Νόσος του Πάρκινσον

Η καλή φυσική κατάσταση μετράει

Συγγραφέας

Rose Wichmann, PT
Minneapolis, Minnesota

Συγγραφέας

Maria Walde-Douglas, PT
Minneapolis, Minnesota

Εκδότης

Carey Harris, PT
Houston, Texas

Επιστημονική Επιμέλεια
Δρ Ζωή Κατσαρού
Νευρολόγος, Επιμελήτρια Α' ΕΣΥ

Δρ Σεβαστή Μποσταντζοπούλου
Νευρολόγος, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Νευρολογίας, ΑΠΘ

Φώτης Φωτιάδης,
Φυσικοθεραπευτής

Ιατρείο νόσου Πάρκινσον και διαταραχών κινητικότητας
Νοσοκομείο Άγιος Δημήτριος Θεσσαλονίκης

Ευχαριστίες
Ευχαριστούμε το National Parkinson Foundation
που μας έδωσε την άδεια για την ελληνική μετάφραση
αυτού του βιβλίου.

Copyright 2005, for the Greek Translation

© Τα συγγραφικά δικαιώματα ανήκουν στο:
National Parkinson Foundation,
1501 NW 9th Avenue/Bob Hope Road, Miami, Fl 33136-1494, USA
Tel. (800) 327-4545, www.parkinson.org

"Parkinson's Disease: Fitness Counts"
is published as a public service by:

National Parkinson Foundation, inc.

ISBN: 960-7940-

Με την ευγενική προσφορά της

Boehringer Ingelheim

Λίγα λόγια για τις Συγγραφείς

- **Η Maria Walde-Douglas, P.T.,** είναι μία έμπειρη φυσικοθεραπεύτρια στο Struthers Parkinson's Center στο Golden Valley, στη Μιννεάπολη, MN, όπου ασκεί το επάγγελμα της από την εποχή που πήρε το πτυχίο της από το Κολλέγιο St. Sccholastica, Duluth, MN. Τα πεδία της εξειδίκευσης της περιλαμβάνουν καρδιολογική, γηριατρική και νευρολογική αποκατάσταση. Προς το παρόν εξειδικεύεται σε αξιολόγηση και θεραπεία ατόμων με νόσο του Πάρκινσον στο σπίτι ή σε εξωτερικό φυσικοθεραπευτήριο. Η Μαρία επίσης υποστηρίζει θεραπεία υποβοηθούμενη από ζώα, μέσα στα πλαίσια του "Club Creative", ενός πρωτοποριακού προγράμματος καθημερινής δραστηριότητας, για άτομα με νόσο του Πάρκινσον.

- **Η Rose Wichman, P.T.,** είναι φυσικοθεραπεύτρια στην ομάδα του Struthers Parkinson's Center επί 16 χρόνια και πρόσφατα έγινε μάνατζερ ενός μοναδικού συστηματικού κέντρου θεραπείας στο κέντρο της Μιννεάπολης, MN. Είναι η συγγραφέας του *"Να είστε Δραστήριοι"*, ενός βιβλίου άσκησης για ασθενείς με νόσο του Πάρκινσον και παραγωγός της βιντεοταινίας με ασκήσεις για τη νόσο του Πάρκινσον *"Συνεχίστε την Κίνηση"*. Η Rose ήταν ιδρυτικό μέλος της ένωσης Παρκινσονικών της Μιννεσότα και υπηρέτησε στο παρελθόν ως πρόεδρος αυτού του οργανισμού. Είναι αναγνωρισμένη σε εθνικό επίπεδο σαν εκπαιδεύτρια των επαγγελματιών της υγείας καθώς και των αρρώστων που πάσχουν από κινητικές διαταραχές και των οικογενειών τους.

Ευχαριστίες

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τις οικογένειες μας και τους συναδέλφους μας στο Struthers Parkinson's Center στο Golden Valley, Minnesota, για την υποστήριξη και τη συμβολή τους στη συγγραφή αυτού του βιβλίου. Ιδιαίτερα ευχαριστούμε τα μοντέλα των ασκήσεων μας: Bob Bowler, Geri Booth, Manny Desnick και Fran Dovenberg. Ευχαριστούμε επίσης το φωτογράφο Richard Anderson για την τεχνογνωσία του και την επιμονή του στη λεπτομέρεια.

Οι φυσικοθεραπευτικές γνώσεις και η εκδοτική βοήθεια του Carey Harris, P.T., από το Houston του Texas ήταν πολύτιμες. Είμαστε επίσης ευγνώμονες για τη συνεχή βοήθεια των Julian Pearson και Susan Imke με το προσωπικό του NPF, προκειμένου αυτή η έκδοση να καρποφορήσει.

Ελπίζουμε ότι οι άνθρωποι που θα χρησιμοποιήσουν αυτό το βιβλίο, θα κατανοήσουν καλύτερα το ρόλο της άσκησης στη διατήρηση ενός υγιούς τρόπου ζωής και θα κινητοποιηθούν έτσι, ώστε να ενσωματώσουν τη συστηματική άσκηση και κίνηση στην καθημερινή τους ρουτίνα. Επειδή η καλή φυσική κατάσταση, στοχεύει στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων με νόσο του Πάρκινσον.

