

## Ce tipuri de exerciții ar trebui să fac?

Genurile de exerciții pe ar trebui să le faceți depind în mare măsură de capacitățile dumneavoastră fizice. De regulă, pe măsură ce îmbătrânim, mușchii corpului nostru devin în ce în ce mai slabi; astfel, dacă aveți o vârstă mai înaintată, exercițiile de rezistență (ridicatul greutăților) vor fi cele mai eficiente în lupta împotriva atrofierii mușchilor și, de asemenea, vă vor îmbunătăți echilibrul și mobilitatea. Când vine vorba de partea inferioară a trunchiului, abdomenele sunt cele mai recomandate exerciții pentru întărirea mușchilor din această zonă. Urmând același principiu:

- Dacă o anumită parte a corpului dumneavoastră este afectată de artrită, efortul fizic moderat vă va fi benefic;
- Dacă mobilitatea umerilor vă este scăzută, exerciții ce se concentrează pe această zonă se vor dovedi a fi prielnice
- Problemele de postură cauzate de afețiuni precum scolizoza pot fi ameliorate prin exerciții ce îmbunătățesc forța și flexibilitatea mușchilor spatelui
- Exercițiile pentru zona pelvisului și bazinului sunt benefice în combaterea constipației și disfuncțiilor urinare (afecțiuni asociate cu Parkinson-ul)

Dacă aveți o formă avansată de Parkinson sau alte probleme de sănătate precum diabetul sau afecțiuni cardiace, acestea vor determina ce gen de exerciții veți putea face; consultați-vă fizioterapeutul pentru a le găsi pe cele potrivite pentru dumneavoastră.

Aceste informații nu ar trebuie să constituie un substituent pentru atenția medicală și sfatul doctorului dumneavoastră.

Traducerea și adaptarea în limba română:  
Houston NPA (www.houston.ro)

Copyright ©2008

Programul de Educație Parkinson

Reproducerea în scopuri educative este recomandată.

Nu este permisă modificarea informațiilor prezente și datelor despre autor.

This information is provided for educational use only and is not a substitute of medical advice. You should only follow the advice of your own physician.

**A.Q. Rana, MD, FRCPC**

Neurologist

Toronto, Canada

World Parkinson's Education Program



[www.parkinsoneducation.org](http://www.parkinsoneducation.org)

*Întrebări Frecvente Despre*

## **BOALA PARKINSON**

### **Exercițiile fizice**

7

### **Exercise & Parkinson's**

Română/Romanian

**DR. A. Q. RANA**

Neurologist

Toronto, Canada

World Parkinson's Education  
Program

Programul de educație mondială  
Parkinson



*"Cei care luptă împotriva Parkinson-ului cu cunoștințe, mereu găsesc soluții" Dr. Rana*

## De ce este efortul fizic regulat important?

Deși exercițiile fizice nu vor opri progresia Parkinson-ului, vor ajuta la ameliorarea unora din simptome și vor aduce și alte beneficii precum:

1. Reducerea rigidității mușchilor și articulațiilor
2. Păstrarea mușchilor într-o formă cât mai bună
3. Ajută la obținerea unei posturi corecte
4. Îmbunătățirea echilibrului
5. Îmbunătățirea flexibilității și mobilității
6. Îmbunătățirea funcțiilor cardiace și respiratorii
7. Un nivel de energie mai ridicat
8. Ameliorarea constipației
9. Scăderea efectului pe care Parkinson-ul îl are asupra oaselor dumneavoastră
10. Ameliorarea simptomelor specifice depresiei

## Când ar trebui să încep să fac exerciții fizice?

Dacă nu o faceți deja, ar fi bine să vă apucați cât mai curând posibil. Vorbiți cu doctorul dumneavoastră pentru a intra în legătură cu un fizioterapeut.

## Cunoașteți-vă fizioterapeutul

Fizioterapeutul este un expert în terapie fizică și exerciții fizice; el/ea vă poate recomanda anumite genuri de exerciții care vă pot ajuta și vă poate spune exact ce genuri de exerciții vă pot fi dăunătoare. De asemenea, el/ea vă poate spune cât de mult și cu ce intensitate ar trebui să faceți aceste exerciții.

## Care sunt tipurile de bază de exerciții?

În continuare aveți listate principalele tipuri de exerciții:

**Aerobice:** acest gen de exerciții 'lucrează' sistemul cardiac și pe cel respirator. De regulă, ele trebuie făcute pentru cel puțin 10-20 de minute ca ulterior, rezultatele să se vadă.

**Passive:** acest gen de exerciții sunt menite pentru persoanele care nu se pot coordona de unii singuri și implică ca cineva să le miște membrele pentru ei.

**De rezistență:** acest gen de exerciții implică existența unei forțe de rezistență exterioare (ex: ridicatul greutăților).

## Cum să începeți

Efortul fizic poate veni sub forma înotului, mersului pe jos și chiar a grădăritului. În afară de aceste activități, este recomandat să faceți efort fizic în jur de 30 de minute, de cel puțin 3 ori pe săptămână.

Cel mai bine este să începeți să faceți exerciții când nu sunteți oboseți iar simptomele dumneavoastră sunt sub controlul medicamentelor. Asta ar trebui să se întâmple la aceeași oră în fiecare zi.

Pentru început, ar trebui să faceți efort doar pentru 10-15 minute iar odată ce dobândeți o oarecare duranță, puteți crește timpul de efort la 30 de minute.

Este important să faceți o încălzire înainte de începerea efortului fizic propriu zis, dar și să vă acordați o perioadă de pauză după antrenament ca mușchii dumneavoastră să se odinească; de asemenea, este foarte important să beți multă apă și să rămâneți hidratați în timpul antrenamentelor. De regulă, un om este mai dispus să asocieze exercițiile fizice cu ceva plăcut și ceva ce ar putea face mai des dacă nu este singur în timpul antrenamentului. În ultimul rând, ar trebui să vă opriți din orice tip de activitate fizică dacă simțiți vre-un disconfort fizic.