

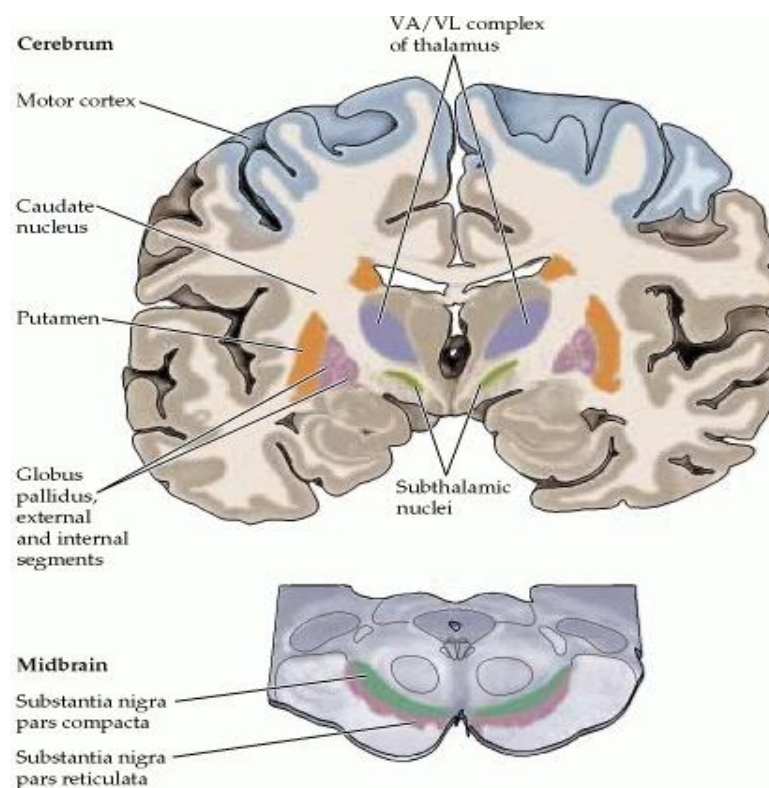
HREYFING OG LÍKAMSPJÁLFUN

Andri Þór Sigurgeirsson
Sjúkrapjálfari



Áhrif parkinsonsveiki á taugakerfið

Hrörnun verður á frumum í heila og heilastofni, m.a. botnhnoð (Basal Ganglia)



Parkinsonsveiki hefur þau áhrif að:

- gangan skerðist (skrefin stytta og ganga verður hægari).
- jafnvægisviðbrögð geta raskast.
- beygjuvöðvar spennast en réttuvöðvar verða veikari.

Parkinsonsveiki hefur þau áhrif að:

- líkamsstaðan verður álút.
- flóknar samsettar hreyfingar skerðast (m.a. að snúa sér á nóttunni).
- erfiðara að gera tvennt í einu.

Mikilvægar spurningar:

1. Er hægt að hægja á hrörnun taugafrumna í heila og heilastofni?
2. Er hægt að minnka líkur á göngu-, jafnvægis- og annarri færnesskerðingu?

Já!!!!

M.a. með sértækri þjálfun og
almennri hreyfingu

- Ef ákveðin athöfn sem er skert er þjálfuð mikið er hægt að bæta hana.
- Ef sama athöfn er þjálfuð áður en að hún verður að vandamáli þá skerðist hún síður.
- Almenn hreyfing með talsverðri áreynslu til langs tíma virðist hafa verndandi áhrif á heila

Almenn hreyfing + sértæk þjálfun = **Betri færni og betri heili**

Þrátt fyrir það...

