

Vì sao tập luyện thường xuyên là quan trọng ?

Mặc dù tập luyện thể thao không làm ngừng vĩnh viễn được quá trình tiến triển của bệnh Parkinson's, nhưng tập luyện vẫn giúp cải thiện triệu chứng bệnh và cho ta những lợi ích như sau:

1. Tăng sự săn chắc của các cơ bắp và các khớp
2. Giữ cho cơ bắp được mạnh hơn
3. Giúp cải thiện tư thế dáng điệu
4. Giúp cải thiện thăng bằng
5. Tăng khả năng chuyển động và thay đổi chuyển động
6. Cải thiện chức năng tim mạch và hô hấp
7. Giúp tăng năng lượng hoạt động
8. Giúp giảm táo bón
9. Làm giảm mức độ loãng xương.
10. Trợ giúp các triệu chứng trầm cảm

Tôi nên bắt đầu tập luyện vào khi nào ?

Nếu về cơ bản bạn không phải là người tập thể dục thường xuyên, thì hãy bắt đầu tập luyện ngay, càng sớm càng tốt. Nên bàn bạc với bác sỹ của mình, bác sỹ có thể gửi bạn tới gặp bác sỹ về vật lý trị liệu.

Gặp gỡ bác sỹ vật lý trị liệu

Bác sỹ vật lý trị liệu là chuyên viên về điều trị bằng vật lý và về tập luyện. Bác sỹ có thể hướng dẫn bạn tập sao cho phù hợp với triệu chứng của bệnh của mình, và tránh những kiểu tập gì không thích hợp. Bác sỹ vật lý trị liệu cũng sẽ khuyên bạn tập ở cường độ nào và kéo dài bao lâu thì vừa.

Có những kiểu tập cơ bản nào ?

Sau đây là vài kiểu tập khác nhau:

Tập thể dục nhịp điệu sẽ tác dụng lên hệ thống tim mạch và hô hấp. Để có tác dụng, thì các buổi tập phải liên tục kéo dài trong khoảng 20 phút.

Tập luyện thụ động: là kiểu tập dành cho những người đã bị đến mức khó tự cử động. Lúc ấy cần phải có một người nào đó chuyển động chân tay giùm cho họ.

Tập luyện chống lại lực cản gồm các động tác cơ bắp chống lại lực cản bên ngoài, ví dụ như tập nâng vật nặng. Lựa chọn kiểu tập nào là tùy theo khả năng tập của người đó.

Khởi đầu tập

Tập luyện có thể theo kiểu đơn giản như là làm vườn, đi bộ, đi bơi. Điều

quan trọng nhất của kiểu tập này là phải tập ít nhất 3 lần trong 1 tuần và mỗi lần kéo dài khoảng 30 phút vào thời gian thích hợp.

Tập tốt nhất là vào lúc bạn không cảm thấy mệt và vào lúc mà thuốc đang phát huy tốt tác dụng làm giảm triệu chứng. Có thể tập hàng ngày vào cùng một thời gian.

Khi lần đầu tiên mới bắt đầu tập, hãy khởi động từ từ, mỗi lần chỉ tập khoảng 10-15 phút. Bạn có thể tăng thời gian tập lên mỗi buổi thành 30 phút nếu đã có được sức chịu đựng tập luyện tốt.

Trong giai đoạn mới bắt đầu tập, điều quan trọng là phải có quãng thời gian khởi động làm ấm trước khi tập, và có quãng thời gian thư giãn sau khi tập. Trong những giai đoạn như vậy, bạn nên làm căng giãn nhưng cơ bắp đã được khởi động. Bạn cũng nên uống nước trong khi đang tập luyện để tránh mất nước. Nhiều người thích tập luyện cùng với người khác, không tập luyện đơn độc thì người ta dễ tiếp tục tập tiếp theo trình tự cơ bản. Cuối cùng thì bạn nên ngừng tập nếu cảm thấy mệt, thấy đau hoặc thấy bệnh.

Tôi nên tập theo kiểu nào ?

