



Физичка активност за пациенти со Паркинсонова болест: Есенцијални факти за пациенти

ЗОШТО Е ВАЖНА ФИЗИЧКАТА АКТИВНОСТ?

Движење, забавеност и вкочанетост може да се проблем кога се живее со Паркинсонова болест. Забавеноста особено може да предизвика чувство на слабост и незадоволство. Практикување на редовни вежби може да ја подобри целокупната подвижност и квалитет на живот кај секој пациент.

КОЈА Е УЛОГАТА НА ФИЗИЧКАТА АКТИВНОСТ КАЈ ПАРКИНСОНОВА БОЛЕСТ?

Вежбањето е планирана, структурирана и повторувачка физичката активност.

Тоа е надополнување на:

- Друга физичка активност
- Медикаменти
- Оперативен третман
- Физикална терапија
- Окупациона терапија

Програмата за вежбање може да му помогне на пациентот да остане активен и да ги поддржи неговите секојдневни активности. Треба јасно да се дефинираат целите на вежбањето, пред да се почне со програмот. Многу е важно за пациентите да ги спроведат вежбите за време на “ON” фазата, секогаш кога е тоа возможно.

КАКО ФИЗИЧКАТА АКТИВНОСТ ПОМАГА НА РАЗМИСЛУВАЊЕТО И МЕМОРИЈАТА?

Мозокот може да формира и реорганизира конекции. Тоа е познато како невропластицитет. Постои доказ дека со вежбање може да се подобри невропластицитетот. Физичката активност може да помогне да се подобри вниманието, размислувањето и меморијата. Од физичката активност бенефит може да имаат региите одговорни за учење. Овој ефект е очигледен во раните фази од болеста. Со цел да се зголеми бенефитот од физичката активност, таа треба да вклучи:

- Физикален или говорен feedback
- Вежби за внимание, како на пример одење и работење на тестови за меморија во исто време
- Мотивациски награди

КОИ МОТОРНИ СИМПТОМИ НА ПАРКИНСОНОВА БОЛЕСТ МОЖЕ ДА СЕ ПОДОБРАТ СО ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ?

Пациентите обично се жалат на потешкотии со одењето, целокупната подвижност, држењето на телото и рамнотежата, како што напредува болеста. Овие симптоми се подобруваат со физичка активност. Исто така, ризикот од паѓање може да се намали.

ДАЛИ ИМА И ДРУГИ БЕНЕФИТИ ОД ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ?

Физичката активност може да го подобри движењето, размислувањето и меморијата. Исто така, може да има позитивно влијание на физичката појава, расположение и социјални интеракции. Пациентот може да почувствува:

- Зголемена сила на раце и нозе
- Зголемена сила на абдоминална мускулатура
- Подобра флексибилност на мускулот

КОЈ ТИП НА ВЕЖБИ СЕ ПРЕПОРАЧУВААТ?

Не постои една активност која јасно е подобра од друга. Најважна работа што секој треба да ја запомни е дека треба да се работи онаа физичка активност во која најмногу се ужива и да се работи во континуитет. Тоа може да вклучува кардио вежба (елиптична машина) и лесно подигање на тегови. Не треба да се претера со вежбање, ниту пак пациентот да се стави во ризик од паѓање. Научниците испитале и препорачуваат неколку типови на вежби за пациенти со Паркинсонова болест. Еве неколку примери:

- Таи чи
- Танцување танго
- Вежбање на трака за трчање или елиптична машина
- Возење велосипед

КОЈА СИМПТОМ-СПЕЦИФИЧНИ ВЕЖБИ СЕ ПРЕПОРАЧУВААТ?

- **Таи чи.** Овој тип на вежба помага во контрола на положбата на телото. Исто така може да ја подобри контролата врз центарот за гравитација, редуцирајќи го ризикот и честотата од паѓање.
- **Танцување танго.** Оваа активност ги поддржува телото и мозокот. Помага во зголемување на координацијата со партнер, просторна свесност и можност за фокус.



Физичка активност за пациенти со Паркинсонова болест: Есенцијални факти за пациенти

- **Вежбање на трака за трчање или елиптична машина.**
Ова може да го подобри одењето или начинот на трчањето. Исто така ја подобрува брзината и должината на чекорењето, балансирањето и ритамот на одење. Треба да се подеси брзината и нагибот, со цел да се направи вежбањето поефикасно. Како и да е, треба да се биде претпазлив за да не дојде до паѓање.
- **Возење точак.** Може да помогне во подобрување на брзината на одење и ритамот. Многу е важно да се разговара со својот доктор, пред да се почне со физичка активност.