

POHYB A SPORTOVNÍ AKTIVITY U MORBUS PARKINSON

Informace pro pacienty





Úvod

Pohyb je bezpochyby důležitá součást péče o své zdraví. Zejména pacienti s Parkinsonovou nemocí s jejich narušenou pohyblivostí mohou těžit z vyváženého pohybového a sportovního programu, který může být i individuálně přizpůsoben každému pacientovi zvlášť. Pomocí medikamentózní léčby se usiluje o zlepšení pohyblivosti i o zlepšení dalších typických symptomů této nemoci, jako jsou třes, bolesti svalů a poruchy stability. Mimo to by měli pacienti zlepšovat svůj stav tím, že budou provádět doporučené cviky na podporu zlepšení pohyblivosti, vhodně rehabilitovat, cvičit v bazénu a zapojí do svého života ergoterapii. To, že se člověk cíleně zaměstná pohybem, může být dalším velkým ziskem ve formě stabilizace psychiky a vnímáním sebe sama.

Omezená pohyblivost vede často také k rozmrzelosti. Zde může důsledný trénink přispět vedle fyzického zlepšení i k pozitivnímu posunu na úrovni psychické.

Kdy začít s pohybovými aktivitami či sportem?

Pokud sport nebyl vždy součástí Vašeho všedního dne, není teď lepší okamžik pro změnu životních návyků!



Na co tedy ještě čekat?

Pohyb a zdravotní cvičení nejsou užitečné jen tehdy, když už je pohyblivost člověka horší. Ještě dnes začněte lehčími cviky na zlepšení držení těla a chodte pravidelně na procházky. Zkonzultujte se svým lékařem/lékařkou Váš stav a jak velký výkon si můžete dovolit, také s přihlédnutím k ostatním případným onemocněním.

Které formy cvičení mají smysl? Které druhy sportu jsou vhodné?

Obecně platí: cvičení je důležité. Ale do jaké míry je pro Vás jako pro pacienta vhodné provádět jednotlivé cviky, dělat sport, cvičit jógu atd., závisí na mnoha faktorech. Například při kardiovaskulárním onemocnění nebo potížích s pohybovým aparátem se musí dbát na výběr správných sportovních aktivit. Význam pro Vás může mít i tělesný výkon např. v podobě procházky, cesta pěšky místo dopravním prostředkem nebo i hra golfu. Toto vše může zvyšovat Vaši odolnost vůči zátěži.



Jak často by se mělo cvičit?

Obecně se vychází z toho, že by se mělo cvičit dvakrát týdně. Délka trvání cvičební jednotky je individuální, vždy závislá na výkonnostní úrovni jedince a měla by pokud možno trvat 15 až 60 minut. Zejména vhodné jsou lekce cvičení v rehabilitačním bazénu, tedy v teplé vodě. Svaly se uvolní a odpor vody pomáhá posilovat svalstvo. Cvičení v tělocvičně nebo v obývacím pokoji u sebe doma se zaměřuje především na chůzi (velké kroky), využívání taktu např. při tzn. zamrznutí a protahování svalů. Dále jsou smysluplné motorické dovednosti a zlepšování držení těla pomocí protahovacích cviků. Některé tyto cviky je nezbytné provádět vsedě, aby se zabránilo pádům.



Mohu být přetížený?

Motivace je důležitá a nutná, ovšem nesmí na sebe člověk klást příliš velké nároky a přetěžovat se. Je nezbytné reálně zhodnotit svojí kapacitu a zůstatat hluboko pod maximální možnou výkonnostní hranicí. Pokud třeba můžete s úsilím půl hodiny provozovat nordic walking, pak ze začátku zůstaňte např. jen u 15 minut. Přidávat si můžete později, během tréninků. Bolest nebo diskomfort při tělesné zátěži jsou vždy varovným signálem a je proto třeba si o nich promluvit se svým lékařem/lékařkou.



Je nutná změna medikace kvůli sportovním aktivitám?

Vychází se z toho, že pohyb zcela mění přijímání levodopy a může mít kladný efekt na její účinnost. Vytrvalostní zátěžové testy vedly v klinických výzkumech také ke zlepšení pohyblivosti a reakčního času motoriky.

Tango a Parkinsonova nemoc!

Kombinace, která ze začátku může vypadat zvláštně. Ale omyl! Protože právě tanec a především pak tango s jeho trhavými pohyby může pacientům významně pomoci. Navíc se zde nabízí i možnost pohybovat se společně s partnerem a být aktivní v nějaké skupině lidí.





Další podpůrná opatření

Zmínit bychom měli i důležitost relaxačních technik, jako jsou autogenní trénink, svalová relaxace podle Jacobsona nebo meditace. Jsou to velmi důležité činnosti, které dokážou snižovat hladinu stresu a odstranit napětí.

Jak tedy začít?

1. stanovisko lékaře/lékařky
2. pohovor např. s Vaším fyzioterapeutem o individuálním cvičebním plánu s ohledem na Vaši výkonnostní úroveň
3. vyhradte si dvakrát týdně čas 15 – 60 minut na cvičení nebo sportovní aktivity
4. pro snížení ranní ztuhlosti může být užitečný i krátký cvičební program v délce pár minut
5. využívejte nabídky pohybových aktivit od různých podpůrných skupin, nabízí cvičení ve skupinách
6. cílem je pravidelně se hýbat, i když půjde „jen“ o procházku s partnerem

Cvičte pravidelně a mějte z pohybu radost. To jsou ty nejlepší předpoklady pro úspěšný trénink. Velmi se doporučuje napojení na sportovní a podpůrné skupiny mezi pacienty s Parkinsonovou chorobou.



Desitin Pharma spol. s r.o., Opletalova 25, 110 00 Praha 1
Tel/fax: 420 222 245 375, desitin@desitin.cz, www.desitin.cz