

Choroba Parkinsona – rekomendowane ćwiczenia

Ćwiczenia i aktywność fizyczna łagodzą ruchowe i pozaruchowe objawy choroby Parkinsona



Najlepiej niech fizjoterapeuta pomoże dobrać ćwiczenia



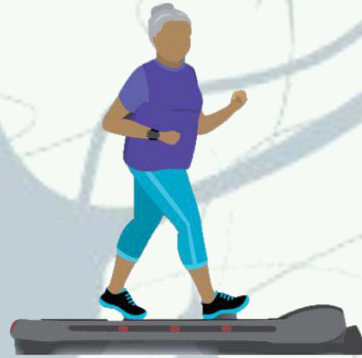
Upewnij się, że leki działają



Modyfikuj swój trening



Ćwicz minimum 150 minut w tygodniu



ĆWICZENIA AEROBOWE

30 minut 3 dni w tygodniu w trybie ciągły lub przerywany i intensywność umiarkowana do intensywnej

OPIS: Ciągły, rytmiczny np.: energiczny spacer, bieganie, jazda na rowerze, pływanie, zajęcia aerobiku

UWAGI: Niebezpieczeństwo związane z ryzykiem zamrożenia chodu, spadkiem ciśnienia krwi, nieadekwatnym tętnem. Może być konieczny nadzór instruktora



ĆWICZENIA SIŁOWE

2-3 razy na tydzień z jedno-dniową przerwą pomiędzy. Sesje po najmniej 30 minutowe z 10-15 powtórzeniami dla najważniejszych grupy mięśniowych.

OPIS: Główne grupy mięśni rąk i nóg używając sprzętu siłowego, taśm oporowych, hantli lekkich / umiarkowanych lub masy własnego ciała

UWAGI: Sztywność mięśni, niestabilność postawy może utrudniać pełny zakres ruchu.



RÓWNOWAGA, ZREĆNOŚĆ, WIELOZADANIOWOŚĆ

2-3 razy w tygodniu, codziennie jeśli jest to możliwe

OPIS: Ruch wielokierunkowy, balansowanie ciężarem ciała, dynamiczne ćwiczenia równowagi, szerokie ruchy, wielozadaniowość np.: joga, tai chi, taniec, boks

UWAGI: Niebezpieczeństwo związane z funkcjami poznawczymi i problemami z równowagą. Dla stabilizacji można się czegoś przytrzymać. Może być konieczny nadzór instruktora.



ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE

Minimum 2-3 dni w tygodniu jednak codzienny trening jest najbardziej efektywny.

OPIS: Stopniowe rozciąganie przy głębokich wdechach lub rozciąganie dynamiczne przed innymi ćwiczeniami.

UWAGI: Może wymagać pewnej adaptacji przy problemach z postawą, osteoporozą i bólu.