Maria Walde-Douglas P.T.

Maria Walde-Douglas, P.T.

Rose Wichmann PT

Rose Wichman, P.T.

Περιεχόμενα

1. Εισαγωγή στο πρόγραμμα άσκησης στο σπίτι 1

2. Διάταση, ενδυνάμωση και ρύθμιση 4

3. Όλες οι σωστές κινήσεις- Ομάδες ασκήσεων 7

4. Αλλαγές θέσης:στρατηγικές για ομαλές μετακινήσεις..... 25

5. Βελτίωση του βαδίσματος και της ισορροπίας..... 31

6. Τροποποιήσεις του περιβάλλοντος για την ασφάλεια και την άνεση..... 39

7. Η μηχανική του σώματος του συμπαραστάτη..... 42

8. Δραστηριότητες του ελεύθερου χρόνου και συμπληρωματικές θεραπείες... 47

9. Φυσικοθεραπεία και εργασιοθεραπεία 52

Παράρτημα Α - Πηγές..... 55

Παράρτημα Β - Προμηθευτές βοηθητικών εξαρτημάτων 56

Παράρτημα Γ - Η επιλογή αναπηρικής καρέκλας (αμαξιδίου)..... 57

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1
Εισαγωγή στο Πρόγραμμα Άσκησης στο Σπίτι

Ένα συνηθισμένο πρόγραμμα άσκησης ειδικά προσαρμοσμένο στις ανάγκες των ατόμων με διαταραχές κινητικότητας θα πρέπει να κυριαρχεί σε κάθε ολοκληρωμένο θεραπευτικό σχήμα που προορίζεται για παρκινσονικούς ασθενείς.

Το πρόγραμμα άσκησης, που παρουσιάζεται σ' αυτό το βιβλίο του NPF, εστιάζει σε ασκήσεις διάτασης και ενδυνάμωσης με ένα επιπλέον κεφάλαιο για καθημερινές αεροβικές και ρυθμιστικές ασκήσεις. Δίδονται επίσης οδηγίες για ασφαλή αλλαγή θέσης, βελτίωση βαδίσματος, πρόληψη πτώσεων, τροποποιήσεις του περιβάλλοντος, δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου καθώς και για κατάλληλα βοηθήματα που κάνουν ευκολότερη την καθημερινή ζωή.

Νόσος του Πάρκινσον: Η διάγνωση

Η νόσος του Πάρκινσον είναι μια κινητική διαταραχή, που προκαλείται από ανωμαλία ορισμένων χημικών αγγελιοφόρων (νευροδιαβιβαστών) στον εγκέφαλο. Ο κύριος νευροδιαβιβαστής, που διαταράσσεται στη νόσο του Πάρκινσον (ΝΠ) ονομάζεται ντοπαμίνη. Η έλλειψη της ντοπαμίνης δημιουργεί τα συμπτώματα και σημεία της νόσου του Πάρκινσον, που αναφέρονται παρακάτω:

Τα τέσσερα κύρια σημεία της νόσου του Πάρκινσον είναι:

- Τρόμος ηρεμίας (αν και ένας στους τέσσερις ασθενείς δεν έχουν το τρέμουλο σαν κύριο χαρακτηριστικό)
- Βραδύτητα στις κινήσεις (βραδυκινησία)
- Δυσκαμψία των μυών (πιάσιμο)
- Διαταραχή των διορθωτικών αντανακλαστικών στάσης (ισορροπία).

Δεν έχουν όλοι οι ασθενείς με ΝΠ και τα τέσσερα κύρια χαρακτηριστικά της νόσου. Άλλα συνηθισμένα ευρήματα μπορεί να είναι:

- Διαταραχή στο γράψιμο, με μικρά συσσωρευμένα γράμματα (μικρογραφία).
- Μείωση της εκφραστικότητας του προσώπου («πρόσωπο σαν μάσκα»)
- Χαμήλωμα της έντασης της φωνής ή βραχνάδα (υποφωνία, δυσαρθρία).
- Καμπούριασμα στην πλάτη
- Μειωμένη αιώρηση του χεριού, στην πλευρά που πάσχει, κατά τη βάδιση.
- Μεταβολές στο βάδισμα, με σύρσιμο των ποδιών, μικρά βήματα και δυσκολία στις στροφές.

Νόσος του Πάρκινσον: Φαρμακευτική αντιμετώπιση

Δεν υπάρχει θεραπεία για τη νόσο του Πάρκινσον, αλλά υπάρχουν πολυάριθμες θεραπευτικές δυνατότητες, που ελαχιστοποιούν τα συμπτώματα της πάθησης και επιτρέπουν στην πλειοψηφία των αρρώστων να έχουν μια πολύ ικανοποιητική ποιότητα ζωής. Τα φάρμακα παίζουν ένα σημαντικό ρόλο και αναφέρονται διεξοδικά σε άλλη έκδοση του NPF.

