



Her türlü bilgi için:

 www.parkinsonderneği.com

 www.facebook.com/ParkinsonHastaligiDerneği

 www.twitter.com/ParkinsonDernek

Referans: Cycling for Freezing of Gait - Snijders AH, Bloem B. N Engl J Med 2010 April 01; 362:e46 - view abstract. **Referanslar:** 1. Fisher BE. Et al. Treadmill exercise elevates dopamine D2 receptor binding potential in patients with early Parkinson's disease. Neuroreport. 2013;24:509-514 - view abstract. 2. Cycling for Freezing of Gait - Snijders AH, Bloem B. N Engl J Med 2010 April 01; 362:e46 - view abstract. 3. Bloem B. et al. Nonpharmacological treatments for patients with Parkinson's disease. Movement Disorders 2015; 30:11:1504-1520 - view abstract. Dr. A. Q. Rana, MD, FRCPC, FRCP (HON) Toronto, Canada RANA EXERCISE DIARY For PARKINSON'S DATE



ABDİİBRAHİM

Bu etkinlik Abdi İbrahim'in koşulsuz desteğiyle hazırlanmıştır.

PARKİNSONDA EGZERSİZ



ABDİİBRAHİM

PARKİNSON VE EGZERSİZ

Egzersiz herkes için önemlidir, ancak size Parkinson Hastalığı teşhisi konduysa özellikle önemlidir. Çünkü Parkinson hareket yetinizi etkiler, sizi yavaşlatır. Hastalığın semptomlarının sonucunda kaslar ve eklemler sertleşebilir ve az kullandığınız kaslarınız zayıflayabilir. Ayrıca koordinasyonunuzun da iyi olmadığını farkedebilirsiniz, böylelikle günlük etkinlikler daha yorucu hale gelir. Egzersiz motor semptomları geciktirerek ve azaltarak, size yardımcı olabilir. Bu da günlük aktivitelerinizi kolaylaştırabilir.

Dikkat!

Herhangi bir egzersiz planına, başlamadan önce doktorunuzla görüşmelisiniz. Egzersizin sizi zorladığını veya egzersiz sonrası semptomların daha da kötüleştiğini tespit ederseniz, doktorunuza veya fizyoterapistinize başvurun.

Egzersiz nasıl yardımcı olur?

Egzersiz yapmanın psikolojik yararları da vardır. Parkinson iyileşmez, ancak egzersiz size bir kontrol hissi verebilir ve Parkinson ile yaşamak hakkında kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlayabilir. Egzersiz, iyi bir ilaç rejimi ile birlikte, yaşam kalitesini gerçekten artırabilir ve bağımsızlığınıza yardımcı olabilir. Egzersiz programınızı, kendi bireysel yeteneklerinize ve gereksinimlerinize göre uyarlayabilirsiniz.

Unutmayın, başlamak için asla geç değildir.

Düzenli egzersizin faydalarından bazıları şunlardır:

- denge geliştirme ve daha az düşme
- duruş ve esneklik geliştirme
- daha fazla enerji ve dayanıklılık
- hareket ederken zihin ve beden arasında daha iyi bir bağlantı
- ruh durumu ve depresyon riskinde azalma
- artan kontrol hissi ve başarı duygusu
- eğlenceli sosyal ilişki
- gelişmiş beyin fonksiyonu ve sağlık
- daha az kas ve eklem yaralanması
- yürüme, uyku, konuşma ve yutma problemlerini önleme / azaltma
- osteoporozu azaltma



Bisiklete binmek

Bisiklete binmek çok faydalıdır. Bisiklete binme, kalbinizi ve akciğerlerinizi sağlıklı tutmanıza yardımcı olur ve pedal çevirme hareketi, bacak kaslarının gücünü ve genel koordinasyonu artırabilir ve aynı zamanda sertliği azaltır. Yine de; sabit bisikletle veya egzersiz bisikletiyle başlamalı ve düzenli olarak egzersiz yapmadıysanız yavaş yavaş başlamanız gerekir. En son bisiklete bindikten sonra donma veya yürüyüş sorunları yaşadıysanız, bisiklet kullanmadan önce doktorunuza danışın.

