

أسئلة متكررة عن

مرض شلل الرعاش (باركنسون) وممارسة الرياضة

الدكتور عبد القيوم رانا

استشاري أمراض المخ والأعصاب (نيورالوجست)
ترونتو- كندا
رئيس البرنامج العالمي عن التعليم حول مرض شلل الرعاش
(باركنسون).



7

النسخة العربية

"من يحارب شلل الرعاش (باركنسون) بالعلم دائماً يعثر
على وسائل لحل كل المشاكل"
- الدكتور عبد القيوم رانا

الدكتور عبد القيوم رانا

عيادة باركنسون تورونتو الشرقية
ترونتو- كندا

www.parkinsonseducation.org

الهاتف: 416-724-9850

كامل الحقوق محفوظة. نشجع إعادة إنتاج هذه المعلومات فقط
لأسباب تعليمية. غير مسموح بإجراء أي تغييرات للمحتويات
المكتوبة في هذه الوثيقة ولا لمعلومات الكاتب. هذه المعلومات
فقط للعلم وليست للعلاج ونحن غير مسؤولين عن أي ضرر ناتج
عن استخدام هذه المعلومات للعلاج.

شكر وتقدير للدكتور/بندر بن حمدان الشمري و الأستاذ عبد
الرحمن الشريف

Abdul Qayyum Rana, MD, FRCPC

Neurologist

World Parkinson's Education Program

Parkinson's Clinic of Eastern Toronto

404-2863 Ellesmere Rd,

Toronto, Ontario, Canada M1E5E9

PH: 416-724-9850

www.parkinsonseducation.org

ما التمارين التي يفضل لي ممارستها؟

نوع الرياضة الأفضل لك يتعلق بقدرتك البدنية. بصفة عامة
عند الكبر تكون عضلاتك أقل قوة. ولذلك، إذا كنت شخصاً
متقدماً في السن، فممارسة الرياضة المقاومة مثل رفع
الأوزان سوف تكون مفيدة أكثر في تأخير فقدان قوة
العضلات وتحسين اتزانك وتنقّلك. لتقوية عضلات البطن
يمكنك القيام بتمرين الاعتصام (الانتقال من وضع الاستلقاء
إلى الجلوس بشكل متكرر)، وسيكون هذا مفيداً إذا كنت
قادراً على القيام به. إذا كان لديك التهاب مفاصل في الركبة
أو غيرها فممارسة التمارين الرياضية بانتظام ستساعدك
على التعامل معها وتحسينها. إذا كنت تعاني من مشاكل في
حركة الكتف أو ما يعرف بـ(الكتف المجمدة)، فتمرين
الذراع والكتف سيكون فعالاً.
التمارين التي تقوي عضلات الظهر وتزيد من مرونتها
تساعد في التعامل مع أمراض العمود الفقري كالميلان
الجانبى للظهر أو ما يسمى (scoliosis).

تمارين البطن والحوض مفيدة لتقليل الإمساك وخلل البول
المرتبطة بشلل الرعاش (باركنسون). إذا كان شلل الرعاش
(باركنسون) لديك متقدماً أو تعاني من مشاكل صحية أخرى
مثل السكري أو أمراض القلب، فستكون لها أثر على النوع
المناسب لك من الرياضة؛ ولهذا يجب استشارة أخصائي
العلاج الطبيعي المتابع لك لمعرفة النظام التمرين الأكثر
مناسبة لحاجاتك وقدراتك.