Η λεβοντόπα σε συνδυασμό με καρβιντόπα ή βενσεραζίδη είναι το φάρμακο που συνταγογραφείται περισσότερο για τον έλεγχο των συμπτωμάτων της νόσου του Parkinson. Το φάρμακο αυτό, που στην αγορά κυκλοφορεί σαν Sinemet® ή Madopar®, βοηθάει στην αύξηση της συγκέντρωσης της ντοπαμίνης στον εγκέφαλο.

Άλλα είδη φαρμάκων, που μιμούνται ή ενισχύουν τη δράση της ντοπαμίνης, μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν, είτε μεμονωμένα είτε σε συνδυασμό με τη λεβοντόπα για να ανακουφίσουν τα συμπτώματα.

Μερικές φορές ασθενείς, που δεν βοηθούνται πια επαρκώς από τα φάρμακα, είναι υποψήφιοι για ειδικές νευροχειρουργικές επεμβάσεις, οι οποίες βελτιώνουν τα συμπτώματα της νόσου. Οι ειδικές αυτές νευροχειρουργικές επεμβάσεις, όπως η ωχροτομή, η θαλαμοτομή και ο εν τω βάθει εγκεφαλικός ερεθισμός, παρουσιάζουν μικρό κίνδυνο εμφάνισης αιμορραγίας, εγκεφαλικού επεισοδίου ή περιεγχειρητικής λοίμωξης και δεν αποτελούν θεραπείες εκλογής στα πρώιμα στάδια της νόσου, όταν τα φάρμακα έχουν πολύ καλά αποτελέσματα.

Αυτό το βιβλίο προσφέρει οδηγίες για ένα ατομικό πρόγραμμα άσκησης στο σπίτι με σκοπό να βελτιώσει την ευελιξία και την κίνηση του ατόμου, που επιθυμεί να διατηρηθεί σε καλή φυσική κατάσταση και να διατηρήσει ένα υψηλό επίπεδο ανεξαρτησίας. Συμβουλεύουμε τους αναγνώστες να επισκεφθούν έναν φυσικοθεραπευτή ή εργασιοθεραπευτή, προκειμένου να τους δοθεί ένα κατάλληλα σχεδιασμένο φυσικοθεραπευτικό πρόγραμμα, προσαρμοσμένο στις ατομικές τους ανάγκες.

Γενικές οδηγίες για να μεγιστοποιήσετε τα οφέλη από τις καθημερινές ασκήσεις:

- Διαθέστε 5 λεπτά για «ζέσταμα» πριν κάνετε κάποια άσκηση.
- Αυτό περιλαμβάνει ήπια διάταση (τέντωμα), βάδισμα επί τόπου ή κούνημα των ποδιών, όπως στη βάδιση, ενώ παραμένετε καθισμένος, κ.λπ.. Το «ζέσταμα» βοηθάει την κυκλοφορία του αίματος στους μυς και την πρόληψη τραυματισμού.
- Προγραμματίστε άσκηση το ελάχιστο για 15-20 λεπτά κάθε μέρα.
- Κάνετε κάθε άσκηση στο μέγιστο δυνατόν
  Μέγιστη προσπάθεια = μέγιστο αποτέλεσμα
- Παραμείνετε 4-5 μέρες σε ένα επίπεδο επανάληψης μιας κίνησης, πριν αυξήσετε τον αριθμό των επαναλήψεων. Αυτό μπορεί να φαίνεται σαν αργοπορία, αλλά θα δώσει χρόνο στους συγκεκριμένους μυς να προσαρμοσθούν.
- Η διάταση είναι βασική για την ευκαμψία. Οι ίδιες ασκήσεις διάτασης, που γίνονται πριν από μια άσκηση ρουτίνας, θα πρέπει να επαναλαμβάνονται και στο τέλος.
- Στο τέλος της κάθε περιόδου άσκησης, κλείστε τα μάτια σας για 5 λεπτά και πάρτε βαθιές αναπνοές. Φανταστείτε ότι είστε δυνατός/ή, ευέλικτος/η και γεμάτος/η ενέργεια.
  Τελευταίο αλλά σημαντικό, δώστε *συγχαρητήρια* στον εαυτό σας που παίρνετε στα χέρια σας τον έλεγχο της ζωής και της υγείας σας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2
Διάταση, Ενδυνάμωση και Ρύθμιση

Η καθημερινή δ-ι-ά-τ-α-σ-η είναι το θεμέλιο ενός προγράμματος άσκησης για τους ανθρώπους με νόσο του Πάρκινσον.Η διάταση είναι πολύ σημαντική για το ξεπέρασμα των επιπτώσεων της μυϊκής δυσκαμψίας και για την επίτευξη του πλήρους εύρους κίνησης.

Οι διατάσεις μπορεί να γίνονται οποιαδήποτε ώρα για να απαλύνουν το τράβηγμα. Προσπαθήστε να κάνετε διατάσεις σ' όλη τη διάρκεια της ημέρας (όταν κρατάτε το τηλέφωνο, όταν παίζει διαφημίσεις η TV κ.λπ.).