Dans etmek

Dans Terapisi, duygusal, bilişsel, fiziksel ve sosyal refahı geliştirmek için yaratıcı bir biçimde hareket ve dansı kullanır. Hareket, kişinin duyguları ile düşünce kalıplarını yansıtır ve duygusal, yaratıcı deneyimleri keşfetmek ve ifade etmek için kullanılabilir.



Dans Hareketi Terapisi Parkinson semptomlarına nasıl yardımcı olabilir?

Parkinson'lu insanlar için dopaminin (beyinden kaslara mesaj gönderen bir nörotransmitter) seviyesi tükendiği için, hareket etme ve bir faaliyete başlama ve / veya tamamlama arasındaki bağlantı bozulmuştur. Hareket artık otomatik olamaz ve verilen bir işlemi başlatmak veya yerine getirmek için bilinçli bir çaba gerekli olabilir.



Dansın ritmik ve tekrarlayan hareketleri, hareket için bir model sunarak yavaşlama, donma gibi motor semptomlara yardımcı olabilir, hareket etmeden önce önce nasıl hareket edeceğinizi hakkında bilinçli düşünmek, zihnin, hareketi başlatıp tamamlamasına yardımcı olabilir. Zamanla ve uygulama yapmakla bu daha kolay hale gelir ve bu nedenle, kalabalık bir caddede istikrarlı bir şekilde ayakta durmak gibi günlük etkinliklerde çok yardımcı olabilecek kendine güven oluşur.

Bazı insanlar, yürüyüş müziklerinin donmayı aşmalarına yardımcı olduğunu bulmuşlardır. Ayaklar zemine yapışmış gibi hissettiğinizde, marş şeklinde şarkı söylemek, ayakların tekrar hareket etmesine yardımcı olabilir. Bazı hastalarda (tüm hastalarda değil) dans hareketleri senkronizasyon ve kontrol sağlayarak, tremor ve diskinezi (istemsiz hareketler) gibi sorunları da iyileştirebilir.

Egzersiz Bilmediğiniz Faydaları

Son yıllarda hem hayvan deneyleri, hem de insanlardaki gözlemler, hareket etmenin ve egzersizin beyinde yeni sinir şebekeleri oluşturarak, beyin kan akımında değişiklikler yaparak, sinir hücrelerini besleyici (trofik) faktörleri artırarak Parkinson hastalığının seyrini daha ılımlı hale getireceğini düşündürmektedir.

Egzersiz, Parkinson belirtileri üzerindeki olumlu etkilerini destekleyen kanıtlar artmaktadır. Araştırmalar, aerobik, mukavemet, denge, direnç, yürüme ve dans gibi farklı egzersiz türlerinin faydalı etkilere sahip olduğunu göstermiştir.

Birçok araştırma, düzenli bir egzersiz programının, azami fayda sağlanabilmesi için teşhis sonrasında mümkün olan en kısa sürede başlanması gerektiği görüşünü desteklemektedir.

Seçenekleri doktorunuzla konuşun veya sizin için bireysel bir egzersiz programını uyarlayabilen bir fizyoterapistle sevk isteyin. Pek çok egzersiz programı evde takip edilebilir ve bazıları yatarak, bazıları oturarak ve bazıları da ayakta yapılabilir.

Egzersiz rutininize en iyi nasıl uyacağını ayarlayın.

Günlük rutininizde, özellikle hareketli ve enerjik olduğunuz zamanlarda egzersiz yapmanız daha rahat olur. Egzersizi hiçbir dozunu kaçırmamanız gereken bir ilaç gibi düşünün. Böylece düzenli yaparsınız.



Egzersiz programınız şunları içermelidir:

• **Ekleme esnekliğini korumak**, sertliği azaltmak için germe egzersizleri yapmalısınız. Germe egzersizleri, yürüme ve denge problemlerine, boyun ve sırt ağrısı ve solunum ve yutma zorluklarını azaltmaya, duruşa yardımcı olacaktır. Bunları bir ayna önünde gerçekleştirmek, bunları doğru yapmanızı sağlamaya yardımcı olur.

