

Клиника и центр исследований болезни Паркинсона при Университете штата Калифорния –
Parkinson's Disease Clinic and Research Center University of California,
San Francisco 505 Parnassus Ave., Rm. 795-M, Box 0114
San Francisco, CA 94143-0114
(415) 476-9276
<http://pdcenter.neurology.ucsf.edu>



Упражнения и физиотерапия при болезни Паркинсона

Нужны ли мне упражнения?

Исследования показали, что регулярные упражнения полезны людям, страдающим болезнью Паркинсона (БП). Упражнения уменьшают жесткость мышц и повышают подвижность; они улучшают осанку, равновесие и походку. Упражнения аэробики усиливают приток кислорода и работу нейромедиаторов для поддержания здорового состояния сердца, легких и нервной системы. Общие упражнения также могут снижать депрессию. Обучающие упражнения для памяти могут также поддерживать остроту нашей памяти (www.positscience.com; www.lumosity.com).

Какого рода упражнения лучше всего подходят людям, страдающим БП?

Имеется все больше свидетельств тому, что аэробика и обучающие упражнения могут оказывать нейропротективное действие у пациентов и людей, страдающих нейродегенеративными заболеваниями.

Хотя исследования в этой области продолжаются, представляется, что, помимо упражнений аэробики, включающих оздоровительные движения, упражнения, заставляющие человека менять темп, вид деятельности или направление (так называемые "произвольные упражнения"), полезны людям, страдающим БП. Кроме того, полезно придерживаться разнообразия упражнений, так как зачастую пациенты с БП испытывают трудности с переходом от одного вида деятельности к другому или с выполнением одновременно двух видов деятельности. Упражнения, требующие сохранения равновесия и предварительной подготовки положения корпуса, также важны наряду с ритмичной деятельностью, например, с танцами, подскоками и ездой на велосипеде, при этом они могут поддерживать способность производить возвратно-поступательные движения.

Полезные упражнения:

- Ходьба по улице или в молле
- Танцы
- Классы йоги
- Классы тай чи
- Перешагивание через препятствия
- Марширование под музыку с широкими махами руками
- Занятия спортом (настольный теннис, гольф, теннис, волейбол)
- Занятия аэробикой и джазсайзом

Виды упражнений, укрепляющих сердечно-легочную функцию:

- Ритмичная ходьба (ходьба на тредмиле с разной скоростью и с разным наклоном)

- Пешеходные прогулки с палками для ходьбы
- Плавание разными стилями с открытыми и закрытыми глазами (+) не только вызывает усвоение двигательного навыка, но и повышает частоту сердечных сокращений и улучшает состояние сердечно-легочной системы.
- Новые тредмилы с поддержанием веса тела могут также предохранять от падения и способствовать лучшей координации движений для быстрой ходьбы широкими шагами или для бега трусцой.

Виды упражнений, НЕ требующих планирования двигательной деятельности:

- Работа на неподвижном велосипеде без выполнения иных действий
- Поднятие тяжестей
- Медленная ходьба на тредмиле
- Плавание в бассейне с дорожками может быть очень привычным и автоматическим.

Эти упражнения для улучшения сердечно-сосудистой деятельности, выносливости и укрепления организма можно обогащать выполнением одновременных действий, например, чтением, письмом, решением задач, пением, просмотром новостей или фильмов либо бросанием и подбором мячей.

Вы можете приобрести обучающие программы на сайтах www.positscience.com и www.lumosity.com.

Есть ли польза от силовой тренировки?

Само по себе поднятие тяжести не самый лучший выбор программы упражнений для лиц, страдающих БП, в особенности когда это единственный вид упражнений. Следует очень осторожно выбирать режим силовых упражнений для сведения к минимуму жесткости мышц и ригидности.

По мере старения необходимо выполнять больше упражнений для поддержания мышечной массы. Мышечная масса и сила позволяют человеку справляться с ежедневными делами и поддерживать равновесие. Помимо этого, укрепление позных мышц может способствовать поддержанию вертикального положения. Помимо силового поднятия тяжестей, комплексные функциональные упражнения могут укреплять мышцы, при этом они более полезны для страдающих болезнью Паркинсона.