Τα οφέλη των διατάσεων:

- Αυξάνουν το εύρος της κίνησης και βελτιώνουν την κινητικότητα των αρθρώσεων
- Βοηθούν στη σωστή στάση και τη διατήρηση σωστής στάσης
- Μειώνουν τον κίνδυνο τραυματισμού των μυών.
- Βελτιώνουν την κυκλοφορία
- Μειώνουν τη σύσπαση των μυών που προκαλείται από το στρες.
- *Προκαλούν ευεξία!*

Συμβουλές για τις διατάσεις:

- Η δυνατότητα των διατάσεων είναι ατομική υπόθεση - Μην ανταγωνίζεστε άλλους
- Συνδυάστε τις διατάσεις με βαθιές αναπνοές.
- Κάντε διατάσεις μέχρι να αισθανθείτε ένα ήπιο τράβηγμα και διατηρείστε αυτή τη στάση για 15-30 δευτερόλεπτα. Αρχίστε με 3 επαναλήψεις για κάθε άσκηση διάτασης.
- *Μην κάνετε αναπήδηση!*

- Υποστηρίξτε την περιοχή του σώματος που γίνεται η διάταση. Να μην αιωρούνται τα μέλη του σώματος.
- Κρατήστε το κεφάλι σε θέση πάνω από το ύψος της λεκάνης
- Μην κάνετε διάταση μέχρι να αισθανθείτε πόνο. Ο πόνος εμποδίζει τη χαλάρωση και στην πραγματικότητα αυξάνει τη μυϊκή σύσπαση.

Τα οφέλη της ενδυνάμωσης

Η ενδυνάμωση είναι ένα σημαντικό στοιχείο κάθε προγράμματος άσκησης. Οι πιο δυνατοί μυς μειώνουν τους πόνους των αρθρώσεων και ευνοούν την ανόρθωση του σώματος. Η χρήση ελαφρών βαριδίων (βαράκια) σ' ένα συνηθισμένο πρόγραμμα άσκησης έχει σαν αποτέλεσμα την ενίσχυση των μυών και των αρθρώσεων.

Η αύξηση της μυϊκής δύναμης των χεριών και των ποδιών βελτιώνει την ικανότητα να σηκώνεται κανείς από την καρέκλα και διευκολύνει τη βάδιση.

Βάρη για αντίσταση

Τα ιδανικά εργαλεία για την αντίσταση είναι μικρά βαράκια χεριού (πολλά είδη υπάρχουν σε καλά καταστήματα αθλητικών ειδών και έχουν βάρος περίπου 1 κιλό). Συνηθισμένα είδη οικιακής χρήσης μπορεί να χρησιμοποιηθούν σαν υποκατάστατα: μικρές κονσέρβες, κουτιά χυμών, μικρό κουτί που χωράει στην παλάμη γεμάτο μικρά νομίσματα). Υπάρχουν επίσης βαράκια καρπού και αστραγάλου με ταινίες βέλκρο, που μπορεί να τα βρει κανείς με ένα μικρό κόστος. Μερικές ασκήσεις χρησιμοποιούν το βάρος του σώματος σαν αντίσταση [πίεση στον τοίχο (push-ups), σήκωμα στα δάχτυλα των ποδιών, βαθύ κάθισμα κ.λπ.].

Συμβουλές για ενδυνάμωση

- Να θυμάστε να αναπνέετε, να εκπνέετε στη φάση της δυσκολότερης κίνησης
- Μη κρατάτε τα βάρη πολύ σφιχτά
- Είναι σημαντικό να κάνετε μεμονωμένες κινήσεις δουλεύοντας μια μυϊκή ομάδα μυών κάθε φορά.
- Εμφάνιση έντονου πόνου στη διάρκεια μιας άσκησης **δεν είναι** φυσιολογική. Τροποποιείστε ή διακόψτε κάθε άσκηση που προκαλεί πόνο.
- Αρχίστε αργά, αποφύγετε γρήγορες ή «σπασμωδικές» κινήσεις
  Αρχίστε χωρίς βάρη και προχωρήστε βαθμιαία
- Χρησιμοποιείστε ένα βάρος που μπορείτε να το σηκώσετε άνετα δέκα φορές. Προχωρήστε με επαναλήψεις του 10 δυο έως 3 φορές, αυξάνοντας το μέγεθος της αντίστασης του βάρους.

Τα οφέλη της αεροβικής άσκησης

Ένα πρόγραμμα αεροβικής άσκησης προτείνεται τρεις φορές την εβδομάδα. Η αεροβική άσκηση περιλαμβάνει κάθε παρατεταμένη δραστηριότητα, που θέτει σε κίνηση όλο το σώμα και εκτός από τους μυς γυμνάζει την καρδιά και τους πνεύμονες. Παράδειγμα τέτοιας άσκησης είναι το βάδισμα, το κολύμπι, οι ασκήσεις στο νερό, η ποδηλασία και η άσκηση με διάφορα όργανα γυμναστικής.

