



# Exercițiul fizic pentru boala Parkinson: Date esențiale pentru pacienți

## DE CE ESTE IMPORTANT EXERCITIUL FIZIC?

Atunci când suferiți de boala Parkinson (BP) mișcarea, încetinea și rigiditatea pot fi dificile. În special încetinea, vă poate da senzația de slăbiciune, ceea ce este foarte deranjant. Adoptarea unui regim regulat exerciții fizice vă poate îmbunătăți mobilitatea și calitatea vieții.

## CARE ESTE ROLUL EXERCITIULUI FIZIC ÎN BP?

Exercițiul fizic este o activitate fizică planificată, structurată și repetitivă. Este o completare a:

- Altor activități fizice
- Medicamentelor
- Chirurgiei
- Fizioterapiei
- Terapiei ocupaționale.

Programele de exerciții fizice vă pot ajuta să rămâneți activi și să vă îndepliniți activitățile de zi cu zi. Asigurați-vă că ați definit scopurile înainte de a începe un program. Este important pentru pacienți să efectueze exerciții fizice în timpul unei perioade “on” (conectare), atunci când este posibil.

## CUM STIMULEAZĂ EXERCITIILE GÂNDIREA ȘI MEMORIA?

Creierul poate forma și reorganiza conexiuni. Acest proces este cunoscut sub denumirea de neuroplasticitate. Există unele dovezi că exercițiul fizic poate îmbunătăți neuroplasticitatea. Exercițiul fizic poate ajuta la îmbunătățirea atenției, gândirii și memoriei. Activitățile fizice pot stimula zone ale creierului legate de învățare. Acest efect este mai evident în fazele timpurii ale bolii. Pentru a mări beneficiul exercițiului fizic, includeți:

- feedback fizic sau verbal
- sarcini de atenție, cum ar fi mersul pe jos și efectuarea unui test de memorie în același timp
- recompense motivaționale.

## CE SIMPTOME MOTORII ALE BP SE POT ÎMBUNĂȚĂȚI PRIN EXERCITIUL FIZIC?

De multe ori, pacienții se plâng de dificultăți în ceea ce privește mersul pe jos, mobilitatea, postura și echilibrul, pe măsură ce BP progresează. Aceste simptome se pot ameliora prin exerciții fizice. Riscul de cădere poate, de asemenea, să scadă.

## AU EXERCITIILE FIZICE BENEFICII SUPPLEMENTARE?

Exercițiul fizic poate îmbunătăți funcțiile de mișcare, gândire și memorie. De asemenea, puteți constata că exercițiile fizice pot avea un impact pozitiv asupra aspectului fizic, a dispoziției și a interacțiunilor sociale. S-ar putea să simțiți:

- Mai multă forță în mâini și picioare
- Forță la nivelul mușchilor trunchiului
- Mai multă flexibilitate a mușchilor

## CE TIP DE EXERCITIILE FIZICE SUNT RECOMANDATE?

Nu există niciun exercițiu fizic care este în mod clar mai bun decât altul. Cel mai important lucru este să faceți exercițiile care vă plac și pe care le veți continua. Acestea pot include exerciții cardio (bicicletă staționară, bicicleta eliptică) și un pic de ridicare de greutate. Nu exagerați cu exercițiul fizic pentru că vă expuneți pericolului de cădere. Cercetătorii au studiat și recomandă mai multe exerciții pentru persoanele cu BP. Câteva exemple includ:

- Tai chi
- Dansul tango
- Exersarea pe o bandă de alergat sau o bicicletă eliptică
- Ciclismul

## CE EXERCITIILE SPECIFICE ANUMITOR SIMPTOME POT FI RECOMANDATE?

- **Tai chi.** Acest exercițiu ajută la controlul posturii. De asemenea, vă poate îmbunătăți controlul asupra centrului de greutate, reducând riscul și numărul căderilor.
- **Dansul tango.** Această activitate susține corpul și creierul. Dansul poate contribui la creșterea coordonării cu un partener, la conștientizarea spațială și la capacitatea de concentrare.
- **Exersarea pe o bandă de alergat sau o bicicletă eliptică.** Acest lucru poate îmbunătăți mersul, pasul, alegratul. De asemenea, vă poate ajuta să vă îmbunătățiți viteza, lungimea pasului, echilibrul și ritmul de mers. Reglați viteza și panta pentru a face acest exercițiu mai eficient. Cu toate acestea, fiți foarte atenți să nu cădeți.
- **Ciclismul.** Acesta vă poate ajuta la îmbunătățirea vitezei de mers și a ritmului.

Este important să discutați cu medicul dvs. înainte de a începe un plan de exerciții fizice.