



International Parkinson and
Movement Disorder Society

Telesna Vadba Za Bolnike S Parkinsonovo Boleznijo: Pomembne Informacije Za Bolnike

ZAKAJ JE TELESNA VADBA POMEMBNA?

Gibanje, upočasnjenost in okorelost so lahko obremenjujoči za življenje s parkinsonovo boleznijo (PB). Še posebej počasnost lahko bolniku povzroča občutek oslABLjenosti in nezadovoljstva. Redna telesna vadba lahko izboljša splošno gibljivost in kakovost življenja.

KAKŠNA JE VLOGA TELESNE VADBE PRI PARKINSONOVI BOLEZNI?

Vadba je načrtovana, strukturirana in ponavljajoča se telesna aktivnost. Je dopolnitev:

- Druge telesne aktivnosti
- Zdravil
- Kirurškega zdravljenja
- Fizioterapije
- Delovne terapije

Program vadbe vam lahko pomaga ohranjati aktivnost in izboljša vaše dnevne aktivnosti. Določite cilje vadbe preden začnete z njo. Če je le mogoče je pomembno, da vadite v fazah »vklopa«.

KAKO VADBA POMAGA RAZMIŠLJANJU IN SPOMINU?

Možgani lahko tvorijo in preoblikujejo povezave. Tej zmožnosti možganov pravimo plastičnost. Obstajajo dokazi, da telesna vadba izboljša plastičnost. Vadba lahko izboljša pozornost, koncentracijo in spomin ter izboljša delovanje možganskim predelom, ki so povezani z učenjem. Učinek je še posebej opazen v zgodnjih fazah bolezni. Za izboljšanje učinka vadbe so pomembni:

- povratna informacija – preko dotika ali govora
- vaje pozornosti: hoja in hkratna vadba spomina
- motivacija

KATERE GIBALNE TEŽAVE SE LAHKO POPRAVIJO Z VADBO?

Bolniki se pogosto pritožujejo zaradi težav s hojo, gibljivostjo, položajem telesa in ravnotežjem, ko bolezen napreduje. Vse te težave se lahko popravijo z vadbo. Zmanjša se lahko tudi nevarnost padcev.

ALI IMA VADBA ŠE KAKŠNE DRUGE KORISTI?

Vadba lahko izboljša gibanje, razmišljanje in spomin. Morda boste opazili, da ima vadba ugoden učinek na vaš telesni izgled, razpoloženje in odnose z bližnjimi. Morda boste opazili:

- izboljšanje moči v rokah in nogah
- izboljšanje moči mišic trupa
- mišično prožnost

KATERE VRSTE VADBE SO PRIPOROČLJIVE?

Nobena vrsta vadbe ni prepričljivo boljša od drugih.

Najpomembneje je, da vam vadba ugaja in da jo boste redno izvajali. Vadba lahko vsebuje kardiovaskularne vaje (kolo, eliptični trenažer) in dvigovanje lažjih uteži. Ne smete pa se preutruditi ali se izpostavljati nevarnostim padcev. Raziskovalci so preučevali in priporočili različne vrste vadb za osebe s PB. Med njimi:

- Tai chi
- Tango
- Vadba na tekočem traku ali eliptičnem trenažerju (orbitreku)
- Kolesarjenje

KATERA VADBA JE PRIPOROČLJIVA ZA LAJŠANJE KATERIH TEŽAV?

- Tai chi izboljša telesno držo. Izboljša nadzor nad težiščem telesa in zmanjša tveganje za padce in zmanjša število padcev.
- Ples tango koristi telesu in možganom. Lahko pomaga izboljšati koordinacijo s partnerjem, zavedanje okolja in zmožnost osredotočanja.
- Vadba na tekočem traku ali eliptičnem trenažerju (orbitreku) lahko izboljša hojo, podaljša korake, ravnotežje in ritem hoje. Učinkovitost vadbe lahko prilagodite s spreminjanjem naklona in hitrost gibanja traku. Vsekakor bodite pozorni na nevarnost padcev.
- Kolesarjenje lahko izboljša hitrost in ritem hoje.

Pomembno je, da se pred načrtom vadbe o tem posvetujete s svojim zdravnikom.