

Ako se bolesnik nije nikada bavio sportom, a sada bi htio, što mu se preporuča?

S obzirom na narav simptoma Parkinsonove bolesti, postoje neke vrste sportova koje „više leže“ ovim bolesnicima. To su tai chi, joga i pilates. Tai chi je oblik vježbanja koje se sastoji od sporih pokreta koje oponašaju borilačku vještinu. Idealna su kombinacija vježbi jačanja, istezanja i aerobnih vježbi, a uz to svojom brzinom prilagođena bolesnicima. Isto je i sa jogom i pilatesom. Osim toga, ples, naročito onaj koji je ritmičan, se preporuča. Tango je jedan od vrste plesova koji su naročito dobri za bolesnika sa Parkinsonovom bolesti.



Što je najbitnije u vježbanju?

Ono što je jedino bitno je upornost i redovitost vježbanja! Vježbanje treba započeti postupno, ne preopteretiti se naglo i održavati kontinuitet.

BUĐENJE

OSIJEK

UDRUGA BOLESNIKA OBOLJELIH
OD PARKINSONOVE BOLESTI

udrugabudjenje@gmail.com • 095 11 444 11

Vježba i Parkinsonova bolest

Da li je bitno da bolesnici sa Parkinsonovom bolešću vježbaju?

Da. To je izrazito bitno te se vježba smatra jednim od sastavnih dijelova terapijskog pristupa Parkinsonovoj bolesti.

Kako Parkinsonova bolest utječe na sustav za kretanje?

- gubi se pokretljivost zglobova
- oštećena je ravnoteža
- gubitak mišićne snage dodatno pogoršava pokretljivost
- gubitak kondicije dodatno otežava pokretljivost



Zbog čega je bitno vježbanje?

Osim stare latinske izreke *Mens sana in corpore sano*, što znači zdrav duh u zdravom tijelu, dokazano je da vježba na brojne načine pozitivno utječe na Parkinsonovu bolest te sudjeluje u rješavanju i brojnih motoričkih i ne-motoričkih simptoma:

- poboljšava motoričku aktivnost
- poboljšava usklađenost pokreta
- ubrzava rad crijeva i pomaže u procesu regulacije zatvora
- ima antidepresivni učinak
- poboljšava intelektualne sposobnosti i utječe na brojne kognitivne funkcije (pamćenje, brzinu razmišljanja, pažnju i proces rješavanja problema) koje su narušene

- u bolesnika sa Parkinsonovom bolešću
- daje osjećaj energije
- utječe pozitivno na simptome apatije
- poboljšava socijalnu integraciju bolesnika
- regulira apetit i ciklus spavanja

Utječe li vježba i na tijek Parkinsonove bolesti?

Parkinsonova bolest pripada u grupu neurodegenerativnih bolesti koje karakterizira kontinuirano propadanje živčanih stanica u mozgu. Na temelju brojnih istraživanja postoje naznake da vježba pozitivno utječe i na tijek bolesti u smislu poticanja plastičnosti mozga. Što to znači? To znači da vježba potiče da se oštećene živčane stanice zamjene novima koje nadomještaju njihovu funkciju. Postoje jasni dokazi na koji način vježba pokreće stvaranje novih živčanih stanica i njihovo seljenje u područje mozga koje je oštećeno. To se odnosi i na živčane stanice koje sudjeluju u procesu proizvodnje dopamina koji je bitan neurotransmiter (signalna molekula) i čiji nedostatak je bitna sastojnica simptoma Parkinsonove bolesti.

Koje vježbe su dobre?

Pokazalo se da su vježbe jačanja i aerobne vježbe (vježbe koje poboljšavaju kondiciju) najučinkovitije. Vježbe istezanja same se su manje učinkovite, ali isto daju pozitivne rezultate. No, najbolji rezultati postižu se upravo kombinacijom sva tri tipa vježbi.

Postoje li preporuke za određeni sport?

Ne postoje preporuke koje vježbe i koji sport su isključivo dobri za bolesnika sa Parkinsonovom bolešću. Stvar je osobnih afiniteta svakog bolesnika. Bitna stavka u vježbanju je i emotivna komponenta, odnosno što bolesnika ispunjava i čini mu zadovoljstvo. Ako bolesnik uživa u šetnjama, onda su one za njega najbolji oblik vježbanja. Ako je više sportski tip, onda je bilo koja sportska aktivnost dobra. Ako mu zadovoljstvo pruža boravak u prirodi i vrtu, onda je za tog bolesnika vrtlarjenje sasvim dobar oblik fizičke aktivnosti i vježbe.