



Cvičenie pri Parkinsonovej chorobe: základné fakty pre pacientov

PREČO JE CVIČENIE DÔLEŽITÉ?

Keď žijete s Parkinsonovou chorobou (PCH), môže Vás výrazne obmedzovať pohyblivosť, spomalenosť a stuhnutie svalstva. Spomalenie môžete pociťovať ako slabosť a je veľmi nepríjemné. Pridanie pravidelného cvičenia môže zlepšiť Vašu celkovú pohyblivosť a kvalitu života.

AKÝ JE VÝZNAM CVIČENIA PRI PCH?

Cvičenie je plánovaná, štrukturovaná a opakujúca sa fyzická aktivita. Je doplnkové k:

- Inej fyzickej aktivite
- Liečbe
- Operácii
- Fyzioterapii
- Rehabilitácii

Cvičebné programy Vám môžu pomôcť zostať aktívnymi a podporovať Vaše denné aktivity života. Uistite sa, že ste si definovali ciele skôr než začnete s programom. Pre pacientov je dôležité prevádzať cvičenie ak je možné počas „on“ stavu.

AKO PROSPIEVA CVIČENIE MYSLENIU A PAMÄTI?

Mozog dokáže vytvárať a pretvárať nervové spojenia, čo je známe ako neuroplasticita. Existujú dôkazy, že cvičenie môže neuroplasticitu zlepšovať. Cvičenie môže pomáhať zlepšovať pozornosť, myslenie a pamäť. Fyzické aktivity môžu prospievať oblastiam mozgu súvisiacich s učením. Tento efekt je očividnejší v skorých fázach ochorenia. Na to, aby sa zlepšil prospech z cvičenia, je treba:

- Fyzická alebo hovorená spätná väzba
- Úlohy na pozornosť, ako je napríklad súčasná chôdza a testovanie pamäti
- Motivačné odmeny

KTORÉ POHYBOVÉ PRÍZNAKY PCH SA MÔŽU ZLEPŠIŤ CVIČENÍM?

Pacienti sa so zhoršovaním PCH často sťažujú na problémy s chôdzou, pohyblivosťou, postojom a rovnováhou. Tieto prejavy sa môžu cvičením zlepšiť. Môže sa tiež zmierniť riziko pádov.

MÁ CVIČENIE NEJAKÉ ĎALŠIE VÝHODY?

Cvičenie môže zlepšovať pohyblivosť, myslenie a pamäťové schopnosti. Môžete tiež zistiť, že môže pozitívne vplyvať na Váš vzhľad, náladu a sociálne interakcie. Môžete pociťovať:

- Zlepšenú silu v rukách a nohách
- Silnejšie brušné svalstvo
- Väčšiu ohybnosť svalov

AKÉ TYPY CVIKOV SA ODPORÚČAJÚ?

Neexistuje žiadny cvik, ktorý je lepší ako tie ostatné.

Najdôležitejšie je cvičiť tak, aby Vás to bavilo a aby ste v tom pokračovali. Patrí sem kardio cvičenie (stacionárny bicykel, eliptický trénažér) a zdvíhanie ľahkej hmotnosti. Nepreceňujte cvičenie a nevystavujte sa riziku pádu. Vedci študovali a odporúčajú niektoré cvičenia vhodné pre ľudí s PCH, ako napríklad:

- Tai chi
- Tancovanie tanga
- Cvičenie na bežiacom páse alebo eliptickom trénažeri
- Bicyklovanie

KTORÉ ŠPECIFICKÉ CVIČENIA SA ODPORÚČAJÚ?

- **Tai chi.** Toto cvičenie pomáha udržiavať kontrolu postoja. Môže tiež zlepšovať Vaše ťažisko a zmierniť riziko početných pádov.
- **Tango.** Táto aktivita podporuje Vaše telo a mozog. Môže pomáhať zlepšovať koordináciu s Vaším partnerom, priestorovú orientáciu a schopnosť sústredenia.
- **Cvičenie na bežiacom páse a eliptickom trénažeri.** Tieto cviky môžu zlepšovať Vašu chôdzu, krok alebo beh. Môžu takisto zlepšiť rýchlosť, dĺžku kroku, rovnováhu a rytmus pri chôdzi. Prispôsobte si Vašu rýchlosť a sklon, aby bolo cvičenie efektívnejšie. Musíte byť však veľmi opatrní, aby ste nespadli.
- **Bicyklovanie.** Môže zlepšiť rýchlosť chôdze a kadenciu. Je dôležité, aby ste s Vaším lekárom hovorili o Vašom pláne cvičenia predtým, než s ním začnete.