• **Kasları güçlendirmek** ve zayıflamasını önlemek için egzersizleri, özellikle kollara, bacaklara ve gövdeye, uygun ağırlıklar vererek, egzersiz lastikleri (karşı karşıya çalıştığınız geniş elastik şeritler) kullanarak yapabilirsiniz. Kendinizi güçlendirmeniz, dayanıklılık ve yorulmaya da yardımcı olacaktır. Herhangi bir ekipmanı kullanmadan önce doktorunuza danışın.

• **Koşu, tempolu yürüyüş** ve atlama gibi kilo verme egzersizi, kemik sağlığını iyileştirebilir ve osteoporoz riskini azaltabilir. Hastanın "donma" durumunda hasta durduğunda, koşu bandı hareket etmeye devam edeceğinden, yürüyen veya çalışan makineler, tehlikeli olabilir. Bu makineleri yalnız başına asla kullanmayın. Hızlı yürüyüş, koşu veya bisiklet gibi aerobik egzersizler, vücuttaki oksijeni, kalp hızınızı, dolaşımı artırır. Fakat bu egzersizler herkes için uygun olmayabilir, bu yüzden daima önce doktorunuza danışın.

• **Denge egzersizleri**, özellikle ellerin dengesine ve hassas hareket kontrolüne odaklanan egzersizler örneğin nazik ve temassız boks denge ve koordinasyon için çok yararlıdır.



Güvenli bir şekilde egzersiz yapmak için ipuçları

- Yavaşça egzersize başlayın ve kaslarınız soğuksa, önce ısınmayı unutmayın.
- Herhangi bir egzersiz seansının süresini kademeli olarak artırın, birden yüklenmeyin.
- Talimatları okumak veya size her egzersizin nasıl yapılacağını göstermesi için birinin yanınızda olması faydalı olabilir.
- Fazla dışarı çıkmıyorsanız, gerekirse bakıcınızla birlikte içeride yürümeyi deneyin.
- Egzersiz için Parkinson destek gruplarına katılın.
- Günlük rutininize uygun, ancak esnek olabileceğiniz bir egzersiz programı seçin, çünkü enerji seviyeleri ve hareketlilik bir günden diğerine değişebilir.
- İlaç iyi geldiğinde ve dinlenmiş hissettiğinizde, egzersizleri yapabilirsiniz.
- Mümkünse asansörler yerine merdiven kullanın veya otobüsten gideceğiniz duraktan önce inerek, yürüyüş yaparak bacaklarınızı güçlendirebilirsiniz.
- Herhangi bir yeriniz ağrırsa ve rahatsız hissederseniz durun. Vücudunuzu dinleyin ve ne zaman duracağınızı öğrenin.
- Her adımı topuktan parmağa doğru yapın.
- Egzersiz yaparken duruşunuzu düşünün.
- Evinizde bir egzersiz makinesinin olmasını istiyorsanız, bunun etkili ve ihtiyaçlarınıza uygun olduğundan emin olun. Bir fizyoterapistle satın almadan önce danışmak akıllıca olacaktır.
- Egzersiz sonrası zihin ve vücudunuzun rahatlamasına zaman tanıyın.
- Doğru beslenmeyi unutmayın.
- Ayakkabı alırken bir fizyoterapist veya ergoterapistten en iyi tipteki taban konusunda tavsiye isteyin.
- Gevşek giysiler giyin.
- Kolayca vazgeçmemek, başarı için anahtardır.
- Egzersizin yararlarını hissetmeniz zaman alabilir, bu nedenle sabırlı olun.
- Hafta sonları uzun süreli egzersiz yapmaktansa, daha kısa sürelerle ama haftada iki üç kez egzersiz yapmak daha iyidir.
- Ve en önemlisi, eğlenin!

Semptomlarınız hafifse nasıl egzersizler yapmalısınız?

Yoğun egzersize odaklanın. Koşu, bisiklet, tenis gibi yüksek enerjili Parkinson programlarını deneyebilirsiniz.

