

چند ورزش فوق‌العاده برای بیماران مبتلا به پارکینسون

11 آذر 1403

ورزش و حرکات اصلاحی می‌تواند به بهبود علائم و کیفیت زندگی افراد مبتلا به پارکینسون کمک کند.

در سالمندی، بیماری‌های زیادی ممکن است گریبان‌گیر افراد مسن و سالخورده شود، یکی از این بیماری‌ها، پارکینسون است و علاوه بر چالش‌هایی که برای خود سالمند ایجاد می‌کند، برای خانواده او نیز مشکل‌ساز می‌شود.

ورزش و برخی حرکات اصلاحی می‌تواند به بهبود این علائم و کیفیت زندگی افراد مبتلا به پارکینسون کمک کند؛ علائم این بیماری به تدریج خود را نشان می‌دهند و در صورتی که درمان نشوند، بیماری پیشرفت کرده و علائم آن افزایش می‌یابد به گونه‌ای که در حالت‌های پیشرفته بیماری، فرد مشکلات خواب، مشکلات حافظه، خستگی، افسردگی و تغییرات ذهنی و رفتاری را تجربه خواهد کرد. این بیماری در بین افراد سالخورده و سالمند شایع است و از هر ۱۰۰ نفر با سن بالای ۶۰ سال یک نفر دچار پارکینسون می‌شود.

ورزش برای بیماران پارکینسون

یکی از موثرترین راه‌های بهبود پارکینسون انجام حرکات ورزشی است. این حرکات تمرینات اصلاحی هستند که با انجام دادن آن‌ها به صورت مرتب و در خانه می‌توانید به بهبود بیماری پارکینسون کمک کنید. محققان اثبات کرده‌اند که ورزش از چند جنبه به کنترل علائم این بیماری کمک می‌کند. هنگام ورزش کردن دو تغییر عصبی خاص در بدن اتفاق می‌افتد که گمان می‌رود تاثیرگذاری بر کاهش علائم پارکینسون ناشی از این دو تغییر عصبی است.

بر اساس این مطلب که از سوی علی شعبانی فرد، متخصص حرکات اصلاحی تهیه شده و از سوی فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ایسنا قرار گرفته، آمده است: با ورزش کردن میزان دوپامین در بدن افزایش می‌یابد؛ دوپامین در کاهش احساس درد و خلق و خوی بیمار تاثیر می‌گذارد و دومین عامل تاثیرگذار بر بیماری پارکینسون پس از ورزش کردن، این است که حرکات ارادی کنترل می‌شود. این دو تغییر باعث بهبود یافتن تعادل، کاهش خطر سقوط، افزایش کیفیت راه رفتن، افزایش عملکرد شناختی، کاهش اختلالات خواب و افزایش کیفیت زندگی می‌شود.

تعدادی از ورزش‌های مناسب برای بیماران پارکینسون



پیاده‌روی

پیاده‌روی یک ورزش برای هماهنگی موثر عضلات است که می‌تواند با سرعتی مناسب برای سالمندان مبتلا به پارکینسون انجام شود. پیاده روی همچنین به هماهنگی قسمت های مختلفی از جمله تقویت عضلات پاها و ران ها، افزایش گردش خون در پاها، تقویت عضلات تنه، عضلات مرکزی و پایین کمر و ستون فقرات که ثبات بدن را حفظ می‌کنند، کمک می‌کند.

ورزش‌های قدرتی

همچنین ورزش های قدرتی به افراد مسن مبتلا به پارکینسون کمک می‌کند تا توده عضلانی مورد نیاز برای هماهنگی و تعادل را حفظ کنند که در ادامه به چند حرکت قدرتی اشاره شده است.

اسکوات: یک حرکت قدرتی عالی برای عضلات پا و هسته است که تاثیر بسیار خوبی برای بیماران پارکینسون دارد. برای انجام اسکوات، بایستید و پاهای خود را به اندازه عرض شانه باز کنید. دستان خود را روی شانه های خود قرار دهید و به آرامی باسن خود را به سمت پایین بکشید تا ران های شما موازی با زمین قرار گیرند. سپس به آرامی به حالت ایستاده برگردید.

پل: یک حرکت قدرتی عالی برای عضلات هسته است. برای انجام پل به پشت دراز بکشید و زانوهای خود را خم کنید. پاهای خود را به اندازه عرض شانه باز کنید و کف پاهای خود را روی زمین قرار دهید. دستان خود را کنار بدن خود قرار دهید و به آرامی باسن خود را از زمین بلند کنید تا بدن شما یک خط مستقیم از سر تا زانو تشکیل دهد. سپس به آرامی به حالت اولیه برگردید.

حرکت چرخشی تنه: یک حرکت هماهنگی عالی برای عضلات هسته است. برای انجام حرکت چرخشی تنه، بایستید و پاهای خود را به اندازه عرض شانه باز کنید. دستان خود را در جلوی سینه خود گره بزنید و به آرامی به سمت راست بچرخانید تا شانه چپ شما به سمت جلو قرار گیرد. سپس به آرامی به حالت اولیه برگردید و این کار را در سمت دیگر تکرار کنید.

ورزش های تعادلی

سالمندان مبتلا به پارکینسون اغلب در تعادل دچار مشکل می‌شوند. حالت‌های ورزش تعادلی مانند تک پا، ورزش‌های نشسته و بالا آوردن پشت پا، تنها برخی از ورزش‌های مناسب پارکینسون هستند که سالمندان مبتلا به پارکینسون می‌توانند با هدف تقویت ماهیچه‌ها و مفاصل که آن‌ها را ثابت نگه می‌دارد، هماهنگی خود را افزایش دهند.

به افراد مبتلا به پارکینسون توصیه می‌شود حداقل ۲ تا ۳ روز در هفته فعالیت‌های مربوط به تعادل را انجام دهند و بهتر است سالمند را تشویق کنید که در هر جلسه از این نوع ورزش‌های تعادلی حدود ۲۰ تا ۳۰ دقیقه انجام دهند که حرکات تعادلی جزء آنها هستند.

خبرنگار : نیما علیپور