Примеры:

- Действия, выполняемые стоя, укрепляют ноги
- Отжимание с упором на пальцы ног
- Неполные приседания
- Многократное вставание со стула
- Ношение грузов на щиколотках и запястьях при ходьбе по дому или на улице
- Отжимание или отжимание руками от стены

Для поддержания мышечного тонуса легкие грузы так же эффективны, как и тяжелые, при этом они не очень увеличивают жесткость мышц. Хождение с грузами на щиколотках и запястьях может увеличивать силу, одновременно поддерживая осведомленность о размахивании руками и поднимании ног. Умеренность - вот главное в силовой тренировке, проводимой без иных видов упражнений. В то же время, лучше всего включать силовые упражнения и упражнения, вырабатывающие гибкость, в состав упражнений аэробики, ритмики и обучающих упражнений.

А как насчет плавания?

Плавание является хорошей тренировкой для сердечно-легочной деятельности и поддерживает мышечную силу и координацию. В то же время, плавание в бассейне с дорожками не требует поддержания равновесия или стимулирования разнообразия движений. Сопротивление воды у некоторых людей усиливает жесткость мышц, снижая ее у других.

Можно попробовать следующее:

- Увеличение сопротивления с помощью ласт и поплавков, при этом повышается возможность выполнения возвратно-поступательных и круговых движений руками и ногами
- Выполнение перекатов и кувырканый в бассейне хорошо подходит тем, кто очень уверенно чувствует себя в бассейне

Помните:

Плавание может быть не комфортным для лиц, страдающих болезнью Паркинсона, если они испытывают затруднения с дыханием.

Уменьшат ли упражнения жесткость моих мышц?

Доказано, что упражнения, требующие широких ритмичных движений в полном диапазоне подвижности, снижают ригидность. Например, при работе по программе аэробики с музыкой ригидность уменьшалась у 9 из 10 пациентов.

Упражнения для снижения жесткости мышц:

- Широкие ритмичные движения
- Повороты туловища
- Вибрация, качание и раскачивание

Прочие методы снижения жесткости:

- Избегайте дрожания (например, касайтесь трясущейся конечности для успокоения подвижности)
- Уменьшайте стресс в жизни, развлекаясь, думая положительно при планировании и осуществлении мероприятий в обществе и при прохождении обучения
- Иногда может помочь охлаждение или согревание напряженной конечности.
-

Когда следует упражняться относительно времени приема лекарств?

Лучше всего упражняться во время наилучшей подвижности. Для тех, кто принимает лекарство от болезни Паркинсона, наилучший момент для упражнений наступает через 1 час после приема дозы. Важна также индивидуальная реакция на лекарство.

Как часто следует упражняться?

Рекомендации для людей, страдающих болезнью Паркинсона, не отличаются от рекомендаций для здоровых людей (т.е. 4-5 раз в неделю, по меньшей мере, по 30-40 минут). При этом предполагается, что частота сердечных сокращений составляет 70-80% от максимальной частоты (70-80% от 220 минус ваш возраст).

Пусть время для упражнений будет временем развлечения. В обычные дни будьте активны и включайте упражнения в свою деятельность.

- По мере возможности ходите, вместо того, чтобы ездить.
- Вместо лифта поднимайтесь по лестнице.
- Каждые 30 минут регулярно устраивайте 5-минутный перерыв (поднимайте руки над головой, делайте скольжения по стене, дышите диафрагмой, вставайте за стаканом воды или же прикрепите к стулу эспандер для силовых упражнений).
- Избегайте длительного просмотра телевизионных программ или сидения за компьютером.

Что мне еще нужно знать?

Важно давать себе "остыть". После упражнений отведите себе больше времени на остывание, чем нужно другим.

Период остывания:

- 1) Способствует медленному снижению частоты сердечных сокращений
- 2) Позволяет мышцам остывать постепенно, для того, чтобы они не стали жесткими.