Αεροβικές ασκήσεις μπορεί να γίνουν και σε καθιστή θέση - «αεροβική της πολυθρόνας», όπως αυτές που παρουσιάζει η δημοφιλής τηλεοπτική σειρά *«καθίστε και ασκηθείτε»*.* Κάποιες καθημερινές δραστηριότητες έχουν το ίδιο αποτέλεσμα με την αεροβική άσκηση: έντονη κηπουρική ή δουλειές του σπιτιού όπως, σφουγγάρισμα ή σκούπισμα με την ηλεκτρική σκούπα. Ένα συστηματικό πρόγραμμα αεροβικής άσκησης 3 ή περισσότερες φορές την εβδομάδα:

- Δυναμώνει την καρδιά και τους πνεύμονες
- Βελτιώνει τη δύναμη και την αντοχή του σώματος
- Μειώνει το stress
- Βελτιώνει τη διάθεση και καταπολεμά την κατάθλιψη.
- Μειώνει την οστεοπόρωση (μόνο οι ασκήσεις με βαράκια).
- Βοηθά στον έλεγχο της υψηλής αρτηριακής πίεσης και της υψηλής χοληστερόλης.

Ένας ρεαλιστικός στόχος είναι να κάνει κανείς 20 λεπτά αεροβική άσκηση για τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα. Αυτό αρχικά πρέπει να γίνεται με διαλείμματα μέχρι να αυξηθεί η αντοχή, για να προληφθούν τραυματισμοί. Δραστηριότητες προθέρμανσης και επαναφοράς με λιγότερη ένταση, προετοιμάζουν το σώμα για την κυρίως άσκηση και προφυλάσσουν από τραυματισμούς. Προσοχή: Τα άτομα πάνω από 50 ετών και όποιος έχει ιστορικό καρδιοαγγειακής πάθησης,θα πρέπει να έχουν συγκατάθεση ιατρού, πριν αρχίσουν το πρόγραμμα αεροβικής άσκησης.

** Σ.τ.Μ.: Αφορά τους Αμερικανούς.*

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3
Όλες οι Σωστές Κινήσεις - Ομάδες Ασκήσεων

Αυτό το κεφάλαιο περιλαμβάνει πρακτική επίδειξη ασκήσεων με φωτογραφίες ατόμων, που πάσχουν από νόσο του Πάρκινσον και εκτελούν μια σειρά ασκήσεων, ώστε ο αναγνώστης να έχει σαν οδηγό για ένα πλήρες πρόγραμμα με ασκήσεις διάτασης και ενδυνάμωσης. Αν δεν μπορέσετε να εκτελέσετε όλη τη σειρά των ασκήσεων σε μια φορά, διαλέξτε ασκήσεις, που ομαδοποιούνται με την ένδειξη «καθισμένος», «όρθιος» ή «ξαπλωμένος ανάσκελα και μπρούμυτα» και για να τις εκτελέσετε σε μια φορά

Οδηγίες:

- Διαλέξτε για την άσκηση ένα χρονικό διάστημα, που είστε ξεκούραστοι και τα αντιπαρκινσονικά φάρμακα σας δίνουν πλήρη κάλυψη, ώστε τα συμπτώματα σας να εκδηλώνονται στο ελάχιστο.
- Καθίστε σε μια σταθερή καρέκλα με ίσια πλάτη, ακουμπώντας τα πόδια
- Διατηρείστε όρθιο το σώμα σε όλη τη διάρκεια της εκτέλεσης της άσκησης.
- Θυμηθείτε να αναπνέετε σε όλη τη διάρκεια της άσκησης.

Οι ασκήσεις στο κεφάλαιο επίδειξης κωδικοποιούνται ως εξής:

Διάταση

ή

Ενδυνάμωση

Στη θέση σας – Έτοιμοι - Αρχίζουμε!!!

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΠΟ ΚΑΘΙΣΤΗ ΘΕΣΗ

ΒΕΛΤΙΩΝΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΕΚΦΡΑΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΣΩΠΟΥ

(Εάν είναι δυνατόν, παρακολουθήστε τις κινήσεις του προσώπου στον καθρέπτη).

- Εξασκηθείτε σε διαφορετικές εκφράσεις: Χαρούμενος, θυμωμένος, κατάπληκτος κλπ. Υπερβάλλετε σε κάθε έκφραση
- Πιέστε τα χείλη μεταξύ τους
  Εναλλακτικά, ανοίξτε το στόμα όσο περισσότερο μπορείτε.
- Βγάλτε έξω τη γλώσσα
  Μετακινήστε τη γλώσσα από τη μια πλευρά στην άλλη.
- Ανασηκώστε τα φρύδια και στη συνέχεια σουφρώστε τα.
- Εναλλακτικά χαμογελάστε όσο πιο Π-Λ-Α-Τ-Ι-Α μπορείτε και στη συνέχεια σουφρώστε τα χείλη. Διατηρήστε κάθε πόζα για μερικά δευτερόλεπτα.