الدكتور عبد القيوم رانا

عيادة باركنسون تورونتو الشرقية - ترونتو- كندا

www.youtube.com/user/AbdulQayyumRana

لماذا كان الانتظام في ممارسة التمارين مهماً؟

على الرغم من أن ممارسة الرياضة لن توقف تقدم شلل الرعاش (باركنسون) ، فإنها سوف تساعدك على التحكم في أعراضه بصورة أكثر فعالية ، ويمكن أن تحصل على فوائد مهمة أبرزها:

- تحسين قوة العضلات والمفاصل
- المحافظة على عضلات قوية
- تعزيز وضع الجسم الجيد
- الاتزان لمساعدة على تحسين
- تحسين المرونة أثناء التنقل
- تحسين حالة قلبك وجهازك التنفسي
- زيادة مستوى الطاقة
- المساعدة في تخفيف الإمساك
- تجنب مرض هشاشة العظام
- المساعدة في تخفيف أعراض الاكتئاب

متى أبدأ ممارسة الرياضة؟

إذا كنت لا تمارسها فعلاً فمن الأفضل أن تبدأ في أقرب وقت ممكن. ناقش هذا الأمر مع طبيبك الذي قد يرشدك إلى طبيب متخصص في العلاج الطبيعي.

تعرف على أخصائي العلاج الطبيعي المتابع لك.

أخصائي العلاج الطبيعي هو خبير في العلاج الطبيعي والتمارين. يمكنه أن يوصيك ببعض التدريبات الخاصة بك لتحسين أعراض مرضك ، وقد يوصيك بتجنب بعض التمارين. قد ينصحك أيضاً حول مدى صعوبة أو سهولة التمرينات التي يجب أن تقوم بها ومدتها.

بعض التمارين الرياضية الأساسية لمريض (الباركنسون).

فيما يلي بعض الأنواع المختلفة من التدريبات **التمارين الهوائية** : ويقصد بها التمارين التي يتم خلالها تحريك العضلات الكبيرة في الجسم مما يتطلب طاقة ينتجها الجسم بمساعدة الأكسجين في الهواء , مثال ذلك الجري أو السباحة أو استخدام الدراجة وهي مفيدة للقلب والجهاز التنفسي. وهذه التمارين ويجب أن يستمر حوالي عشر إلى عشرين دقيقة لكي تكون فعالة ومفيدة.

التمارين السلبية: ويقصد بها تحريك المفصل أو عدة مفاصل بفعل قوة خارجية يقوم بها المعالج أو المريض نفسه أو جهاز ميكانيكي وكل ذلك يتم بدون مشاركة العضلات في أداء الحركة بشكل مباشر

التمرينات المقاومة: وتشمل التمارين التي تفرض مقاومة على العضلات الخارجية مثل رفع الأوزان. وتكون هذه التمارين بقدر و الهدف منها المحافظة على العضلات وليس بناء الأجسام.

التجهيز

يمكن ممارسة الرياضة البسيطة كالمشي والسباحة. و يجب أن يكون البرنامج الرياضي بشكل منتظم على الأقل ثلاثة أيام في الأسبوع لمدة ثلاثين دقيقة لكي يعطي الفائدة المأمولة منه.

من الأفضل ممارسة الرياضة وأنت غير مرهق، وعندما تكون أعراضك تحت السيطرة من خلال أدويةك. عادة ما يكون هذا في الوقت نفسه كل يوم.

عندما تبدأ ممارسة الرياضة للمرة الأولى، ابدأ ببطء، وتمرن لمدة 10 إلى 15 دقيقة فقط في المرة الواحدة وبإمكانك زيادة مدتها إلى 30 حين ترى أنك قادر على تحمل هذه الزيادة.

من المهم أن تبدأ التمرين بتمرين بسيط لتستعد للتمرين الرئيسي، وتكون لك فترة تهدئة بتمرين بسيط آخر بعد انتهائك من التمرين الرئيسي. اشرب الماء بانتظام أثناء تمرينك.

الكثير من الناس يتمتعون أكثر عندما يتمرنون بصحبة الآخرين وليس لوحدهم، وكذلك فهناك احتمال أكبر أن هذا يجعلهم يستمرون في ممارسة الرياضة على نحو منتظم. وأخيراً، يجب عليك التوقف عن ممارسة الرياضة في حالة الشعور بالإجهاد، أو الألم أو أي مضاعفات أخرى.

الدكتور عبد القيوم رانا

عيادة باركنسون تورونتو الشرقية
ترونتو- كندا