Период остывания состоит из тех же упражнений, но с постепенным снижением темпа. Во время остывания все мышцы должны пройти замедленные движения в полном диапазоне подвижности. Если после упражнения вы чувствуете себя измотанным, вы недостаточно остыли.

Практика письма

Научитесь, некрепко держа ручку, писать крупным рукописным почерком. Попробуйте сделать поверхность ручки грубой или липкой. Это поможет уменьшить усилие сжатия ручки. Пишите, двигая всей рукой, а не только пальцами. Практикуйтесь писать под музыку, и даже произнося вслух слова по мере написания. Рисуйте круги широкими движениями. Купите в игрушечном магазине планшет для рисования, в котором можно поднимать поверхность с рисунком для стирания.

Когда мне следует получить направление на физиотерапию?

После первого диагноза все пациенты должны получить консультацию физиотерапевта для определения требуемой для данного пациента программы упражнений. При этом также будет установлено ваше исходное физическое состояние.

Пациент может получить пользу от консультации физиотерапевта в случае, когда признаки и симптомы указывают на повышенный риск падения или на ограничение уровня комфортности с точки зрения подвижности и уверенности, при нахождении в своей среде. Физиотерапевт также будет практически работать над улучшением походки, используя визуальные и звуковые подсказки или без них.

По мере прогрессирования заболевания полезно проводить переоценку, чтобы убедиться, что ваша программа упражнений приносит максимальную пользу.

Помимо физических упражнений каждый должен поддерживать высокий уровень выполнения обучающих упражнений для повышения способности одновременного выполнения нескольких заданий безопасно и без падения. Сочетание обучающих упражнений для памяти, упражнений аэробики, практики походки в реальных условиях, участие в деятельности важны для поддержания здоровья и хорошего состояния, несмотря на нейродегенеративное заболевание.

Существуют ли методики в помощь ходьбе?

Для снижения жесткости постарайтесь:

- Попеременно размахивать руками
- Идти широким шагом, высоко поднимая ноги
- Просматривать окружающую местность и фиксировать взгляд на далеком предмете или пользоваться звуковыми подсказками (слушая музыку, напевая или считая)
- Думать о ходьбе широкими шагами для преодоления препятствий на полу или маршировать (высоко поднимая ноги)
- Ходить, держась за руки, размахивая руками с другом или с членом семьи
- Попросить кого-нибудь ступать перед вами в качестве подсказки для поднятия ноги и перешагивания
- Один человек установил, что ему помогало бросать монетки и перешагивать через них ("Однако" - добавил он "не нагибайтесь и не поднимайте их.").
- Громкое ритмичное похлопывание в ладошки
- Ритмичная ходьба с высоким поднятием ног.
- Пользованием палками для ходьбы (использование их для получения обратной связи и ощущения устойчивости может быть важнее ходьбы с тростью). Разумеется, ходьба с тростью или с ходунком может оказаться полезной при сильной слабости и жесткости мышц.

Что поможет мне вставать с кровати?

Некоторые люди, страдающие болезнью Паркинсона, могут испытывать трудности, вставая с кровати. Во-первых, вы можете попробовать кататься по кровати. Для вхождения в ритм поворачивайтесь сбоку набок. Далее, используя это движение, перекатитесь на бок и сядьте. Рядом с кроватью может быть комод, которого вы при необходимости можете касаться для сохранения устойчивости.

Если вы хотите перейти в сидячее положение на кровати, повернитесь набок. Обопритесь локтем и перенесите ноги через край кровати, а затем сядьте на край. Посидите так одну минуту для подготовки, а затем встаньте и идите. Эта методика не только облегчает задачу, но и лучше для спины.

Методики, облегчающие движения в кровати:

- Носите пижаму из гладкой ткани или стелите гладкие простыни (но не то и другое вместе).
- Для освоения приемов перехода практикуйтесь, быстро вставая и садясь в кресло без помощи рук.
- Практикуйтесь, быстро вставая с кресла и делая несколько широких шагов с поворотом кругом, и снова садитесь.
- Осваивайте безопасные приемы подъема и спуска по лестнице.