

DID YOU KNOW?

Millions of Parkinson's patients suffering from poverty around the world

- Cannot afford to buy their medications
- Cannot afford to purchase a cane, walker, or a wheelchair
- Cannot obtain educational literature about Parkinson's in their language
- Are not able to afford consulting a neurologist and remain undiagnosed and untreated

OUR SERVICES

We provide unique services for Parkinson's patients including:

- Parkinson's medications to those patients who can't afford to buy them
- Canes, walkers & wheelchairs to prevent falls
- Parkinson's educational brochures in 15 languages
- Free electronic educational newsletter
- Free Parkinson's clinics
- Chapters of World Parkinson's Program & Parkinson's Education Clubs in various parts of the world

JOIN THE FIGHT AGAINST PARKINSON'S

TO DONATE, VISIT PDPROGRAM.ORG

اطلاعات این بروشور فقط برای هدف‌های آموزشی ساخته شده است، و جایگزین مشاوره دکتر متخصص شما نمی‌باشد.

Acknowledgments: Dr. A. Q. RANA Neurologist (Canada)

سوالات متداول در مورد

بیماری پارکینسون

ورزش

Exercise and Parkinson's



PERSIAN - 7

*چه ورزشی باید بکنم؟

ورزشی که می‌کنید به توانایی بدنی تان بستگی دارد. به طور کلی با افزایش سن، قدرت عضلات کم می‌شود. بنابراین اگر مسن‌تر هستید، ورزش‌های مقاومتی مانند وزنه زدن به جلوگیری از دست دادن قوای عضلانی، تقویت تعادل و توانایی در تحرک کمک می‌کند. برای تقویت عضلات شکم، دراز و نشست - اگر توانایی انجام دادن آنرا دارید - کمک خواهد کرد.

اگر قدرت شانه‌های خود را از دست داده اید (این بیماری همچنین به یخ زدگی شانه‌ها هم شناخته می‌شود) ورزش‌های بازو و شانه به شما کمک خواهد کرد. مشکلات استخوانی مثل اسکولیز به کمک ورزش‌هایی که برای استحکام و انعطاف‌پذیری کمر هستند بهبود می‌یابد.

ورزش‌های لگن و پائین شکمی برای رفع یبوست و مشکلات ادراری که برای بیماران پارکینسون متداول هستند مفید خواهند بود. اگر پارکینسون پیشرفته یا بیماری‌های دیگری دارید، مثل قلبی یا دیابت در نوع ورزشی که می‌کنید مؤثر هستند. بنابراین با پزشک فیزیوتراپ خود مشاوره کنید تا بتوانید مناسب‌ترین ورزش را برای نیازها و توانایی‌های خود بیابید.

*چرا ورزش کردن مداوم اهمیت دارد؟

اگر چه ورزش کردن جلوی پیشرفت پارکینسون را نمی‌گیرد، ولی به شما کمک می‌کند تا علائم این بیماری را به طور موثرتری مدیریت کنید. همچنین ورزش کردن خواص زیر را هم در بر می‌گیرد:

۱- بهبود گرفتگی مفاصل و ماهیچه‌ها

۲- تقویت عضلات

۳- پیشرفت در انعطاف پذیری و تحرک

۴- پیشرفت در عملکرد قلبی و ریوی

۵- کمک به افزایش سطح انرژی

۶- کمک به رفع یبوست

۷- کمک کردن به پوکی استخوان

۸- کمک کردن به رفع عوارض افسردگی

*چه موقع باید شروع به ورزش کردن بکنم؟

اگر ورزش نمی‌کنید، بهتر است هرچه زودتر شروع به ورزش کردن بکنید. با پزشک خود مشاوره کنید که احتمالاً شما را به پزشک فیزیوتراپ معرفی بکند.

*پزشک فیزیوتراپ

پزشک فیزیوتراپ متخصص ورزش درمانی است. ایشان ممکن است ورزش‌های خاصی را به شما توصیه کند تا شرایط را بهبود دهد. همچنین فیزیوتراپ به شما می‌تواند توصیه کند که با چه شدت و به چه مدت باید ورزش کنید.

*نکات ابتدایی ورزش چیست؟

دنبال کردن ورزش‌های مختلف:

- ورزش‌های اروبیک قلب و ریه را فعال می‌کنند. این ورزش‌ها معمولاً باید مداوم باشند و باید ده تا بیست دقیقه ادامه یابند تا مؤثر باشند.

- ورزش‌های منفعل برای کسانی است که به تنهایی به سختی می‌توانند حرکت کنند؛ کسان دیگری باید کمکشان کند تا اعضای بدن خود را حرکت دهند.

- ورزش‌های استقامتی شامل تحمل کردن مقاومت خارجی به عضلات مانند وزنه بلند کردن

*شروع کردن

ورزش کردن می‌تواند به سادگی باغبانی، قدم زدن، و شنا کردن باشد. علاوه بر این فعالیتها، باید به فکر عضو شدن در یک برنامه ورزشی باشید که در آن حداقل سه روز در هفته برای نیم ساعت ورزش کنید. بهتر است در موقعی که احساس خستگی نمی‌کنید و با مصرف داروهایتان علائم بیماری تان را تحت کنترل در آورده اید ورزش کنید.

وقتی که تازه شروع به ورزش کردن می‌کنید، آهسته شروع کنید. فقط برای ده تا پانزده دقیقه ورزش کنید. وقتی که استقامت خود را افزایش دادید می‌توانید زمان ورزش خود را تا سی دقیقه افزایش دهید. مهم است که قبل از شروع به ورزش بدن خود را با حرکات کششی گرم کنید و بنوشید. معمولاً افراد از ورزش کردن گروهی بیشتر لذت می‌برند، و این شانس اینکه به ورزش کردن مداوم، ادامه بدهند را افزایش می‌دهد. در آخر، اگر احساس خستگی، بیماری یا صدمه دیدن می‌کنید ورزش خود را متوقف کنید.