğer fiziksel aktivite
- İlaçlar
- Cerrahi
- Fizik Tedavi
- İş terapisi

Egzersiz programları aktif kalmanızı sağlar ve günlük yaşam aktivitelerinizi destekler. Bir programa başlamadan önce hedeflerinizi tanımladığınızdan emin olun. Hastaların egzersizleri mümkün olduğu kadar “açık” oldukları dönemde yapmaları önem taşır.

EGZERSİZ, DÜŞÜNME VE HAFIZA KONUSUNDA NASIL FAYDALI OLUR?

Beyin bağlantılar oluşturup, bu bağlantıları yeniden düzenleyebilir. Bu özellik nöroplastisite olarak bilinir. Egzersizin nöroplastisiteyi geliştirebileceğine dair bazı kanıtlar vardır. Egzersiz, dikkat, düşünce ve hafızayı iyileştirmeye yardımcı olabilir. Fiziksel aktiviteler, öğrenme ile ilgili beyin alanları üzerinde olumlu etki gösterebilir. Bu etki erken hastalık evrelerinde daha belirgindir. Egzersizin faydasını arttırmak için aşağıdakileri de ekleyin:

- Fiziksel veya sözel geribildirim
- Dikkat görevleri, örneğin yürümek ve aynı anda hafıza testi yapmak
- Motivasyon ödülleri

PH'NİN HANGİ MOTOR BELİRTİLERİ EGZERSİZ İLE DÜZELEBİLİR

Hastalık ilerledikçe hastalar sık sık yürüme, hareket etme, duruş ve denge güçlüklerinden yakınır. Egzersiz ile bu belirtiler düzelebilir. Düşme riski de azalabilir.

EGZERSİZİN EK BAŞKA FAYDALARI VAR MIDIR?

Egzersiz, hareket, düşünce ve hafıza işlevlerini düzeltebilir. Ayrıca, egzersizin fiziksel görünüm, ruh hali ve sosyal etkileşimler üzerinde pozitif bir etkisi olabileceğini de fark edebilirsiniz. Şunları yaşayabilirsiniz:

- Daha iyi kol ve bacak gücü
- Gövde ve gövdeye yakın kısımlarda “merkezi” kas kuvvetinde artış
- Daha fazla kas esnekliği

HANGİ TÜR EGZERSİZLER ÖNERİLİR?

Herhangi bir egzersiz diğerinden belirgin olarak daha iyi değildir. En önemlisi yapmaktan zevk aldığınız ve yapmaya devam edebileceğiniz egzersizi yapmaktır. Buna kardiyo egzersizleri (egzersiz bisikleti, eliptik makineler) ve hafif ağırlık kaldırma da dahildir. Egzersize başlamak için geç kalmayın ama düşme riskini de almayın. Araştırmacılar bu konuda çalışmalar yapmış ve PH hastaları için çeşitli egzersizler önermiştir. Bazı örnekler şunları içerir:

- Tai Chi
- Tango dansı
- Koşu bandı veya eliptik makinede egzersiz yapmak
- Bisiklet sürmek

BELİRTİYE-ÖZGÜ HANGİ EGZERSİZLER ÖNERİLİR?

- **Tai chi.** Bu egzersiz duruş kontrolüne yardımcı olur. Aynı zamanda vücudun ağırlık merkezinin kontrolü için faydalıdır, düşme riskini ve düşme sayısını azaltır.
- **Tango dansı.** Bu etkinlik bedeninizi ve zihninizi destekler. Bir eş ile koordinasyonun, mekansal farkındalığın ve odaklanma becerisinin arttırılmasına yardımcı olabilir.
- **Bir koşu bandı veya eliptik makinede egzersiz yapmak.** Bu egzersiz yürüme, adım atma veya koşma (toplamda yürüyüş) işlevlerinde iyileşme sağlayabilir. Ayrıca, yürüyüş hızı, adım uzunluğu, denge ve yürüyüş ritmi gibi bileşenlerde de düzelmeye yardımcı olabilir. Bu egzersizin daha etkili olabilmesi için hız ve eğimi ayarlayın. Ancak, düşme konusunda çok dikkatli olun.
- **Bisiklet sürmek.** Yürüme hızı ve kadansının (ritim) iyileştirilmesine yardımcı olabilir.

Bir egzersiz programına başlamadan önce doktorunuzla konuşmanız önem taşır.