

CVIČENÍ PRO ZLEPŠENÍ HYBNOSTI PRO PACIENTY S PARKINSONOVOU CHOROBU

Informace pro pacienty





Tipy na cvičení v domácím prostředí

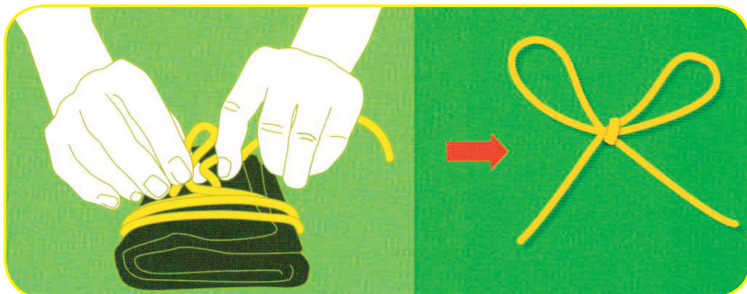
Důležitou součástí léčby Parkinsonovy choroby je podpora pohyblivosti. Cvičení vám pomáhá předcházet poruchám hybnosti, jako jsou například zpomalenost, ztuhlost, svalové křeče, třes, nešikovnost, poruchy řeči a polykání. Cvičení stačí věnovat jen několik minut denně, i tak napomáháte ke své samostatnosti, udržujete svou zručnost, pozitivně ovlivňujete průběh onemocnění a zlepšujete kvalitu svého života.

Šátek a šňůra

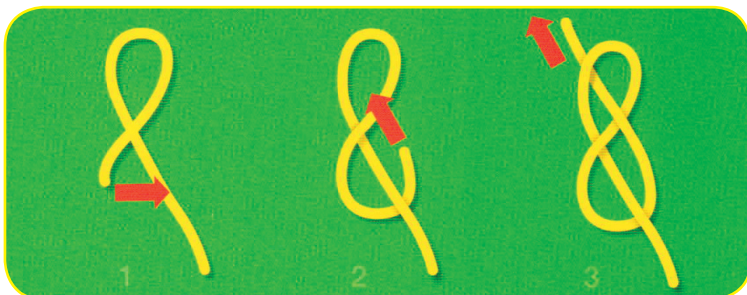
Použijte šátek a šňůrku.

Složte šátek a omotejte šňůrku kolem.

Uvažte kličku jako na botách.

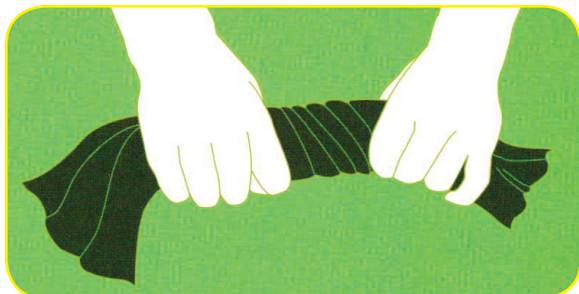


S trochou cviku se můžete pokusit o následující uzel.

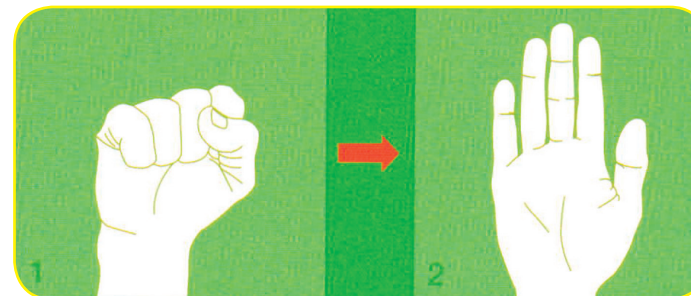


Uchopte šátek oběma rukama, jako byste jej chtěli vyždímat jedním a pak opačným směrem.

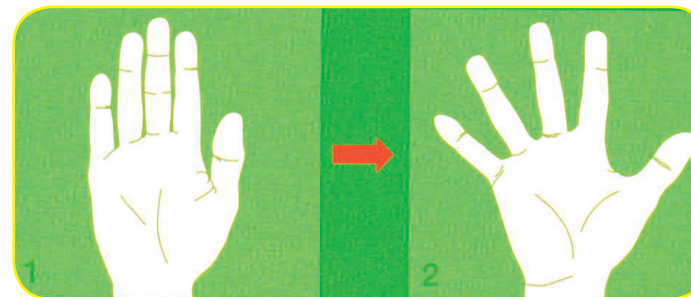
Opakujte až do pocitu únavy předloktí. Necvičte přes bolest.



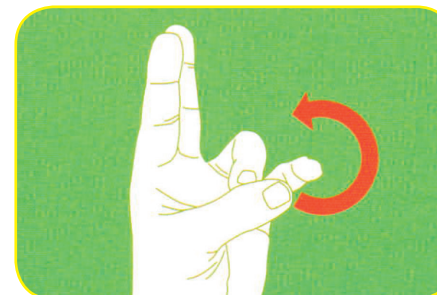
Procvičování prstů ruky



Střídatě sevřete ruku v pěst a pak zase prsty natáhněte.



Roztáhněte prsty od sebe a pak vraťte zpět k sobě. Opakujte několikrát.



Kružte palcem kolem bříšek ostatních prstů, pokud možno oběma rukama současně.

Cvičení mimických svalů



Posadte se před zrcadlo a zkoušejte nejrůznější výrazy obličeje které vás napadnou.



Doplňěk stravy pro osoby se zvýšenou nutriční potřebou
kyseliny listové, vitamínu B12 a vitamínu D3.

PARKOVIT[®]

Suplementace vitamínů skupiny B, kyseliny listové a vitamínu D u pacientů s Parkinsonovou nemocí je důležitým opatřením k prevenci vedlejších účinků léků spojených s užíváním L-dopy.¹



STAČÍ 1 TABLETA DENNĚ

Jedna tableta PARKOVIT[®] obsahuje:

Obsah aktivních látek	v 1 tabletě	ve 100 g	% RHP*
Kyselina listová	1 000 µg	563,7 mg	500 %
Vitamin B12	5 µg	2,8 mg	200 %
Vitamin D3	20 µg (800 IU)	11,3 mg	400 %

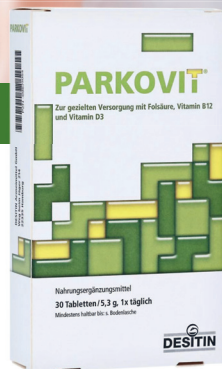
*RHP – referenční hodnota příjmu

Dávkování: Užívejte 1 tabletu denně (nejlépe s jídlem) a zapijte dostatečným množstvím tekutiny.

Upozornění: Doporučená denní dávka by neměla být překročena. Doplnky stravy by neměly být používány jako náhrada vyvážené a pestré stravy a zdravého životního stylu. Uchovávejte mimo dosah dětí.

Jako vysoce kvalitní produkt od společnosti Desitin je PARKOVIT[®] k dispozici pouze v lékárnách nebo lékárenských e-shopech.

Reference: 1. Thomas Müller, Doplnky stravy u Parkinsonovy choroby, NEURONEWS DE, květen 2013



Zastoupení pro ČR: DESITIN PHARMA, spol. s r. o.,
Opletalova 25, 110 00 Praha 1, www.desitin.cz

Více informací najdete na www.parkovit.cz