

Τι ασκήσεις πρέπει να κάνω;

Το είδος των ασκήσεων που κάνετε, εξαρτάται από τη φυσική σας κατάσταση. Γενικά, όσο μεγαλώνετε, χάνετε μυϊκή ισχύ. Επομένως, αν είστε ηλικιωμένος, οι ασκήσεις υπό αντίσταση, όπως η άρση βαρών, μπορεί να σας βοηθήσουν να καθυστερήσετε την απώλεια της μυϊκής ισχύος και να βελτιώσετε την ισορροπία και την κινητικότητα. Για τους κοιλιακούς μυς, οι κοιλιακοί (sit ups) μπορεί να είναι ωφέλιμοι, αν είστε σε θέση να τους κάνετε. Αν έχετε αρθρίτιδα του ισχίου ή του γόνατος, τακτική άσκηση θα σας βοηθήσει να τη βελτιώσετε. Αν έχετε μειωμένη κινητικότητα του ώμου (γνωστή ως παγωμένος ώμος), ασκήσεις του βραχίονα και του ώμου θα είναι αποτελεσματικές. Προβλήματα στάσης, όπως η σκολίωση, μπορούν να βοηθηθούν με ασκήσεις που εστιάζουν στη δύναμη και την κινητικότητα της ράχης. Οι ασκήσεις της λεκάνης και των κάτω κοιλιακών είναι ωφέλιμες για τη δυσκοιλιότητα και τη δυσλειτουργία του ουροποιητικού, που συχνά σχετίζονται με τη νόσο του Πάρκινσον. Αν έχετε προχωρημένη νόσο του Πάρκινσον ή άλλα προβλήματα υγείας, όπως καρδιακή νόσο ή σακχαρώδη διαβήτη, αυτά θα επηρεάσουν τις ασκήσεις που μπορείτε να κάνετε, οπότε θα πρέπει να συμβουλευτείτε τον φυσικοθεραπευτή σας, ώστε να βρείτε ασκήσεις κατάλληλες για τις ανάγκες και τις ικανότητές σας.

Οι πληροφορίες αυτές δεν υποκαθιστούν την ιατρική φροντίδα και συμβουλές από τον γιατρό σας.

Copyrights © 2014 World Parkinson's Program

Η αντιγραφή ενθαρρύνεται για εκπαιδευτικούς σκοπούς. Δεν επιτρέπεται να γίνονται αλλαγές στο γραπτό περιεχόμενο του παρόντος εγγράφου και τις πληροφορίες του συγγραφέα

Dr. Abdul Qayyum Rana, MD,
FRCPC, FRCP (HON-UK)
Neurologist
Toronto, Canada

World Parkinson's Program
Toronto, Canada



www.pdprogram.org

Συνήθεις ερωτήσεις για την:

ΝΟΣΟ ΤΟΥ PARKINSON

ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

Παγκόσμιο Πρόγραμμα Εκπαίδευσης

EXERCISE & Parkinson's

Dr. Abdul Qayyum Rana
Neurologist

7

Ελληνικά – Greek

Translation – Μετάφραση

Dr Theodora Gioltzoglou, Neurologist

Dr. Θεοδώρα Γιολτζόγλου, Νευρολόγος

World Parkinson's Program
Toronto, Canada



www.pdprogram.org

*"Those who fight Parkinson's with knowledge
always find solutions" Dr. Rana*

Γιατί είναι η τακτική άσκηση σημαντική;

Παρότι η άσκηση δεν σταματά την εξέλιξη της νόσου του Πάρκινσον, θα σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε τα συμπτώματά της πιο αποτελεσματικά και θα σας δώσει τα εξής οφέλη:

1. Βελτίωση της δυσκαμψίας μυών και αρθρώσεων
2. Διατήρηση των μυών δυνατών
3. Θετική συμβολή στην καλή στάση του σώματος
4. Βελτίωση της ισορροπίας
5. Βελτίωση της ευελιξίας και της κινητικότητας
6. Βελτίωση της καρδιακής και αναπνευστικής λειτουργίας
7. Βοήθεια στην ανακούφιση από την δυσκοιλιότητα
8. Μείωση του ρυθμού απώλειας οστικής μάζας
9. Βοήθεια στα συμπτώματα της κατάθλιψης

