

ĆWICZENIA

DOMOWE

dla osób
z **CHOROBAŃ PARKINSONA**

mgr rehabilitacji **Anna Obrzydowska**

ĆWICZENIA DOMOWE DLA OSÓB Z CHOROBA PARKINSONA



Kiedy neurolog rozpoznał u mojego męża chorobę Parkinsona, byliśmy w szoku. Postanowiłam zdobyć jak największą wiedzę o chorobie, a jako rehabilitant chciałam dowiedzieć się wszystkiego o usprawnianiu osób nią dotkniętych.

W latach 80. niewiele było dostępnych publikacji na temat choroby Parkinsona, a na temat rehabilitacji nie było żadnych. Dlatego sięgnęłam do publikacji zachodnich, z których dowiedziałam się, jak wielką rolę oprócz leczenia farmakologicznego odgrywa leczenie usprawniające – rehabilitacja parkinsoników. Razem z mężem postanowiliśmy się nie poddawać i walczyć ze skutkami choroby. Było to wielkie wyzwanie, ponieważ walczyliśmy ze sztywnością mięśniową, przykurczami mięśni, tendencją do przodopochylenia ciała, a co za tym idzie – z zaburzeniami równowagi i innymi zewnętrznymi objawami choroby. Dziś, po wielu latach, wiem, że się nam udało i że było warto.

Zadaniem fizjoterapii (ćwiczeń usprawniających) jest przywrócenie pełnej sprawności fizycznej, jeśli jest to możliwe w danym schorzeniu, lub maksymalnej sprawności fizycznej w przypadku schorzenia przewlekłego i postępującego, przykładowo choroby Parkinsona.

Fizjoterapia jest fazą leczenia usprawniającego, która przez przywrócenie choremu sprawności fizycznej lub jej utrzymanie na stałym poziomie daje podstawy do dalszej rehabilitacji zawodowej i społecznej. Fizjoterapia nie może wyeliminować choroby, ale może złagodzić i spowolnić jej przebieg oraz jest niezbędna do zachowania przez pacjenta zdolności do normalnego funkcjonowania w społeczeństwie. Dlatego stanowi, obok leczenia farmakologicznego, jeden z najważniejszych elementów walki z chorobą Parkinsona. Fizjoterapia daje każdemu parkinsonikowi szansę na sprawniejsze życie w środowisku rodzinnym i w pracy oraz pomaga przystosować się do nowych warunków zaistniałych na skutek choroby.

Ćwiczenia mają ogromny wpływ nie tylko na układ mięśniowo-kostny. Przywracają też choremu wiarę w siebie i własną wartość, ułatwiają pokonanie psychicznej i fizycznej niemocy. Absolutnym minimum jest codzienne wykonywanie przez parkinsonika gimnastyki usprawniającej w domu. Różnorodność i systematyczność ćwiczeń oraz stała aktywność fizyczna pacjenta zwiększają skuteczność leczenia farmakologicznego choroby Parkinsona.

Dlatego też przygotowałam najprostsze ćwiczenia, które każdy parkinsonik może wykonywać codziennie w domu.

mgr rehabilitacji **Anna Obrzydowska**

ĆWICZENIA DOMOWE W LEŻENIU

ĆWICZENIE

1

Pozycja wyjściowa

Leżenie na plecach, nogi ugięte, ramiona w bok.

Ruch

Przekładamy ugięte obydwie kolana na prawo do podłogi bez odrywania stóp, równocześnie skręć głowę w lewo.

Zmiana

Kolana w lewo, a głowa w prawo.



ĆWICZENIE

2

Pozycja wyjściowa

Leżenie na plecach, nogi ugięte, ramiona wzdłuż tułowia.

Ruch

Wznosimy proste ramiona – wdech, równocześnie unosimy biodra, opuszczamy ramiona do bioder – wydech, równocześnie opuszczamy biodra do podłogi.



ĆWICZENIE

3

Pozycja wyjściowa

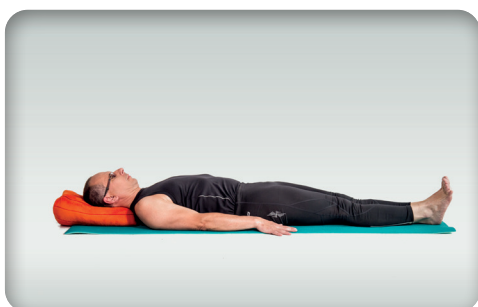
Leżenie na plecach, ramiona wzdłuż tułowia, nogi wyprostowane.

