



# Parkinsonova bolezen

- - nekontrolirani, nehoteni gibi
- moški>ženske
- 60. let
- 1/600 -> 65+ let



# Povzročitelj Parkinsonove bolezni

- - Bazalni ganglij
- dopamine – > gibanje
- Norepinefrin (noradrenalin) -> utrujenost, zmanjšani krvni pritisk



# Simptomi

Motorični simptomi:  
bradikinezija, tremor,  
togost, nestabilna drža in  
nestabilen vzorec hoje

Nemotorične: nizek krvni  
pritisk, nespečnost ali  
težave s spanjem..

# Mišični tonus

Upor mišice

Tenzija sproščeni skeletnih mišic

# Funkcija mišičnega tonusa

- vzdrževanje normalne drže

Stabilizacija sklepov

Koordinacija

Cirkulacija krvi, regulacija telesne temperature

# Različne oblike vadb

- najbolj pomemben  
komponent obravnave

Izboljšanje motoričnih in  
nemotoričnih simptomov

Širok nabor vadb in  
vadbenih programov

Primeri



# 1. Aerobne vadbe

Hoja, kolesarjenje,  
plavanje


Izboljšanje: metabolizem,  
kardiovaskularne funkcije,  
izboljšanje kondicije,  
dobro počutje.

Kolesarjenje!

Aerobna vadba kot oblika  
ogrevanja

# Vadba za moč

- lastna teža/elastike/žoge/uteži



Izboljšanje mišične moči, mišični tonus, kostno gostoto in boljša kontrola mišic

# Vadbe za ravnotežje in koordinacijo

- stoja na eni  
nogi,  
ravnotežne  
blazine, drugi  
pripomočki

Izboljšanje: stabilnost in  
koordinacijo, togost,  
zmanjša tveganje pred  
padci in kontrolo  
gibanja

Tai-chi

# Yoga

Izboljšanje gibljivosti

Zmanjšanje stresa

Izboljšanje mišičnega  
tonusa

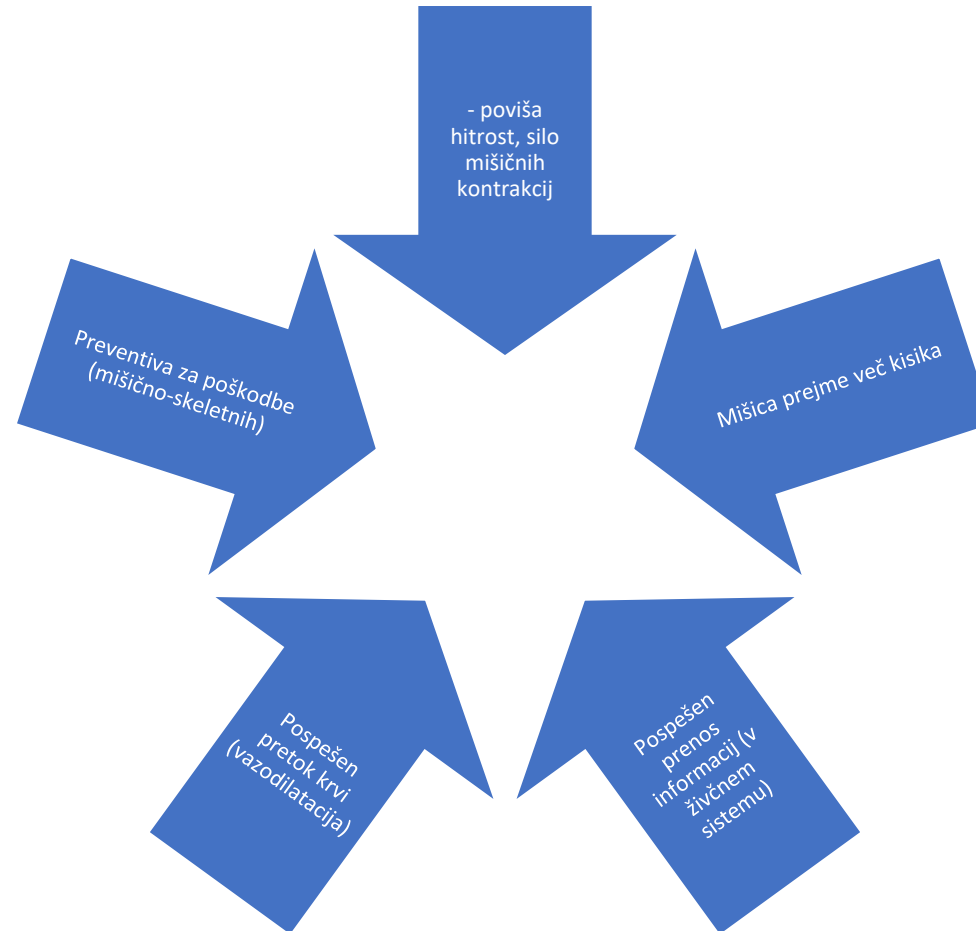
Zmanjšanje togosti

Druge

Ples (tango)

Hidroterapije oziroma vadbe v vodi

# Pomen ogrevanja pred vadbo



Safran, et al.