Parkinson'u bilen bir fizyoterapist ile daha fazla tavsiye almak ve sizin için doğru egzersizi planlamak için mutlaka konuşmalısınız.

Semptomlarınız ilerliyorsa nasıl egzersizler yapmalısınız?

Efor harcatan ve sizi harekete geçiren egzersizlere odaklanın, örneğin 20 dakika tempolu bir yürüyüş gibi.

Yoga, tai chi, pilates egzersizleri; güç, denge, hareket ve esneklik için yardımcı olacaktır.



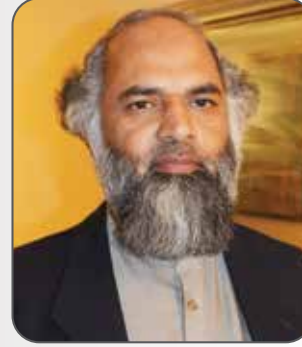
Semptomlarınız çok karmaşık hale gelmişse nasıl egzersizler yapmalısınız?

Günderlik işlerde zorluk çektiğiniz hareketlere odaklanın. Bu, bir sandalyeden kalkmak için pratik yapmak da olabilir.

Egzersiz yaparken bir yerden destek almak, tehlikeden korunmanızı ve kendinize güvenmenizi sağlayabilir. Koltuk tabanlı egzersiz yapmayı deneyin ya da sağlam bir şey tutarak ayakta egzersiz yapın.

DR.RANA EXERCISE DIARY For PARKINSON'S"

Dr. A. Q. RANA, MD, FRCPC, FRCP (HON).
TORONTO, CANADA



Egzersizleri yaparken doktorunuza danışmalı ve sadece tavsiye edilen egzersizleri yapmalısınız. Doktorunuz fiziksel kapasitenize göre programı, egzersizlerin sıklığını ve yoğunluğunu seçebilir ve doktorunuz düzenli olarak sizi kontrol etmek isteyebilir.

Bazı egzersizler tıbbi durumu yeterli olmayan ve denge problemleri olan hastalar için uygun olmayabilir ve bazı riskler içerebilir. Doktorunuz bazı egzersizlerden kaçınmanızı söyleyebilir.

Bu egzersiz programını doktorunuz ile konuştuktan sonra yapmalısınız. Eğer fenalaşırsanız ya da tıbbi durumunuzda bir değişiklik olursa acilen doktorunuza danışmalısınız. Yazar, yayıncılar ve bu kitapçığı dağıtan kişiler egzersizlerden dolayı ortaya çıkabilecek sorunlar ile ilgili hiçbir sorumluluk almamaktadır.

Yazarın notu: İlaçların yanında hareket etmek de Parkinson hastalarına belirgin olarak iyi gelir aynı zamanda onlarca yıldır Parkinson hastaları ile çalışmış biri olarak Parkinson hastalarına egzersiz konusunda ilham vermeyi oldukça zorlayıcı buluyorum. Bu nedenle bu egzersiz günlüğünü oluşturdum. Bu egzersiz günlüğü hastaların düzenli egzersiz yapması için mütevazı bir çabadır.

YÜZ EGZERSİZLERİ



İleri doğru bakın ve yüz kaslarınızı korkunç yüz ifadesine büründürün.



Başınızı düz tutarak kaşlarınızı kaldırın
Yüz kaslarını gülümseme pozisyonunda tutun



Gözlerinizi sıkıca kapatın



Yüz kaslarınızı tam gülümseme pozisyonunda tutun



Ağzınızı açabildiğiniz kadar açın



Dudaklarınızı sımsıkı kapatarak,
yanaklarınızı şişirin ve sonra ağzınızdan havayı üfleyin.