ΒΑΘΙΕΣ ΑΝΑΠΝΟΕΣ

- Αναπνεύστε βαθιά από τη μύτη, επιτρέποντας στο διάφραγμα να διαταθεί.
  (Το στομάχι θα διαταθεί όπως εισπνέετε εάν εμπλέκεται το διάφραγμα).
  Διατηρήστε τους ώμους χαμηλά και χαλαρούς.
- Εκπνεύστε αργά από το στόμα μετρώντας μέχρι το “5”.
- Θυμηθείτε να εξασκείστε σε αυτή την τεχνική κατά τη διάρκεια της ημέρας ώστε να χαλαρώνετε.

ΣΤΡΟΦΕΣ ΑΥΧΕΝΑ

- Ακουμπήστε το πηγούνι στο στήθος
- Στρίψτε το κεφάλι ώστε να κοιτάξετε πάνω από τον ώμο σας όσο περισσότερο γίνεται.
- Κρατήστε τη θέση για 5”.
- Επαναλάβετε από την άλλη πλευρά.

ΠΙΕΣΕΙΣ ΩΜΩΝ

- Τοποθετήστε τα χέρια μπροστά από το στήθος
- Τραβήξτε τους αγκώνες προς τα πίσω, πιέζοντας τις ωμοπλάτες μεταξύ τους.
- Αποφύγετε να ανασηκώσετε τους ώμους.

ΚΥΚΛΟΙ ΩΜΩΝ

- Περιστρέψτε τον ώμο επάνω, πίσω, κάτω και μπροστά σε μια κυκλική κίνηση.
- Περιστρέψτε κάθε ώμο χωριστά.
- Κρατήστε το βραχίονα (μπράτσο) και το χέρι χαλαρά.
- Επαναλάβετε με αντίθετη φορά.

ΜΑΓΙΚΟ ΡΑΒΔΙ
(καθιστός)

Αυτές οι ασκήσεις απαιτούν τη χρήση ενός «ραβδιού» μήκους 90-100 εκατοστών, περίπου. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε, ένα μεγάλο χάρακα, ένα ελαφρό μπαστούνι κ.λπ.. Κρατήστε το ραβδί και με τα δυο χέρια, στο πλάτος των ώμων

ΤΟ ΡΑΒΔΙ ΕΠΑΝΩ ΑΠΟ ΤΟ ΚΕΦΑΛΙ

- Σηκώστε το ραβδί πάνω από το κεφάλι, όσο πιο ψηλά μπορείτε.
- Κατεβάστε το αργά, κρατώντας τους αγκώνες τεντωμένους.

ΚΥΚΛΟΙ ΜΕ ΤΟ ΡΑΒΔΙ

- Κινήστε το ραβδί σε μια μεγάλη κυκλική κίνηση μπροστά σας.
- Πραγματοποιήστε κύκλους και προς τις δυο κατευθύνσεις.

«ΦΙΓΟΥΡΑ 8» ΜΕ ΤΟ ΡΑΒΔΙ

- Κινήσετε το ραβδί σε μια φιγούρα «8» μπροστά από το σώμα.
  (Μια ρευστή κίνηση, σαν τράβηγμα κουπιού σε καγιάκ).

ΔΙΑΓΩΝΙΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΜΕ ΤΟ ΡΑΒΔΙ

- Ακολουθήστε τις κινήσεις των χεριών με το κεφάλι και τον κορμό.
- Ξεκινήστε με το ραβδί κοντά στο ισχίο (γοφό).
- Σηκώστε το ραβδί διαγώνια προς τον αντίθετο ώμο (δείτε τη φωτογραφία).
- Επαναλάβετε ξεκινώντας με το ραβδί στο αντίθετο ισχίο.

ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΑΝΤΙΒΡΑΧΙΟΥ

- Τοποθετήστε τα χέρια επάνω στα γόνατα με τις παλάμες προς τα κάτω.
- Γυρίστε τα χέρια με τις παλάμες προς τα επάνω.
- Αυξομειώστε την ταχύτητα εκτέλεσης της άσκησης.

ΔΙΑΤΑΣΗ «ΠΡΟΣΕΥΧΗΣ»

- Πιέστε τις παλάμες μεταξύ τους, διατηρώντας πλήρη επαφή από τον καρπό μέχρι τις άκρες των δακτύλων.
- Διατηρήστε τα δάκτυλα προς τα επάνω και σηκώστε τους αγκώνες στο πλάι.
- Διατηρήστε τη στάση αυτή για 20”.

ΚΥΚΛΟΙ ΚΑΡΠΩΝ

- Κινήστε το χέρι σε αργούς πλήρεις κύκλους. (Ένα χέρι τη φορά).
- Εξασκηθείτε και προς τις δυο κατευθύνσεις.
- Ακινητοποιείστε το αντιβράχιο για να απομονώσετε την κίνηση του καρπού.

ΚΥΚΛΟΙ ΔΑΚΤΥΛΩΝ/ΑΝΤΙΧΕΙΡΑ

- Ακουμπήστε κάθε δάκτυλο με τον αντίχειρα, διαδοχικά
- Σχηματίστε κύκλο
- Μεταβάλλετε την ταχύτητα εκτέλεσης για να προάγετε το συντονισμό.