- navajajo, da primerno ogrevanje pred fizično dejavnostjo aktivira zaščitni mehanizem mišice, zaradi katerega je za poškodbo mišičnih vlaken potrebna večja sila ter večji obseg raztega mišičnih vlaken.

# Primer ogrevanja

Korakanje ali hoja ( 3 minute )

Kroženje z glavo (obe smeri 10 – 10)

Pogledi (gor, dol, levo, desno) vsako smer zadržimo 20 sekund

Kroženje z rameni (obe smeri 10 – 10)

Kroženje s celimi rokami (obe smeri 10 – 10)

Kroženje z boki (obe smeri 10 – 10)

Kroženje z gležnji (10 z eno nogo nato 10 z drugo nogo)



# Vaja TRANSVERSUS

- Ležimo na hrbtu s pokrčenimi nogami. Z izdihom rahlo potegnemo popek navznoter, proti hrbtenici. Gib je minimalen in lahkoten, začutiti želimo aktivacijo spodnjega dela trebuha in območja nad sramno kostjo. Če bomo mišice napenjali na silo, se bodo namesto globokega stabilizatorja trupa (t.i. mišica transversus) vključile površinske trebušne mišice, česar ne želimo. Trebuh imamo zato, ob potegu popka navznoter, čim bolj sproščen. Stisk zadržimo 3-5 sekund, nato z vdihom popustimo.

# Vaja BRACING

- Vajo lahko izvajamo v leže, sede ali stoje. Z vdihom v trebušni prostor trebuh izbočimo navzven. Čim močnejše napnemo vse trebušne mišice, tako da zrak v trebušni votlini »stisnemo« z vseh strani. Stisk naj traja 5 sekund, vdih pa čez celoten stisk zadržimo. Skupaj z izdihom stisk popustimo

Primeri vaj

# Dotikanje tal z nogami

- Ležimo na hrbtu. Nogi dvignemo v zrak, pri tem so kolena pokrčena 90 stopinj. Z nogama se izmenično dotikamo tal. Ko se s peto dotaknemo tal nogo dvignemo in nato ponovimo z drugo nogo. Pri vaji pazimo, da hrbet potiskamo k tlom in nam ga med izvajanjem vaje ne privzdigne.



# Deadbug (mrtvi hrošč)

- Ležimo na hrbtu. Nogi in roki dvignemo v zrak. Kot v kolenih in kolkih je 90 stopinj. Izmenično po diagonalah stegujemo nogo in spuščamo nasprotno roko proti tlam do iztega



# Bird-Dog

- Postavimo se na vse štiri in izmenično iztegujemo nasprotno roko in nasprotno nogo. Pazimo, da noge ne dvignemo previsoko in da hrbet ostane med izvajanjem čim bolj raven. Lahko si pomagamo s plastičnim kozarcem, ki mora med izvajanjem vaje ostati na hrbtu



# Seated good morning

- Usedemo se na stol in nogi pomaknemo rahlo navzven. Hrbet zravnamo in se z ravnim hrbtom počasi priklanjamo. Vajo lahko otežimo z utežjo ali pa primemo v roki težji predmet in roki iztegnemo.



# Položaj stranske deske s koleni na tleh

- Smo v položaju stranske deske, kolena in noge imamo na tleh, boki so dvignjeni od tal. Pozorni smo, da je komolec direktno pod ramo. V položaju stranske deske izvajamo dvigovanje in spuščanje bokov. Pozorni smo, da smo v čim boljšem ravnovesju, ter da ne visimo na ramenu (poskusimo se “dvigniti” od ramena gor).





