



مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



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. تحدياً بطء الحركة يمكن أن يجعلك تشعر بالضعف وأنت غير راضٍ للغاية عن نوعية حياتك.

الاهتمام بممارسة التمارين الرياضية بانتظام قد

يحسن الحركة ونوعية الحياة.

ما هو دور التمارين الرياضية في السيطرة على
أعراض مرض باركنسون؟



التمرين هو نشاط بدني مخطط له ومنظم ومتكرر.

وهو مكمل لما يلي:

الأنشطة البدنية
الأخرى

الأدوية

العمليات 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.

هل لممارسة التمارين الرياضية أي فوائد
إضافية؟



تحسن الحركة

تحسن التفكير ووظيفة
الذاكرة



التأثير إيجابي على المظهر
الجسدي

تعديل المزاج



تؤثر على العلاقات الاجتماعية

ما هي التمارين الموصى بها؟

ليس هناك تمارين رياضية 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 المشي 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.

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

التمرين على جهاز المشي أو آلة تمرين لتحفيز المشي 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 وضوحاً

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



لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم التمريض في المركز الوطني للعلوم
العصبية



HEM3.19.000685

