

Düzenli egzersiz neden önemlidir?

Egzersiz yapmak Parkinson hastalığının seyirini yavaşlatmasa da semptomlarla başa çıkmanızı kolaylaştırır. Buna ek olarak:

1. Kas ve eklemlerde gevşeme sağlar
2. Kasları güçlü tutar
3. Düzgün bir duruşunuzun olmasını sağlar
4. Dengenizi geliştirir
5. Esneklik ve hareket özgürlüğü sağlar
6. Kardio ve solunum yollarını çalıştırır
7. Enerjinizi artırır
8. Kabızlığı rahatlatır
9. Kemik azalmasını önler
10. Depresyon semptomlarına iyi gelir.

Ne zaman egzersiz yapmaya başlamalıyım?

Eğer hala bir egzersiz programınız yoksa, en yakın zamanda başlamakta fayda var. Bu isteğinizi doktorunuza belirtirseniz sizi bir fizyoterapiste yönlendirecektir.

Fizyoterapistinizi tanıyın

Fizyoterapistler fizik tedavi ve egzersiz uzmanlarıdır. Size yapmanız veya sakınmanız gereken egzersizleri anlatacaktır. Ayrıca egzersiz süresini ve hızını da sizin durumunuza göre ayarlayacaktır.

Egzersiz yapmanın püf noktaları nelerdir?

Aşağıdakiler değişik egzersiz çeşitleridir.

Aerobik egzersizler kardio ve solunum yollarını geliştirir. Bu tip egzersizin etki edebilmesi için en az 10 veya 20 dakika sürmesi gereklidir.

Pasif egzersizler kendi başlarına hareket etmekte zorlanan bireyler içindir. Bu tip egzersizde başka birisi hastanın kollarını ve bacaklarını hareket ettirir.

Rezistans egzersizler kaslara karşı koyma ile uygulanır, örn. ağırlık kaldırmak gibi.

Başlarken...

Egzersiz yapmak yürümek, yüzmek veya bahçe ile oyalanmak kadar kolay olabilir. Bu aktivitelere ek olarak bir spor programına katılabilirsiniz. Bu tip programlar genel olarak haftada 3 gün 30 dakikalık egzersiz yaptırır.

Spor yapmak için en iyi zaman yorgun olmadığınız ve ilaçlarınızın semptomlarınızı kontrol altında tuttuğu zamanlardır. Bu her gün aynı saate denk gelir.

İlk spor yapmaya başlarken bir seferde 10-15 dakikalık seanslarla başlayın ve yavaş olun. Staminanız arttığında tam süre olan 30 dakika boyunca spor yapabilirsiniz.

Spora başlamadan önce ısınmanız ve sporu yavaşça bitirmeniz önemlidir. Bu ikisini kaslarınızı esneterek yapabilirsiniz. Ayrıca egzersiz yaparken düzenli olarak su içmeniz gerekir. Çoğu insan başkalarının eşliğinde spor yapmaktan hoşlanır ve bu spora daha düzenli olarak devam etmelerini sağlar. Kendinizi yorgun veya hasta hissediyorsanız veya bir yeriniz ağrıyorsa başlarsa mutlaka egzersiz yapmayı kesin ve doktorunuza danışın.

Hangi egzersizleri yapmalıyım?

Yapabileceğiniz egzersizler kendi kabiliyetinize göre ayarlanmalıdır. Genelde yaş ilerledikçe kas gücünüz de azalır. Bu yüzden ileri yaşta olan bireylerde ağırlık kaldırmak gibi egzersizler kasların güçsüzleşme sürecini yavaşlatır ve denge ve hareket özgürlüğünü geliştirir. Karın kasları için mekik çekme faydalı olacaktır. Düzenli bir spor programı ile dizlerinizde ve kalçanızda oluşan artrit ile başa çıkabilirsiniz. Eğer omuz hareketleriniz kısıtlanmışsa, omuz ve kol hareketlerinden faydalanabilirsiniz. Duruş bozuklukları için sırt esnekliğine katkıda bulunan hareketlerden yararlanabilirsiniz. Kabızlık ve düzensiz idrar için aşağı karın ve kalça egzersizleri kullanılır. Kendinize uygun bir egzersiz programı hazırlamak için mutlaka bir fizyoterapistle danışın.

Bu bilgiler sadece eğitim amacıyla kullanılmak üzere sağlanmıştır ve tıbbi tavsiye yerine geçmez. Kendi doktorunuzun tavsiyelerine uymalısınız

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

Copyright © 2008

PARKINSON EĞİTİM PROGRAMI

Eğitim amaçlı kopyalama teşvik edilmektedir. Bu belgenin içeriğine ve yazarın bilgilerine bir değişiklik yapılmasına izin verilmez

A. Q. Rana, MD, FRCPC
Nörolog
Dünya Parkinson Eğitim Programı

Toronto, Kanada



www.parkinsonseducation.org

Parkinson Hastalığı

-Egzersiz-

7

Exercise and Parkinson's Disease

Turkish

Dr. A. Q. RANA

Nörolog

Dünya Parkinson Eğitim
Programı

Toronto, Kanada



www.parkinsonseducation.org

*Those who fight Parkinson's with knowledge
always find solutions – Dr. Rana*