# Stretching (Raztezanje)

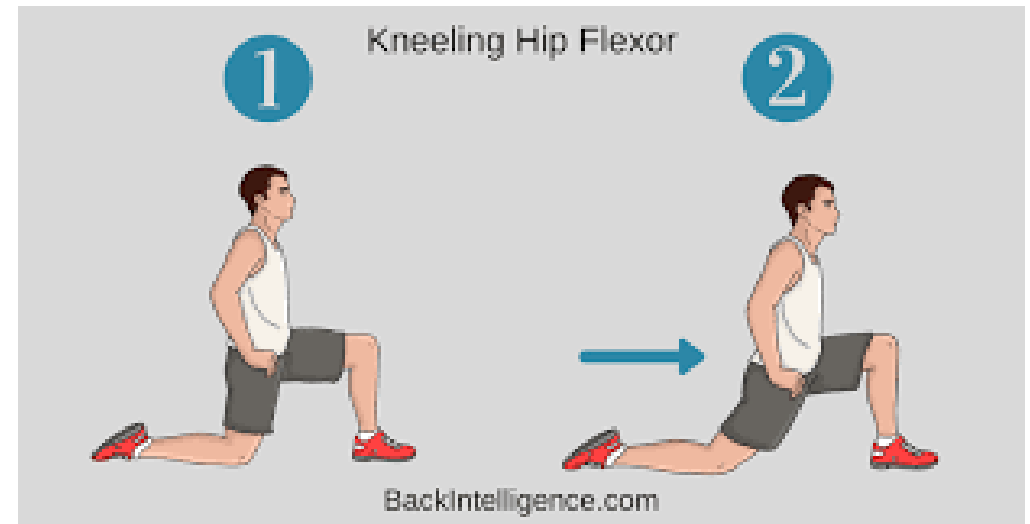
# Stretching

- Podaljšamo in raztegnemo mišična vlakna
- Izboljšanje gibljivosti
- Zmanjša mišični tonus
- Statični razteg zmanjša moč mišic -> PO vadbi

Primeri

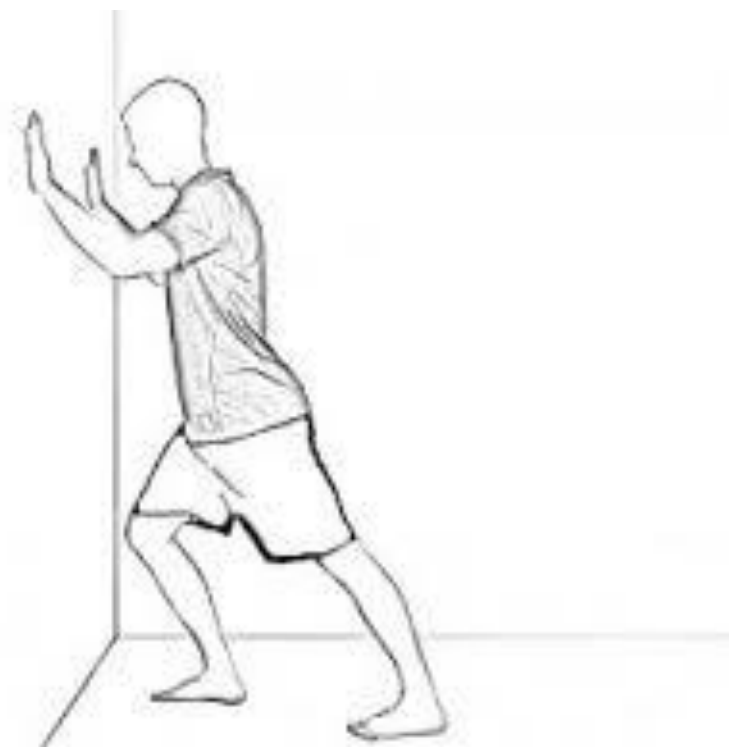
# Razteg mišic na sprednji strani bokov

- Eno nogo pokrčeno potisnemo naprej, dokler ni koleno sprednje noge poravnano z gležnjem. Koleno druge noge naslonimo na tla. Sedaj brez spreminjanja položaja kolena potisnemo boke proti tlam, tako da občutimo lahkoten razteg. Zadržimo 20 sekund in nato ponovimo še z drugo nogo



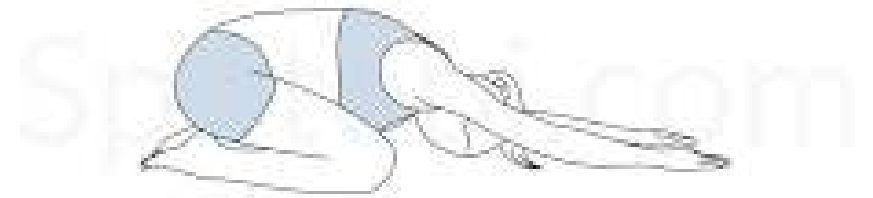
# Raztezanje mečne mišice

- Pri raztezanju mečne mišice stopimo nekoliko stran od stene in se z rokami naslonimo nanjo. Prednjo nogo pokrčimo in položimo stopala na tla nekoliko pred telo. Počasi potiskamo boke naprej proti steni (pazimo da pri tem obdržimo raven hrbet). Peta iztegnjene noge je na tleh, prsti na nogi pa so obrnjeni naravnost. Zadržimo 15 sekund nato ponovimo še z drugo nogo.



# Child pose

Vajo pričnemo na vseh štirih. Kolena imamo pokrčena in roke rahlo iztegnjene pred seboj. Nato spustimo boke in se poskušamo usesti na peti tako, da so prsa na ali blizu stegen. zadržimo 30 sekund.



# Vprašanja