Ruch

Unoszenie prostego ramienia i przeciwnej prostej nogi (prawa ręka, lewa noga), powrót do pozycji wyjściowej.

Zmiana

Zmiana ręki i nogi.



ĆWICZENIA DOMOWE PRZY KRZEŚLE

ĆWICZENIE

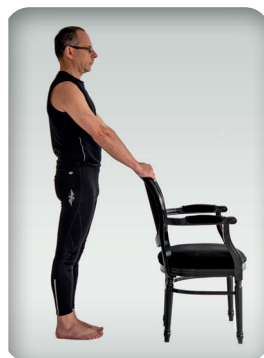
4

Pozycja wyjściowa

Stojąc przy krześle, opieramy dłonie na jego oparciu.

Ruch

Unosimy na przemian nogi ugięte w kolanach – marsz z wysoko uniesionymi kolanami.



ĆWICZENIE

5

Pozycja wyjściowa

Stojąc przy krześle, opieramy dłoń na jego oparciu.

Ruch

Naprzemienne wymachy nogą w przód i w tył, zmiana nogi.



ĆWICZENIE

6

Pozycja wyjściowa

Stojąc przy krześle, opieramy dłonie na jego oparciu.

Ruch

Naprzemienne wymachy nogami w bok – raz jedną nogą, raz drugą nogą.



ĆWICZENIA DOMOWE PRZY KRZEŚLE

ĆWICZENIE

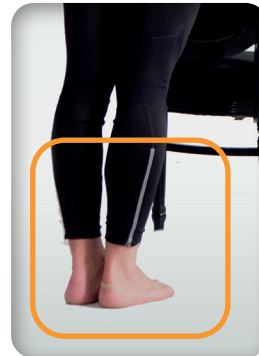
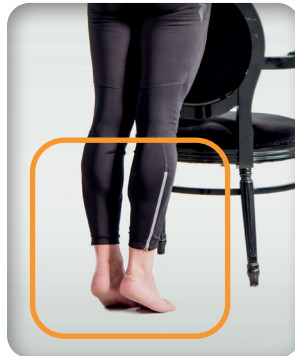
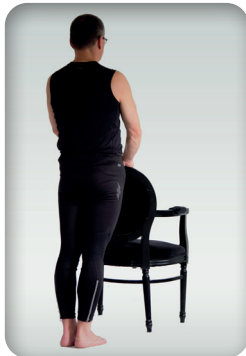
7

Pozycja wyjściowa

Stojąc przy krześle, opieramy dłonie na jego oparciu.

Ruch

Wspięcie na palce, opuszczenie pięt na podłogę.



ĆWICZENIE

8

Pozycja wyjściowa

Stojąc przy krześle, opieramy dłonie na jego oparciu.

Ruch

Uginamy kolana, wykonując półprzysiad, wracamy do pozycji wyjściowej.



ĆWICZENIE

9

Pozycja wyjściowa

Stojąc przy krześle, opieramy dłonie na jego oparciu.

Ruch

Skręt tułowia w lewo za prostym lewym ramieniem. Powrót do pozycji wyjściowej – zmiana ramienia – skręt tułowia w prawo za prostym prawym ramieniem.



ĆWICZENIA DOMOWE W SIEDZENIU NA KRZEŚLE

ĆWICZENIE

10

Pozycja wyjściowa Siedząc na krześle, dla bezpieczeństwa trzymamy ręce na podłokietnikach.

Ruch Unosimy na przemian raz jedną, a raz drugą prostą nogę.



ĆWICZENIE

11

Pozycja wyjściowa Siedząc na krześle, spleatamy palce rąk.

Ruch Odwracamy dłonie i unosimy ręce nad głowę, mocno prostując ramiona. Opuszczamy ramiona, rozluźniamy palce.



ĆWICZENIE

12

Pozycja wyjściowa Siedząc na krześle, trzymamy w prawej dłoni piłeczkę lub inny mały przedmiot.

Ruch Unosimy proste ramiona bokiem w górę (w prawej dłoni piłeczkę), przekładamy piłeczkę nad głowę z prawej dłoni do lewej i opuszczamy proste ramiona. Powrót – piłeczka w lewej dłoni – unosimy proste ramiona bokiem w górę, przekładamy piłeczkę z lewej dłoni do prawej nad głowę i opuszczamy ramiona.