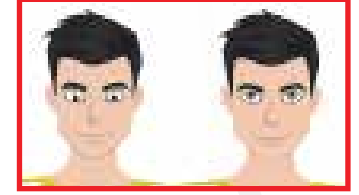
Yüksek sesle bağırın
La, la ,la İ,İ,İ,İ P,P,P Gey, Gey, Gey
gibi sesler çıkarın

Ağzınızı açın ve dilinizi çıkartın
Dilinizi sağa ve sola doğru hareket ettirin



GÖZ EGZERSİZLERİ

Başınızı düz tutun gözlerinizle
sağa bakın sonra sola bakın

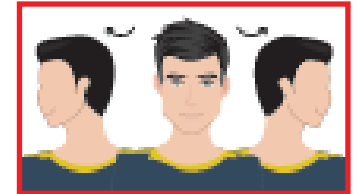


Başınızı düz tutun gözlerinizle
aşağı bakın sonra yukarı bakın



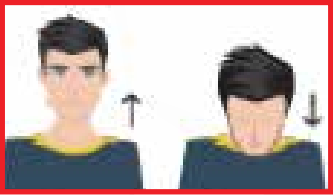
BOYUN EGZERSİZLERİ

Kafanızı düz tutun ve boynunuzu sağa doğru hareket
ettirin ve ardından yavaş yavaş sola doğru hareket ettirin



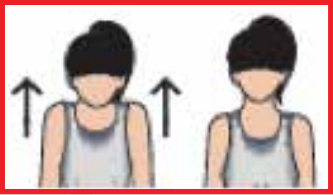


Boynunuzu hafifçe sağa, sonra sola
bükün ve sonra normal pozisyona geri getirin



Boynunuzu hafifçe öne eğin ve
ardından normal konumuna getirin

OMUZ EGZERSİZLERİ



Bir sandalyeye düz oturun.
Kollarınızı kaldırın.
Omuzlarınızı düşürün.



Sandalyeye düz bire şekilde oturduktan sonra
öne doğru gelin. Kürek kemiklerinizi sıkıştırın ve
ardından omuzlarınızı normale döndürün.

KOL EGZERSİZLERİ



Düz bir sandalyeye oturup iki kolunuzu
yukarı kaldırın her iki kolu da indirin

Düz bir sandalyeye oturup iki kolunuzu da
yana doğru yukarı kaldırın ve aşağı indirin.



Sandalyeye düz oturun.
Kollarınızı dirsekten bükerek yukarı doğru kaldırın.
Bükülürken kolu düzleştirin.



Ellerinizi ve kollarınızı öne doğru uzatın parmak uçlarınız
aşağıyı gösterecek şekilde bileklerinizi aşağı doğru bükün,
sonra bileklerinizi avuç içiniz karşıya parmak uçlarınız
yukarıyı gösterecek şekilde yukarıya doğru bükün



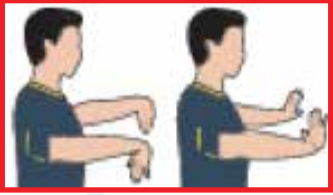
EL EGZERSİZLERİ

Baş parmak ve işaret parmağınızı mümkün olduğunca
hızlı şekilde birbirine vurun. Bunu diğer elinizle de yapın.



Dirsek bükülmüş halde kolunuzu öne doğru kaldırın.
Elinizi yumruk yapın ve yumruğu tamamen açın bunu
diğer elinizle de yapın





Kollarınızı dirsekten bükerek öne doğru uzatın.
Ellerinizi yumruk yapın. Yumruk yapılmış halde
ellerinizi aşağı ve yukarı hareket ettirin.

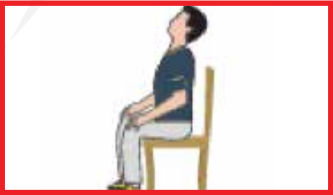
GÖVDE EGZERSİZLERİ



Dik bir şekilde sandalyeye oturun.
Karnınızı içinize çekin ve nefes alıp verin.



Dik bir şekilde sandalyeye oturun. İki elinizi de dizleirinizin
üstüne koyun. Başınızı öne doğru eğin.
Sırtınızı yavaşça eğin ve eski dik pozisyona gelin.



Dik bir şekilde sandalyeye oturun.
Başınızı arkaya ve yukarıya doğru kaldırın.



Dik bir şekilde sandalyeye oturun.
Otururken belinizden vücudunuzu sağ sola hareket ettirin.

