



International Parkinson and
Movement Disorder Society

Паркинсон Оорусу менен ооругандар үчүн көнүгүү: бейтаптар үчүн маанилүү фактылар

Көнүгүү эмне үчүн маанилүү?

Паркинсон оорусу (ПО) менен жашаганыңызда, кыймылдын жай болушу жана булчуңдардын катуулугу жашоого кыйынчылык бериши мүмкүн. Айрыкча, кыймылдын жай болушу өзүңүздү алсыз, нааразы сезимдерине алып келиши мүмкүн. Такай үзгүлтүксүз көнүгүү жалпы кыймылдооңузду жана жашооңузду сапатын жакшырта алат.

ПОда көнүгүүнүн ролу кандай?

Көнүгүү - бул пландалган, структураланган жана кайталануучу физикалык иш. Көнүгүү төмөнкүлөрдү толуктайт:

- Башка физикалык иш-аракеттер
- Дары-дармектер
- Хирургиялык операция
- Физикалык терапия
- Эмгек терапиясы

Көнүгүү программалары жигердүү болуп, күнүмдүк жашоо аракеттериңизди колдоого жардам берет. Программаны баштаардан мурун максаттарыңызды аныктап алыңыз. Мүмкүн болушунча, көнүгүүлөрдү “КҮЙГҮЗҮЛГӨН” маалында өткөрүү маанилүү.

Көнүгүү ой жүгүртүү жана эс тутумга кандайча пайда берет?

Мээ нерв байланыштарды түзүп, кайра уюштура алат. Бул процесс нейропластика деп аталат. Көнүгүү нейропластиканы жакшырта тургандыгы жөнүндө айрым далилдер бар. Көнүгүү көңүлдү, ой жүгүртүүнү жана эс тутумду жакшыртууга жардам бере алат. Физикалык иш-аракеттер окуу жана үйрөнүү менен байланышкан мээ чөйрөлөрүнө пайдалуу. Бул эффект илдеттин алгачкы стадияларында көбүрөөк байкалат. Көнүгүүнүн пайдасын жогорулатуу үчүн төмөнкүлөрдү кошуңуз:

- Физикалык же оозеки кайра байланыш
- Көңүл тесттери, мисалы бир убакытта басуу жана эс тутумду текшерүү
- Мотивациялык күчөтүү

Кандай мотор белгилерин көнүгүү менен жакшыртууга болот?

Көбүнчө, ПО күчөгөнү менен бейтаптар басуу, кыймыл-аракет, тепе-тендик, баланс көйгөйлөрүнө даттанышат. Бул оорунун белгилери көнүгүү менен жакшырышы мүмкүн. Жыгылдуу коркунучу дагы төмөндөшү мүмкүн.

Көнүгүүнүн кошумча пайдасы барбы?

Көнүгүү кыймыл, ой жүгүртүү жана эс тутумду жакшырта алат. Көнүгүү сиздин сырткы көрүнүшүңүзгө, маанайыңызга жана социалдык мамилелериңизге оң таасирин тийгизиши мүмкүн. Сизде төмөнкүлөр болушу мүмкүн:

- Колдордун жана буттардын булчуң күчүнүн жогорулашы
- Дене булчуңдардын күчүн жогорулашы
- Булчуңдардын ийкемдүүлүгү жогорулашы

Кандай көнүгүүлөрдүн түрү сунушталат?

Эч бир көнүгүү башкалардан жогору деп эсептелбейт. Эң негизгиси, сизге жаккан жана мындан ары да жасай турган көнүгүү жасоо зарыл. Буга кардио көнүгүү (көнүгүү цикли, эллиптикалык машина) жана жеңил салмактарды көтөрүү кирет. Эч кандай көнүгүүнү ашыкча жасабаңыз, жыгылудан сак болуңуз. Окумуштуулар изилдеп, ПО менен ооругандар үчүн бир нече көнүгүүлөрдү сунуш кылышты. Айрым мисалдарга төмөнкүлөр кирет:

- Тай-чи
- Танго бийи
- Чуркоо же эллиптикалык машинелеринде машыгуу
- Велосипед тебүү

Көнүгүүлөр кайсы симптомдорго тиешелүү сунушталат?

- **Тай чи.** Бул көнүгүү позаны контролдогонго жардам берет. Ошондой эле, сиздин тартылуу борборунуздун көзөмөлүн жакшыртып, жыгылдуу коркунучун жана жыгылдуунун санын азайта алат.
- **Танго бийи.** Бул аракет сиздин мээ жана денеңиздин иштерин колдойт. Өнөктөш менен танго сабактары координацияны, мейкиндикти жана концентрацияны жакшыртууга жардам берет
- **Чуркоо же эллиптикалык машинде машыгуу.** Бул сиздин жөө басууңузду же чуркооңузду жакшырта алат. Ошондой эле ал ылдамдыгыңызды, кадамдарыңыздын узундугун, балансыңызды жана басуу ыргагын жакшыртууга жардам берет. Көнүгүүнүн эффективдүүлүгүн жогорулатуу үчүн ылдамдыгын жана жантайын тууралаңыз. Бирок, жыгылып калуудан этият болуңуз.
- **Велосипед тебүү.** Бул жөө басуу ылдамдыгын жана ыргакты жакшыртууга жардам бериши мүмкүн.

Көнүгүү жана машыгуу планын баштаардан мурун доктур менен сүйлөшүү зарыл.