

## **Æfingar eru einnig meðferð við parkinsonveiki.**

**Af hverju æfingar?** – Truflaðar hreyfingar með hægingu og stífleika eru vandamál þeirra sem hafa parkinsonveiki. Hæging getur einnig valdið máttleysistilfinningu. Æfingar geta bætt almennan hreyfanleika og lífsgæði. Mælt er með að byrja að stunda æfingar strax er sjúkdómsgreining er staðfest. Sjúkraþjálfari getur hjálpað þér að setja upp æfingaprógram. Mundu að það er aldrei of seint að byrja æfingar.

**Hvað eru æfingar?** – Æfingar eru regluleg, skipulögð og endurtekin líkamleg virkni. Þær eru viðbót við aðra meðferð eins og lyfjameðferð. Settu þér markmið áður en þú byrjar æfingarnar. Mikilvægt er að æfa þegar lyfin virka best og hreyfanleiki er sem mestur.

**Hafa æfingar áhrif á hugsun og minni?**– Taugafrumur í heila geta endurmyndast og myndað ný taugafrumutengsl. Það kallast sveigjanleiki heilans. Það eru sannanir fyrir því að æfingar hafi þar jákvæð áhrif. Líkamleg þjálfun getur stækkað svæði í heila tengt námi.

**Hvaða hreyfiskerðing getur lagast við æfingar?** – Fólk með parkinsonveiki kvartar oft yfir erfiðleikum við göngu, hreyfingu, stöður og með jafnvægi, eftir því sem sjúkdómurinn ágerist. Þessi einkenni geta minnkað við æfingar. Þú getur fundið meiri styrk í útlimum, bol og meiri mýkt vöðva í kjölfar endurtekinna æfinga.

**Hafa æfingar viðbótar ávinning?**– Æfingar bæta hreyfingu, hugsun og minni. Til að ögra þér bættu við samfara líkamlegum æfingum, þjálfun fyrir hugann. Dæmi um hugarleikfimi væri hugarreikningur eða að telja upp nöfn í ákveðnum flokki á 1 mín (t.d. dýr). Við æfingar getur þú líka tekið eftir jákvæðum áhrifum á líkamstöðu þína og lund. Æfingar geta líka minnkað hægðartregðu og svefnvanda og jafnvel þreytu.

**Hvaða tegund af æfingum er mælt með?**– Það er engin ein æfing sem er betri en önnur fyrir fólk með parkinsonveiki. Besta æfingin er sú sem er áhættulaus, veitir ánægju og ögrar þér. Niðurstöður rannsókna benda til að gott sé að hafa æfingar breytilegar, sem dæmi þolæfingar (hjóla eða stigvél), box, dansa og ýmislegt annað. Passaðu að fá ekki álagstengd einkenni og ekki koma þér í fallhættu. Þegar þú finnur æfingu við hæfi – stundaðu hana að minnsta kosti 3svar í viku.

**Hvaða einkenni – hvaða æfingar?** – Sumar æfingar minnka sértækan hreyfivanda.

Til að bæta jafnvægi og líkamsstöðu– skoða Tai chi og jóga.

Til að bæta snerpu – prófaðu dans eða box.

Til að auka samhæfingu við félagana, rúmskynjun og bæta athygli – prófa tangódans.

Til að bæta göngu og skreflengd má gera æfingar á göngubretti eða stigvél.

Ef alvarlegur jafnvægisvandi eða hreyfitruflun - þolþjálfá á sethjólí.

Ef skyndileg stöðnun í göngu eða dettni þá er rétt að fá beiðni til sérhæfðs sjúkráþjálfara sem leiðbeinir með stærri hreyfingar og leiðir til að hindra föll.

Ef vöðvakrampi sem getur verið í tám eða kálfum - þá má skoða æfingar með minna álagi sem ekki koma af stað einkenninu. T.d. sund eða göngu. Gott er að teygja á spenntum vöðum.

Mikilvægt getur verið að ræða við lækni áður en byrjað er á æfingum.

**Geta einkenni sjúkdóms vernsnað?** – Of mikið álag getur valdið álagseinkennum í vöðvum. Sumir með skjálfta taka eftir að skjálfti eykst á meðan á æfingum stendur en það þarf ekki að þýða að sú versnun sé langvinn.

**Hve mikil þálfun?**- Það er einstaklingsbundið. Þú getur skráð niður hve mikið og hve lengi þú gerir æfingar, hvenær þú tókst inn lyfin og hvort dagamunur er á getu þinni. Þannig fundið þjálfunarákefð sem hæfir þér. Þú getur líka fengið stuðning sjúkráþjálfara við æfingarnar.

**Geta æfingar komið í veg fyrir parkinsonveiki ?** – Í dag er engin meðferð, þar með talið æfingar, sem kemur í veg fyrir parkinsonveiki. En stórar faraldsfræðilegar rannsóknir sýndu að fólk sem æfir hefur minni líkur á að fá parkinsonveiki. (það eru minni líkur, en ekki orsakatengsl).

**Geta æfingar hægt á versnun parkinsonveiki?** – Rannsóknir á tilraunadýrum hafa sýnt að æfingar hafa verndandi áhrif á heilafrumur. Æfingarnar örva frumumyndun ásamt því að fjölga og örva virkni orkukorna og bætir nýtingu á dópamini heilans. Rannsóknir á fólki benda til að það hægi á versnun einkenna, hjá þeim sem stunda æfingar.

**Geta æfingar komið í stað lyfjameðferðar?**- Æfingarnar eru jafn mikilvægar og lyfjameðferð í parkinsonveiki. Sumir sem æfa geta minnkað lyfin en aðrir þurfa aukin lyf til að þjálfá. T.d. gætu langhlauparar þurft aukinn lyfjaskammt í lengri hlaupum.

Ólöf H Bjarnadóttir, tauga- og endurhæfingarlæknir, október 2018.

Byggt á upplýsingum frá International Parkinson and Movement Disorder Society og Michael J. Fox foundation for parkinson's reserach