



ممارسة التمارين الرياضية لمرضى باركنسون

Exercise for Parkinson's Disease Patients



لماذا يجب الاهتمام بالتمارين الرياضية؟

الحركة، والبطء، والتصلب يمكن أن تشكل صعوبة وتحدي عندما تعيش مع مرض الباركنسون. تحديداً بطء الحركة يمكن أن يجعلك تشعر بالضعف وأنك غير راضٍ للغاية عن نوعية حياتك.

الاهتمام بممارسة التمارين الرياضية بانتظام قد يحسن الحركة ونوعية الحياة.



التمرين هو نشاط بدني مخطط له ومنظم ومتكرر. وهو مكمل لما يلي:

الأدوية الأخرى الأنشطة البدنية الأخرى الأخرى الكمليات الجراحية العلاج الطبيعي العلاج الوظيفي

يمكن لبرنامج التمارين أن يساعدك على البقاء نشيطاً وأن يدعم أنشطتك اليومية. وتأكد من تحديد هدفك قبل البدء بالبرنامج.

من المهم للمرضى إجراء التمارين خلال فترة (فعالية الدواء) عندما يكون ذلك ممكن.





ما هي التمارين الموصى بها؟

ليس هناك تمارين رياضيه أفضل من أخرى بشكل واضح. الشيء الأكثر أهمية هو أن تقوم بالتمارين الرياضية التي تستمتع بها وسوف تستمر عليها.

وهذا يمكن أن يشمل:

التمارين التي ترفع نبض القلب (مثل استخدام آلة تمرين لتحفيز المشى والركض) ورفع الأوزان الخفيفة.

لا تتوقف عن ممارسة التمارين أو تضع نفسك في خطر السقوط. قد درس الباحثون وأوصوا بعدة تمارين للأشخاص الذين يعانون من مرض الباركنسون. مثل:

> ركوب الدراجات: قد يساعد على تحسين سرعة المشي والإيقاع.



من المهم أن تتحدث مع طبيبك قبل البدء بخطة التمرين.

تمارين تاي تشي:

(تمارين تجمع ما بين الاسترخاء والتنفس العميق وحركات التوازن)



هذا التمرين يساعد في التحكم بوضعية الجسم.

وأيضا يساعد في تحسين التحكم بنقطة مركز الجاذبية الأرضية في الجسم، ويقلل خطر وعدد مرات السقوط

التمرين على جهاز المشي أو آلة تمرين لتحفيز المشى والركض:

يمكن أن يحسن إمكانية مشيتك، الخطوة أو المشية الخاصة بك.

قد يساعد أيضاً في تحسين السرعة الخاصة بك، وطول الخطوة، والتوازن وإيقاع المشية. ولجعل هذا التمرين أكثر فاعلية لا بد من ضبط السرعة والانحدار ومع ذلك يجب أن تحذر من السقوط.





كيف تفيد التمارين في التفكير والذاكرة:

يمكن للدماغ تشكيل وإعادة تنظيم الاتصالات المعروفة باسم المرونة العصبية.

وهناك بعض الأدلة على أن ممارسة الرياضة قد تحسن المرونة العصبية.

ممارسة التمارين الرياضية يمكن أن تساعد على تحسين القدرة على الانتباه والتفكير والذاكرة.

الأنشطة البدنية قد تفيد مناطق الدماغ المتعلقة بالتعلم. هذا التأثير هو أكثر وضوحا

ما هي الأعراض الحركية لمرض الباركنسون التي يمكن أن تتحسن مع ممارسة الرياضة؟

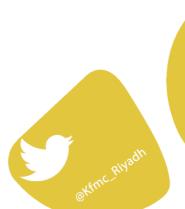
مع تقدم المرض غالباً ما يتشكون من صعوبات المشي والتنقل والحفاظ على وضعية الجسم والتوازن.

وهذه الأعراض قد تتحسن مع ممارسة الرياضة. كما قد ينخفض خطر السقوط



إدارة التثقيف الصحي

قسم التمريض في المركز الوطني للعلوم العصبية



ing fahad medical-city

You

KfmcRiyo

2001277000

