



# Фізичні вправи при хворобі Паркінсона: важливі факти для пацієнтів

## ЧОМУ ВПРАВИ ТАК ВАЖЛИВІ?

Повільність і скутість рухів можуть стати важкою проблемою, коли у вас є хвороба Паркінсона (ХП). Зокрема, коли є повільність рухів ви відчуваєте себе слабким і дуже незадоволеним самим собою. Виконуючи регулярні вправи, ви можете покращити вашу загальну рухливість і якість життя.

## ЯКА РОЛЬ ВПРАВ ПРИ ХП?

Вправи – це запланована, структурована і повторювана фізична активність. Це може бути доповненням до:

- Іншої фізичної активності
- Вживання медпрепаратів
- Хірургічного лікування
- Фізіотерапії
- Трудотерапії

Програми вправ можуть допомогти вам залишатись активними та підтримувати ваше повсякденне життя. Обов'язково визначте свої цілі перед тим, як почати програму вправ. Важливо для пацієнтів проводити вправи в період “включення”, тобто коли виконання вправ взагалі можливо.

## ЯК ВПРАВИ МОЖУТЬ ПОЗИТИВНО ВПЛИВАТИ НА МИСЛЕННЯ ТА ПАМ'ЯТЬ?

Мозок може утворювати і реорганізувати зв'язки між нервовими клітинами. Це відомо як нейропластичність. Є певні дані, що вправи можуть покращити нейропластичність. Вправи можуть допомогти покращити увагу, мислення та пам'ять. Фізична активність може принести користь ділянкам мозку, відповідальним за навчання. Цей ефект більш очевидний на ранніх стадіях хвороби. Щоб збільшити користь від виконання вправ, під час їх проведення включають:

- Фізичний або розмовний зворотний зв'язок
- Завдання на поліпшення уваги, наприклад ходьба і одночасне проведення тесту на пам'ять
- Мотиваційні винагороди

## ЯКІ МОТОРНІ СИМПТОМИ ХВОРОБИ ПАРКІНСОНА МОЖУТЬ ПОКРАЩУВАТИСЯ В РЕЗУЛЬТАТІ ВИКОНАННЯ ВПРАВ?

З розвитком ХП пацієнти все частіше скаржаться на труднощі з ходьбою, загальною рухливістю, поставою та підтриманням рівноваги тіла. Виконуючи вправи, ці симптоми можуть покращуватись. Ризик падіння може також зменшитися.

## ЧИ МАЮТЬ ВПРАВИ ІНШУ КОРИСТЬ?

Вправи можуть покращити рух, мислення та пам'ять. Вправи також можуть позитивно вплинути на ваш зовнішній вигляд, настрій та соціальну активність. Ви може мати завдяки вправам:

- Кращу силу рук та ніг
- Кращу силу м'язів тулуба
- Більшу гнучкість (розтяжність) м'язів

## ЯКІ ТИПИ ВПРАВ РЕКОМЕНДУЮТЬСЯ?

Немає ніяких вправ, які б були явно краще, ніж інші. Найбільш важливим є те, що б ви отримували насолоду під час вправ та хотіли їх продовжувати. Вправи можуть включати кардіовправи (тренування на велотренажерах та еліптичних тренажерах) і підйом легких ваг (гирь). Не допускайте перетренування або ситуацій з підвищеною загрозою падіння. Дослідники вивчили та рекомендують кілька вправ для людей з ХП. Деякі приклади таких вправ включають:

- Тай Чі
- Танцювання танго
- Тренування на біговій доріжці чи еліптичному тренажері
- Велотренування

## ЯКІ ВПРАВИ РЕКОМЕНДУЮТЬСЯ ДЛЯ ПОЛІПШЕННЯ ОКРЕМИХ СИМПТОМІВ ХП?

- **Тай Чі.** Ці вправи допоможуть краще контролювати вашу поставу. Вони також можуть поліпшити контроль над вашим центром тяжкості, зменшити ризик та кількість падінь.
- **Танцювання танго.** Ця діяльність підтримує ваше тіло і мозок. Це може допомогти посилити взаємодію з партнером, просторову увагу і здатність фокусуватися.
- **Тренування на біговій доріжці чи еліптичному тренажері.** Це може покращувати вашу ходьбу або біг. Ви також може поліпшити довжину кроку, рівновагу, швидкість та ритм ходи. Налаштуйте швидкість та нахил, щоб зробити цю вправу більше ефективною. Проте, будьте обережні з приводу ризику падіння.
- **Велотренування.** Це може допомогти покращити швидкість та ритм руху.

Важливо, щоб ви поговорили зі своїм лікарем перед початком планування вправ.