..eru margir sem draga úr hreyfingu þegar þeir greinast með parkinsonsveiki



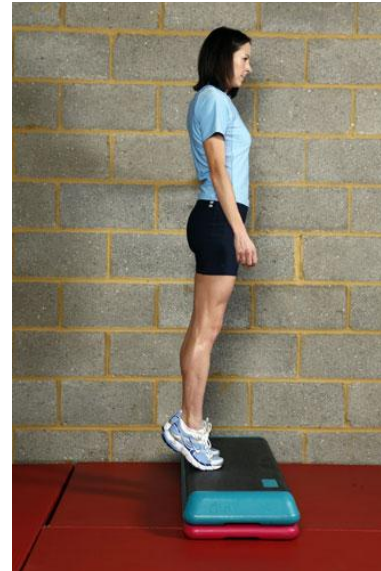
Hvernig.. á að þjálfra?

Þol

- **GANGA MEÐ LÖNGUM SKREFUM ER BEST!!**
(en einnig hægt að skokka, synda, dansa, hjóla).
- 4-5 x í viku og 30-45 mín í einu.
- Mæðast aðeins, en þú átt samt að hafa þá tilfinningu að þú getir haldið áfram.



Styrkur



- Tækjasalur
- Vöðvar neðri útlima, sérstaklega kálfa og lærvöðva, en einnig bolvöðva.
- 2-3 x í viku, 10-15 endurtekningar í hverju tæki.
- Taka það þungt að eftir 10-15 skipti, þá hefðir þú ekki getað tekið mikið meira.

Jafnvægi

- Standa á öðrum fæti.
 - Þú átt að geta staðið í 10 sek á öðrum fæti.
- Jafnvel að æfa stór viðbrögð.
 - Þú átt ekki að vera í vandræðum með að taka stórt skref ef þú missir jafnvægið.



Líkamsstaðan

- Hugsa sem mest um að rétta úr þér
- Gott að nota spegil í 1-2 mín á dag

Teygja í lok þjálfunar

- á kálfavöðvum
- framan á læri
- aftan á læri
- framan á bringu
- bolvinda



BYRJA RÓLEGA

t.d. byrja rólega og smá auka álag með tímanum,
þangað til að þú stundar eftirfarandi
þjálfun.....

Góð þjálfunaráætlun

- **Þolþjálfun**
 - t.d. ganga MEÐ LÖNGUM SKREFUM (4-6 x í viku, 30-45 mín í einu, mæðast aðeins)
- **Styrkþjálfun**
 - t.d. tækjasal (2-3 x í viku, 10-15 endurtekningar, áhersla á neðri útlími og bol)
- **Í lok hvers þjálfunartíma:**
 - Jafnvægisæfingar: Standa á öðrum fæti í 10-20 sek og æfa fallviðbrögð
 - Æfa líkamsstöðu fyrir framan spegil
 - Teygja í lok hvers þjálfunartíma (kálfavöðva, lærvöðva, aftanlærisvöðva bolvöðva)

Til hvers að hreyfa sig ?

Til að draga úr hrörnun heilans

Til að viðhalda hreyfigetu líkamans.

Til að auka/viðhalda úthaldi.

Til að auka/viðhalda styrk vöðva.

Til að auka/viðhalda liðleika.

Þá eigum við meiri orku eftir til að sinna vinnu, tómstundum og fjölskyldu.

Það bætir bæði líkamlega og andlega líðan.

En mér finnst svo leiðinlegt...

Ef þér finnst engin líkamsrækt skemmtileg, reyndu þá að gera hana skemmtilega, t.d. með því að setja þér markmið

Það sem hægt er að gera...

Annað: Fara í golf, almenna leikfimi, vatnsleikfimi eða sérhæfða tíma fyrir fólk með Parkinsonsveiki. Einnig fæst DVD með heimaæfingum hjá PSÍ.

Mikilvægt að byrja *strax*, því á síðari stigum sjúkdómsins, verður líkaminn stíðari og erfiðara að tileinka sér nýja hluti.

**Að fyrirbyggja er besta
meðferðin.**

Greining á Parkinsonsveiki er ekki ástæða til að hætta að stunda það sport sem þú ert vanur ef þú ræður við það og læknirinn telur það í lagi.

Park - hópar

**Styrktarfélag lamaðra og fatlaðra
Háaleitisbraut 11-14**

Bjarg á Akureyri

Takk fyrir