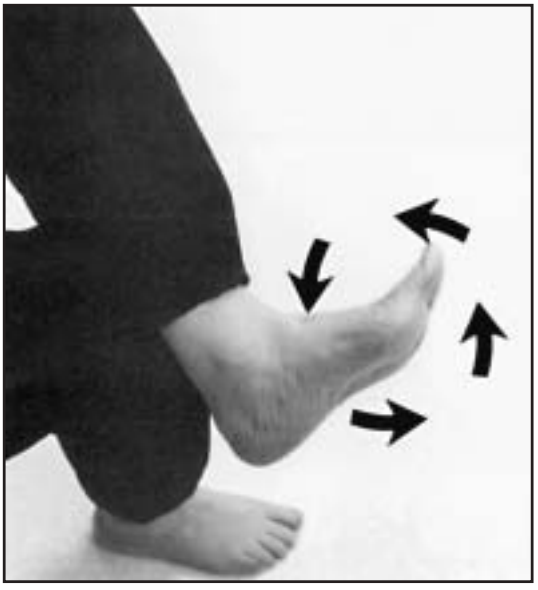
ΑΙΩΡΗΣΕΙΣ ΤΗΣ ΛΕΚΑΝΗΣ

- Τοποθετήστε τα χέρια στα γόνατα
- Σπρώξτε το ένα γόνατο προς τα εμπρός, με αιώρηση του ισχίου και της λεκάνης.
- Επαναλάβετε την κίνηση από την άλλη πλευρά.
- Σταδιακά, «περπατήστε» με τα ισχία προς τα εμπρός και προς τα πίσω στην καρέκλα.

ΚΑΜΠΥΛΩΣΗ ΤΗΣ ΠΛΑΤΗΣ

- Καθίστε στην άκρη της καρέκλας
- Τοποθετήστε τα χέρια στη μέση
- Σπρώξτε το στήθος προς τα έξω, δημιουργώντας καμπύλη στη μέση.
- Διατηρήστε για 20”.

ΚΥΚΛΟΙ ΑΣΤΡΑΓΑΛΩΝ



- Τεντώστε το πόδι μπροστά
- Κινήστε το πόδι σε μεγάλους, αργούς κύκλους.
- Επαναλάβετε και προς τις δυο κατευθύνσεις.

ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΔΑΚΤΥΛΩΝ ΠΟΔΙΟΥ

- Καθίστε σταυροπόδι
- Λυγίστε και τεντώστε τα δάκτυλα
- Εάν υπάρξει ανάγκη, βοηθήστε με το χέρι.

ΔΙΑΤΑΣΗ ΠΕΛΜΑΤΟΣ

- Κυλήστε ένα κουτάκι αναψυκτικού ή άλλο αντίστοιχο αντικείμενο κατά μήκος του πέλματος.
- Κινηθείτε αργά από την πτέρνα στα δάκτυλα και επιστρέψτε.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΠΟ ΟΡΘΙΑ ΘΕΣΗ

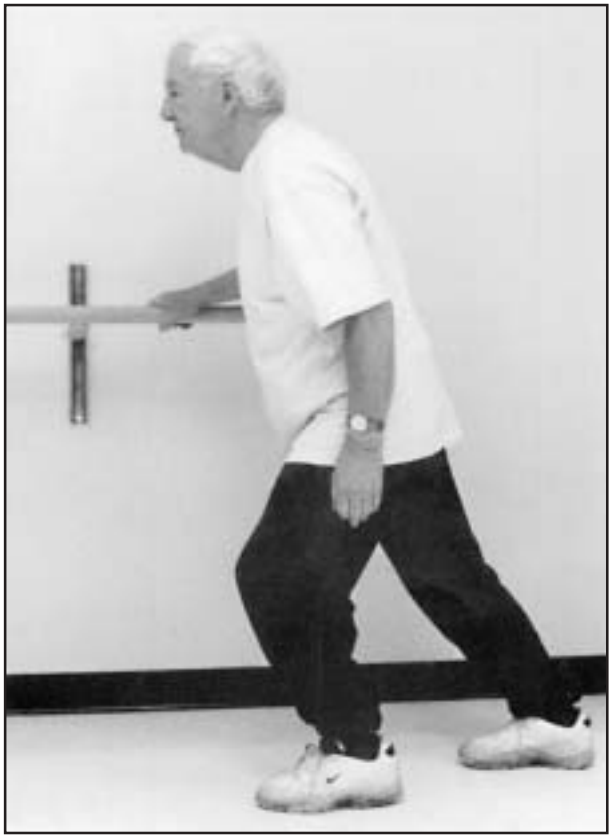
- Σταθείτε κοντά σε κάποιο σταθερό αντικείμενο για να βοηθήσετε την ισορροπία σας (πάγκος, μπάρα ή γερή καρέκλα).
- Κρατηθείτε με το ένα ή και με τα δυο χέρια.
- Τοποθετήστε το κρεβάτι ή την καρέκλα πίσω σας, αν έχετε την τάση να πέφτετε προς τα πίσω.