BACAK EGZERSİZLERİ

Dik bir şekilde sandalyeye oturun.
Sandalyenin kenarlarına tutununuz. Bir dizinizi göğsünüze
doğru bükün sonra diğer diziniz ile tekrarlayın.



Dik bir şekilde bir sandalyeye oturun.
Dizinizi uzatabildiğiniz kadar öne uzatın ve geri çekin.
Diğer ayağınızda da tekrarlayın.



Sandalyede dik bir şekilde oturun.
Ayak bileğinizi yukarı aşağı bükün.
Diğer ayağınızla da bunu yapın.



DURUŞ EGZERSİZLERİ

Sandalyeye dik bir şekilde oturun. Kol dayama yerlerini
tutun. Bir ayağınızı diğerinin önüne atın. Kollarınızla
destek alın ve dik bir şekilde ayağa kalkın. Dizlerinizi
kırarak yavaşça oturun. Düşmeye karşı dikkatli olun.



Sandalyeye dik bir şekilde oturun.
Kollarınızı birbirine kavuşturun. Hiçbir destek olmadan
ayağa kalkın ve oturun. Düşmeye karşı dikkatli olun.





BACAK EGZERSİZLERİ



Sağlam bir sandalyeyi tutarak ayakta durun.
Dizini bükmeden bacağınızı öne ve arkaya hareket ettirin.
Diğer bacağınızda da aynısını yapın.



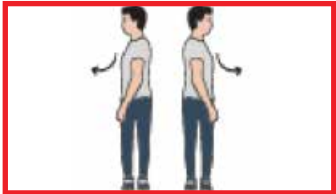
İki elinizi de alçak bir taburenin üzerine koyun
ileri doğru eğilin ve sonrasında
eskisi gibi dik pozisyonda durun.



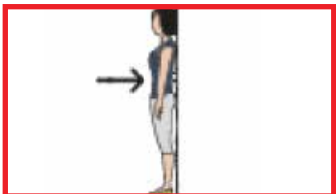
Ayakta desteksiz bir şekilde güçlü durun.
Duruşunuzu dikleştirin. Ayaklarınızı açın. Bu duruş
pozisyonunda 50'ye kadar sayın.



Duruşunuzu dikleştirin. İki ayağınızı açarak durun.
Ellerinizi havaya kaldırın ve indirin.



Düz durun. Kollarınız önde,
bacaklarınız açık bir şekilde durun.
Vücudunuzu sağa ve sola çevirirken dengeyi



Ayaklarınız açık bir şekilde, bir duvara dayanın,
karnınızı içinize çekin. Nefes alıp, verin

Ayaklarınızı açın her iki elinizle de tezgaha tutunun
bir ayağınızı dışa doğru açın sonra içe doğru alın.
Öbür ayağınızla da tekrarlayın.



Ayaklarınızı açın, her iki elle de tezgah üstüne
tutununuz, kalçalarınızı ve dizlerinizi kırın aşağı doğru
oturur gibi yapın ve dik bir şekilde ayağa kalkın.
Düşmemeye dikkat edin.



Ayaklarınızı açın, her iki elle de tezgah üstüne tutunurken
parmak uçlarınızın üstünde yükselin sonra da tezgahı
tutmaya devam ederken topuklarınızın üzerinde yükselin



Ayaklarınızı açın, her iki elle de tezgah üstüne
tutunarak dik durun. Durduğunuz yerde ayaklarınızı
değiştirerek yürüyormüş gibi yapın.



Ayaklarınızı açın, her iki elle de tezgah üstüne tutunarak
dik durun. Sol bacağınızı yere dik tutun. Sağ ayağınızı
kaldırın ve öteki bacağınızın önüne geçirin. Sağ bacağınızı
yerde tutun. Sol ayağınızı kaldırın ve diğerin önüne geçirin.
Sağ ayağınızın ucunu kaldırın ve sonra geri getirin.



Ayaklarınız açık bir şekilde dik durun.
Kollarınızı geniş geniş açarak, geri geri yürüyün.
Dengeyi sağlayın.