Điều đó phụ thuộc vào khả năng thể lực của bạn. Nói chung, khi bạn đã lớn

tuổi thì sức cơ bắp bị mất đi. Do vậy nếu bạn đã lớn tuổi, những kiểu tập chống lại sức cản kiểu như nâng vật nặng, thì có lợi hơn vì giúp làm chậm bớt quá trình mất sức cơ và làm cải thiện khả năng giữ thăng bằng và di chuyển cho bạn. Để tập cơ bụng, kiểu nằm duỗi thẳng chân và ngồi dậy, là kiểu tập có ích, nếu như bạn vẫn còn khả năng tập như thế. Nếu bạn bị viêm khớp háng hoặc khớp gối, việc tập luyện đều đặn sẽ bạn đối phó với nó. Nếu khả năng cử động khớp vai của bạn bị giảm (cũng còn gọi là chứng đông cứng vai), các bài tập của cánh tay và vai sẽ có hiệu quả. Các vấn đề liên quan tư thế đứng như chứng gù lưng, sẽ được trợ giúp nhờ các bài tập tập trung vào sức mạnh và độ uyển chuyển của lưng. Các bài tập cho vùng chậu hông và bụng dưới sẽ giúp ích cho chứng táo bón và rối loạn tiêu, vốn là những chứng hay có trong bệnh Parkinson. Nếu như bạn bị bệnh Parkinson đã ở giai đoạn nặng hoặc có các vấn đề sức khỏe khác nữa như bệnh tim hoặc tiểu đường, thì các bệnh này sẽ ảnh hưởng lên kiểu tập của bạn, do vậy bạn nên bàn bạc với bác sỹ vật lý trị liệu, nhằm tìm ra cách tập thích hợp nhất với nhu cầu và khả năng của bạn.

Việc dùng guồng xoay lớn trong bệnh Parkinson

Việc dùng guồng xoay lớn (giống như bánh xe lớn nằm ngang và người tập vừa đi vừa đẩy cho nó xoay) cho thấy sẽ giúp cho cải thiện dáng đi và giữ thăng bằng cho bệnh nhân bị Parkinson. Trong khi đang đi và đẩy guồng xoay, bệnh nhân có thể đi bộ đều đặn ít bị thay đổi nhịp độ đi, và nhờ vậy làm cho dáng đi ổn định hơn. Việc điều chỉnh guồng xoay sẽ giúp ta dễ dàng tăng được tốc độ đi bộ. Nghiên cứu đã cho thấy là sau khi tập với guồng xoay lớn 30 phút, bệnh nhân có sai bước chân dài hơn và giảm thời gian đứng gập người hơn. Những hiệu quả dùng guồng xoay lớn ấy sẽ xuất hiện khi tăng tốc độ lên dần. Nghiên cứu cũng cho thấy là guồng xoay lớn có thể đóng vai trò như là một dạng tập luyện vận động.

Còn có những kiểu tập có ích nào khác nữa cho bệnh Parkinson ?

Các kiểu tập hữu ích khác là tập đi xe đạp, Yoga, thái cực quyền, tập bơi, làm vườn, nhảy Tango, Zumba, và tập thụ động bằng Exer-Rest®.

Thông tin ở đây không thay thế cho lời khuyên của ngành y. Bạn hãy tham khảo ý kiến của bác sỹ trước khi áp dụng theo thông tin ở đây.

Bản quyền © 2008 của Chương trình Parkinson quốc tế. Không ai được phép thay đổi bất kỳ nội dung nào trong tài liệu này.

Những câu hỏi thường gặp

PARKINSON'S DISEASE & EXERCISE

TẬP LUYỆN KHI BỊ BỆNH PARKINSON

7

Vietnamese
Bản tiếng Việt

Bác sỹ A. Q. RANA
Bác sỹ thần kinh



Chương trình về bệnh Parkinson Quốc tế
Toronto, Canada

www.pdprogram.org

“Những người đang tranh đấu chống lại bệnh Parkinson, nếu hiểu biết tốt về bệnh, thì nhất định sẽ tìm ra được giải pháp tốt”- BS. Rana