

POHYB A SPORTOVNÍ AKTIVITY U PACIENTŮ S PARKINSONOVOU CHOROBOU

Informace pro pacienty





Pohyb je bezpochyby nezbytná součást péče o zdraví. Zejména pacienti s Parkinsonovou nemocí, kteří mají narušenou pohyblivost, mohou těžit z vyváženého pohybového a sportovního programu, který by měl být individuálně přizpůsoben každému z nich. Pomocí medikamentózní léčby se usiluje o zlepšení pohyblivosti a také dalších typických symptomů této nemoci, jako jsou třes, bolesti svalů a poruchy stability. Mimo to by měli pacienti zlepšovat svůj stav tím, že budou provádět doporučené cviky, vhodně rehabilitovat, cvičit v bazénu a zapojit do svého života ergoterapii. To, že se člověk cíleně zaměstná pohybem, může být dalším velkým benefitem ve formě stabilizace psychiky a vnímání sebe sama. Omezená pohyblivost vede často také k rozmrzelosti. Zde může důsledný trénink přispět vedle fyzického zlepšení i k pozitivnímu posunu na úrovni psychické.

Kdy začít s pohybovými aktivitami či sportem?

Hned. Pokud sport nebyl vždy součástí vašeho všedního dne, není lepší okamžik pro změnu životních návyků!

Na co tedy ještě čekat?

Pohyb a zdravotní cvičení nejsou užitečné jen tehdy, když už je pohyblivost člověka zhoršena. Ještě dnes začněte lehčími cviky na zlepšení držení těla a chodte pravidelně na procházky. Zkonzultujte se svým lékařem svůj stav a poraďte se o optimálním výkonu s přihlédnutím k ostatním případným onemocněním nebo omezením.

Které formy cvičení mají smysl? Které druhy sportu jsou vhodné?



Obecně platí, že cvičení je důležité. Do jaké míry a s jakou intenzitou je pro vás jako pro pacienta vhodné provádět jednotlivá cvičení, závisí na mnoha faktorech. Například při kardiovaskulárním onemocnění nebo potížích s pohybovým aparátem se musí dbát na výběr správných sportovních aktivit. Význam pro vás má i fyzický výkon např. v podobě procházky, cesta pěšky místo dopravním prostředkem, nebo třeba jóga či golf. Toto vše může zvyšovat vaši odolnost vůči zátěži.

Jak často by se mělo cvičit?

Obecně se vychází z toho, že by se mělo cvičit nejméně dvakrát týdně. Délka trvání cvičební jednotky je individuální, vždy zá-



vislá na výkonnostní úrovni jedince a měla by pokud možno trvat 15 až 60 minut. Velmi vhodné jsou lekce cvičení v rehabilitačním bazénu, tedy v teplé vodě. Svaly se uvolní a odpor vody pomáhá posilovat svalstvo. Cvičení v tělocvičně nebo v domácím prostředí se zaměřuje především na chůzi (velké kroky) a protahování svalů při tzv. zamrznutí. Dále jsou smysluplné motorické dovednosti a zlepšování držení těla pomocí protahovacích cviků. Některé tyto cviky je nezbytné provádět vsedě, aby se zabránilo pádům.



Mohu být přetížený?

Motivace je důležitá a nutná, ovšem pacient na sebe nesmí klást příliš velké nároky a přetěžovat se. Je nezbytné reálně zhodnotit svou kapacitu a zůstat hluboko pod maximální možnou výkonnostní hranicí. Pokud například můžete

s úsilím půl hodiny provozovat nordic walking (chůze s hůlkami), pak začněte na maximálně 15 minutách. Přidávat si můžete později během tréninků. Bolest nebo diskomfort při tělesné zátěži jsou vždy varovným signálem, a je proto třeba si o nich promluvit se svým lékařem.

Je nutná změna medikace kvůli sportovním aktivitám?

Vychází se z toho, že pohyb zcela mění přijímání levodopy a může mít kladný efekt na její účinnost. Vytrvalostní zátěžové testy vedly v klinických výzkumech také ke zlepšení pohyblivosti a reakčního času motoriky.

Tango a Parkinson?

Kombinace, která ze začátku může vypadat zvláštně. Ale omyl! Protože právě tanec, a především pak tango a jeho trhavé pohyby, může pacientům významně pomoci. Zároveň nabízí i možnost pohybovat se společně s partnerem a být aktivní ve skupině lidí.





Další podpůrná opatření

Zmínit bychom měli i důležitost relaxačních technik, jako jsou autogenní trénink, sva-
lová relaxace podle Jacobsona nebo meditace. Jsou to velmi důležité činnosti, které
dokážou snižovat hladinu stresu a odstranit napětí.

Jak tedy začít?

1. Vyžádat si stanovisko lékaře
2. Konzultovat s fyzioterapeutem individuální cvičební plán s ohledem na výkonnostní úroveň
3. Vyhradit si dvakrát týdně čas 15 – 60 minut na cvičení nebo sportovní aktivity
4. Pro snížení ranní ztuhlosti může být užitečný i krátký, několikaminutový cvičební program
5. Využívat nabídky pohybových aktivit od různých podpůrných skupin, např. cvičení ve skupinách
6. Pravidelně se hýbat, i když půjde „jen“ o procházku s partnerem

**Cvičte pravidelně a mějte z pohybu radost.
To jsou ty nejlepší předpoklady pro úspěšný trénink.
Velmi se doporučuje napojení na sportovní a podpůrné skupiny
pro pacienty s Parkinsonovou chorobou.**