Πότε πρέπει να αρχίσω να ασκούμε;

Αν δεν ασκείστε ήδη, το καλύτερο είναι να αρχίσετε όσο το δυνατό συντομότερα. Συζητείστε

το με τον γιατρό σας, που μπορεί να σας παραπέμψει σε φυσικοθεραπευτή.

Γνωρίζοντας τον φυσικοθεραπευτή/τρια σας

Ο φυσικοθεραπευτής είναι ένας ειδικός στη φυσικοθεραπεία και την άσκηση. Μπορεί να σας προτείνει συγκεκριμένες ασκήσεις, για να βοηθήσουν την κατάστασή σας και μπορεί να σας πει ασκήσεις, που πρέπει να αποφύγετε. Ο φυσικοθεραπευτής μπορεί, επίσης να σας συμβουλέψει στο πόσο εντατικά θα πρέπει να ασκηθείτε και για πόση ώρα θα πρέπει γενικά να ασκείστε.

Ποιοι είναι οι βασικοί τύποι ασκήσεων;

Παρακάτω είναι οι διαφορετικοί τύποι ασκήσεων:

Οι **αεροβικές ασκήσεις** εμπλέκουν το καρδιακό και αναπνευστικό σύστημα. Αυτές συνήθως πρέπει να είναι συνεχείς και διαρκούν περίπου δέκα με είκοσι λεπτά, ώστε να είναι αποτελεσματικές.

Οι **παθητικές ασκήσεις** είναι για άτομα που δυσκολεύονται να κινηθούν από μόνα τους. Κάποιος πρέπει να κινεί τα μέλη τους αντί για τους ίδιους.

Οι **ασκήσεις με αντίσταση** περιλαμβάνουν άσκηση εξωτερικής αντίστασης έναντι των μυών, όπως η άρση βαρών.

Αρχίζοντας

Η άσκηση μπορεί να είναι τόσο απλή όσο η κηπουρική, το περπάτημα ή η κολύμβηση. Επιπλέον, θα πρέπει να σκεφτείτε να ενταχθείτε σε ένα πρόγραμμα άσκησης στο οποίο θα πρέπει να ασκείστε τουλάχιστον 3 ημέρες την εβδομάδα για περίπου τριάντα λεπτά τη φορά.

Είναι καλύτερο να ασκείστε όταν δεν είστε κουρασμένος/η και σε ώρα που τα φάρμακα ελέγχουν καλά τα συμπτώματά σας. Αυτό συνήθως συμβαίνει σε σταθερή ώρα κάθε μέρα.

Όταν αρχίσετε να ασκείστε, τις πρώτες φορές ασκηθείτε μόνο 10 – 15 λεπτά τη φορά. Μπορείτε να αυξήσετε τη διάρκεια στα 30 λεπτά, όταν θα έχετε αναπτύξει την αντοχή σας.

Είναι σημαντική η προθέρμανση πριν αρχίσετε την άσκηση και να ακολουθεί περίοδος χαλάρωσης όταν θα τελειώνετε. Στα διαστήματα αυτά,

χρειάζεται να κάνετε διατάσεις, ώστε να ζεσάνετε τους μύς σας. Επίσης, τακτικά πίνετε νερό όσο γυμνάζεστε ώστε να διατηρείστε καλά ενυδατωμένος/η. Αρκετοί άνθρωποι απολαμβάνουν τις ασκήσεις τους περισσότερο όταν δεν είναι μόνοι και τότε είναι πιο πιθανό να συνεχίσουν να ασκούνται σε τακτική βάση. Τέλος, θα πρέπει να σταματάτε την άσκηση όταν νιώθετε κόπωση, τραυματισμό ή εξάντληση.