



International Parkinson and
Movement Disorder Society

Latihan untuk Pasien dengan Penyakit Parkinson: Fakta Penting untuk Pasien

MENGAPA LATIHAN PENTING?

Gerakan, kelambatan, dan kekakuan bisa menyulitkan anda saat Anda hidup dengan penyakit Parkinson (PD). Gerakan yang lamban khususnya dapat membuat Anda merasa lemah dan sangat tidak memuaskan. Menambahkan olahraga teratur dapat meningkatkan mobilitas dan kualitas hidup Anda secara keseluruhan.

APA PERAN LATIHAN DALAM PD?

Latihan adalah aktivitas fisik yang terencana, terstruktur, dan berulang. Ini adalah pelengkap untuk:

- Aktivitas fisik lainnya
- Obat-obatan
- Operasi
- Terapi fisik
- Terapi okupasi

Program latihan dapat membantu Anda tetap aktif dan mendukung aktivitas hidup sehari-hari Anda. Pastikan untuk menentukan tujuan Anda sebelum Anda memulai program. Penting bagi pasien untuk melakukan latihan mereka selama periode 'ON' bila memungkinkan.

BAGAIMANA LATIHAN MEMBERI MANFAAT BERPIKIR DAN DAYA INGAT?

Otak dapat membentuk dan mengatur kembali koneksi. Ini dikenal sebagai neuroplastisitas. Ada beberapa bukti bahwa olahraga dapat meningkatkan neuroplastisitas. Olahraga dapat membantu meningkatkan perhatian, berpikir, dan daya ingat. Aktivitas fisik dapat memberi manfaat pada area otak yang terkait dengan belajar. Efek ini lebih jelas pada fase penyakit awal. Untuk meningkatkan manfaat olahraga, sertakan:

- Umpan balik fisik atau lisan
- Tugas atensi/perhatian, seperti berjalan dan melakukan tes memori secara bersamaan
- Imbalan motivasi

APA GEJALA MOTORIK DARI PD YANG BISA DIPERBAIKI DENGAN OLAHRAGA?

Pasien sering mengeluh tentang kesulitan dengan berjalan, mobilitas, postur dan keseimbangan ketika PD berkembang ke stadium lanjut. Gejala-gejala ini dapat membaik dengan berolahraga. Risiko jatuh juga dapat berkurang.

APAKAH LATIHAN MEMILIKI MANFAAT TAMBAHAN?

Olahraga dapat meningkatkan fungsi gerak, berpikir, dan daya ingat. Anda juga mungkin menemukan olahraga dapat berdampak positif pada penampilan fisik, suasana hati, dan interaksi sosial Anda. Anda mungkin mengalami:

- Kekuatan lengan dan kaki yang lebih baik
- Kekuatan otot inti
- Lebih banyak fleksibilitas otot

APA JENIS LATIHAN YANG DISARANKAN?

Tidak ada latihan yang jelas lebih baik dari yang lain. Yang paling penting adalah melakukan olahraga yang Anda sukai dan akan dilanjutkan. Ini bisa termasuk latihan kardio (sepeda statis, dan mesin elips) dan angkat beban ringan. Jangan terlambat berolahraga atau menempatkan diri Anda dalam risiko jatuh. Para peneliti telah mempelajari dan merekomendasikan beberapa latihan untuk orang dengan PD. Beberapa contoh termasuk:

- Tai Chi
- Menari Tango
- Berolahraga di atas treadmill atau mesin elips
- Bersepeda

LATIHAN-LATIHAN APA YANG DIKHUSUSKAN UNTUK MENGATASI GEJALA PD?

- **Tai Chi.** Latihan ini membantu kontrol postur. Ini juga dapat meningkatkan kontrol pusat gravitasi Anda, mengurangi risiko dan jumlah jatuh.
- **Menari Tango.** Aktivitas ini mendukung tubuh dan otak Anda. Ini dapat membantu meningkatkan koordinasi dengan pasangan, kesadaran spasial dan kemampuan untuk fokus.
- **Berolahraga di atas treadmill atau mesin elips.** Ini dapat meningkatkan cara Anda berjalan, melangkah atau berlari (gaya berjalan Anda). Ini juga dapat membantu meningkatkan kecepatan Anda, langkah panjang, keseimbangan, dan ritme gaya berjalan. Sesuaikan kecepatan dan kemiringan untuk membuat latihan ini lebih efektif. Namun, berhati-hatilah agar tidak jatuh.
- **Bersepeda.** Ini dapat membantu meningkatkan kecepatan berjalan dan irama.

Penting bahwa Anda berbicara dengan dokter Anda sebelum memulai rencana olahraga