



International Parkinson and  
Movement Disorder Society

# Träning för patienter med Parkinsons sjukdom: värt att veta för patienter

## VARFÖR ÄR TRÄNING VIKTIGT?

Sämre rörlighet, förlångsammning och stelhet kan vara till besvär när du lever med Parkinsons sjukdom. Speciellt förlångsammning kan göra att du känner dig svag och otillräcklig. Genom regelbunden träning kan du förbättra din totala rörlighet och livskvalitet.

## VILKEN ROLL HAR TRÄNINGEN VID PARKINSONS SJUKDOM?

Träning är en planerad, strukturerad och repetitiv fysisk aktivitet. Det är ett komplement till:

- Annan fysisk aktivitet
- Läkemedel
- Kirurgi
- Fysioterapi
- Arbetsterapi

Träningsprogram kan hjälpa dig att hålla dig aktiv och stödja dina dagliga aktiviteter. Var noga med att definiera dina mål innan du börjar med ett träningsprogram. Det är viktigt för patienter att, när det är möjligt, genomföra sina övningar under en tid på dagen då man är i "on".

## HUR GYNNAR TRÄNING TÄNKANDE OCH MINNE?

Hjärnan kan bilda och omorganisera anslutningar. Detta kallas neuroplasticitet. Det finns en del bevis för att träning kan förbättra neuroplasticiteten. Träning kan hjälpa till att förbättra uppmärksamhet, tänkande och minne. Fysisk aktivitet kan också gynna områden i hjärnan som är relaterade till lärande. Denna effekt är tydligare i tidiga sjukdomsfaser. För att öka träningens fördelar, inkludera:

- Fysisk eller muntlig feedback
- Uppmärksamhetsuppgifter, som att gå och göra en minnesövning samtidigt.
- Motiverande belöningar

## VILKA MOTORISKA PARKINSONSYMPTOM KAN FÖRBÄTTRAS MED TRÄNING?

Patienter klagar ofta på svårigheter med gång, rörlighet, hållning och balans när Parkinsons sjukdom utvecklas. Dessa symptom kan förbättras med träning. Risken för att falla kan också minska.

## HAR TRÄNING NÅGRA EXTRA FÖRDELAR?

Träning kan förbättra rörelse, tänkande och minnesfunktion. Det kan också hända att träning kan ha en positiv effekt på ditt fysiska utseende, humör och sociala interaktioner. Du kan uppleva:

- Bättre arm- och benstyrka
- Bättre bålstyrka
- Mer muskelflexibilitet

## VILKEN TYP AV TRÄNING REKOMMENDERAS?

Det finns ingen träningstyp som är klart bättre än någon annan. Det viktigaste är att träna på ett sätt som du tycker om och kommer fortsätta att göra. Detta kan inkludera konditionsträning (motionscykel, crosstrainer) och lätt styrketräning. Överdriv inte träningen och utsätt dig inte för risk att falla. Forskare har studerat och rekommenderar flera övningar till patienter med Parkinsons. Några exempel är:

- Tai chi
- Dansa tango
- Träna på löpband eller på crosstrainer
- Cykling

## VILKA SYMTOMSPECIFIKA ÖVNINGAR REKOMMENDERAS?

- **Tai chi.** Denna övning hjälper till med hållningen. Den kan också förbättra koordinationen och minska risken för att falla.
- **Dansa tango.** Denna aktivitet stöder din kropp och hjärna. Den kan bidra till att öka koordinationen med en partner, rumsuppfattningen och förmågan att fokusera.
- **Träna på löpband eller på crosstrainer.** Detta kan förbättra hur du går eller springer (det vill säga ditt gångsätt). Det kan också hjälpa dig att förbättra din hastighet, steglängd, balans och gångrytm. Justera hastigheten och lutningen på maskinen för att göra denna övning mer effektiv. Men var försiktigt så att du inte faller.
- **Cykling.** Detta kan hjälpa till med att förbättra gånghastigheten och steglängd.

Prata gärna med din läkare innan du börjar med en träningsplan.