ĆWICZENIA DOMOWE W SIEDZENIU NA KRZEŚLE

ĆWICZENIE

13

Pozycja wyjściowa Siedząc na krześle, opieramy dłonie na kiju od szczytki albo lasce inwalidzkiej.

Ruch Skręcamy tułów za odwiedzionym prostym prawym ramieniem w prawo, lewe ramię oparte na lasce. Zmiana ramion, skręt tułowia w lewo za odwiedzionym prostym lewym ramieniem, powrót.



ĆWICZENIE

14

Pozycja wyjściowa Siedząc na krześle, trzymamy kij od szczytki albo laskę na kolanach.

Ruch Unosimy proste ramiona z laską wysoko nad głowę – wdech, opuszczamy proste ramiona z laską – wydech.



Pozycja wyjściowa Siedząc na krześle, trzymamy kij od szczytki albo laskę w dłoniach na kolanach.

Ruch Unosimy ramiona z laską wysoko nad głowę i jednocześnie unosimy wyprostowaną prawą nogę. Opuszczamy nogę i rękę, ponownie unosimy ramiona z laską i równocześnie unosimy drugą wyprostowaną nogę. Opuszczamy nogę i rękę.

ĆWICZENIE

15



ĆWICZENIA DOMOWE W SIEDZENIU NA KRZEŚLE

ĆWICZENIE

16

Pozycja wyjściowa Siedząc na krześle, trzymamy poduszczkę na kolanach lub stole.

Ruch Mocno gnieciemy lub rolujemy poduszczkę palcami dłoni, zginając je i prostując.



ĆWICZENIE

17

Pozycja wyjściowa Siedząc na krześle, trzymamy w dłoni piłeczkę lub dowolny mały przedmiot.

Ruch Unosimy prawą nogę i pod kolanem przekładamy piłeczkę prawą ręką do lewej. Opuszczamy nogę i robimy zmianę: lewą ręką przekładamy piłeczkę pod lewym kolanem do prawej ręki.



ĆWICZENIA DOMOWE W STANIU

ĆWICZENIE

18

Pozycja wyjściowa

Stojąc twarzą do ściany, opieramy dłonie na kocyku i wciskamy go w ścianę prostymi ramionami na wysokości klatki piersiowej. Może to być także poduszeczka lub ręcznik.

Ruch

Wyprostowanymi ramionami pchamy kocyk jak najwyżej, opadając ciałem ku ścianie bez odrywania pięt od podłogi. Powrót – opuszczamy ramiona na wysokość klatki piersiowej.



ĆWICZENIE

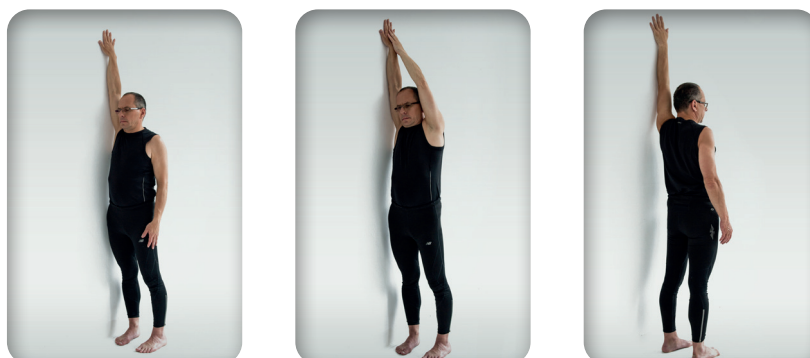
19

Pozycja wyjściowa

Stoimy prawym bokiem do ściany, prawe ramię wyprostowane i uniesione, prawy bok ciała mocno przyciśnięty do ściany. Drugie ramię wzdłuż ciała.

Ruch

Unosimy bokiem proste lewe ramię w taki sposób, aby obie dłonie złączyły się przy ścianie. Opuszczamy lewe ramię, zmiana.



ĆWICZENIE

20

Pozycja wyjściowa

Stojąc twarzą do ściany, opieramy dłonie palcami skierowanymi ku środkowi. Dłonie rozstawione na szerokość barków, ramiona wyprostowane.

Ruch

Uginamy ramiona w łokciach, przybliżając klatkę piersiową i głowę ku ścianie bez odrywania pięt od podłogi.