ΚΑΜΨΕΙΣ ΓΟΝΑΤΩΝ

- Σταθείτε με τα πόδια ελαφρώς ανοιχτά (στο πλάτος των ώμων).
- Λυγίστε τα γόνατα ελαφρά -
  Κρατήστε το βάρος στις πτέρνες και βεβαιωθείτε ότι πάντα πατάει ολόκληρο το πέλμα στο πάτωμα.
- Τεντώστε τα γόνατα αργά. Αποφύγετε να γείρετε προς τα εμπρός.

ΣΗΚΩΜΑ ΣΤΙΣ ΜΥΤΕΣ ΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ

- Σταθείτε με τα πόδια ελαφρώς ανοιχτά (στο πλάτος των ώμων).
- Σηκωθείτε στις μύτες των ποδιών, σηκώνοντας τις πτέρνες από το πάτωμα.
- Επαναφορά στην αρχική θέση.



ΔΙΑΤΑΣΗ ΓΑΣΤΡΟΚΝΗΜΙΟΥ (ΓΑΜΠΑΣ)

- Σταθείτε σε απόσταση ενός χεριού από τον τοίχο.
- Γείρετε μπροστά, στηριζόμενος στα χέρια.
- Διατηρήστε τις πτέρνες στο πάτωμα με τα δάκτυλα να δείχνουν ευθεία μπροστά.
- Διατηρήστε τη θέση για 20”.

ΚΥΚΛΟΙ ΙΣΧΙΩΝ (ΓΟΦΩΝ)

- Σταθείτε με τα πόδια ανοιχτά στο πλάτος των ώμων για να διατηρήσετε την ισορροπία σας.
- Περιστρέψτε τους γοφούς δεξιά, μπροστά, αριστερά και πίσω (κάνοντας κινήσεις όπως στο χορό «χούλα»).
- Επαναλάβετε προς την αντίθετη κατεύθυνση.

ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΣΤΗΘΟΥΣ

- Σταθείτε κοιτώντας μια γωνία του δωματίου, τοποθετώντας ένα χέρι σε κάθε τοίχο.
- Γείρετε μπροστά, μέσα στη γωνία.
- Διατηρήστε την επαφή των πελμάτων με το δάπεδο.
- Διατηρήστε τη στάση για 20”.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΠΟ ΥΠΤΙΑ ΘΕΣΗ (ΑΝΑΣΚΕΛΑ)

- Ξαπλώστε ανάσκελα σε ένα σκληρό στρώμα, στρώμα γυμναστικής ή στο πάτωμα.
- Βάλτε ένα μαξιλάρι κάτω από το κεφάλι σας, αν αυτό σας κάνει να αισθάνεστε πιο άνετα όταν ξαπλώνετε ανάσκελα.

ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΙΚΗ ΔΙΑΤΑΣΗ

- Ξαπλώστε ανάσκελα με τα γόνατα λυγισμένα και τα πέλματα να πατούν στο στρώμα. Τα χέρια να είναι απλωμένα στο πλάι.
- Στρίψτε και τα δυο γόνατα προς τη μια πλευρά, κρατώντας τα χέρια και τον κορμό σταθερά. Διατηρήστε για 20”.
- Επαναλάβετε από την άλλη πλευρά.

ΓΕΦΥΡΑ

- Ξαπλώστε ανάσκελα με τα γόνατα λυγισμένα και τα πέλματα να πατούν στο πάτωμα.
- Σηκώστε τη λεκάνη από το πάτωμα. Διατηρήστε για 5”, στη συνέχεια κατεβάστε και πάλι τη λεκάνη στο πάτωμα.

Όταν θα μπορείτε να κάνετε 10 επαναλήψεις της άσκησης, δοκιμάστε την ακόλουθη παραλλαγή:

- Σηκώστε τα ισχία από το πάτωμα και στρίψτε τα προς το ένα πλάγιο προτού κατεβείτε.
- Επαναλάβετε την κίνηση και στο το άλλο πλάγιο.

ΔΙΑΤΑΣΗ ΤΟΥ ΕΞΩ ΠΛΑΓΙΟΥ ΤΟΥ ΙΣΧΙΟΥ

- Ξαπλώστε ανάσκελα. Λυγίστε το ένα πόδι στο στήθος. το άλλο πόδι παραμένει τεντωμένο.
- Πιάστε το λυγισμένο γόνατο με το αντίθετο χέρι και τραβήξτε το απαλά προς τα μέσα.
- Διατηρήστε για 20”
- Επαναλάβετε με το αντίθετο πόδι.

ΔΙΑΤΑΣΗ ΕΣΩ ΕΠΙΦΑΝΕΙΑΣ ΜΗΡΟΥ

- Ξαπλώστε ανάσκελα με τα γόνατα λυγισμένα.
- Αφήστε τα γόνατα να πέσουν στο πλάι. Νιώστε την τάση στην έσω επιφάνεια του μηρού. (Υποστηρίξτε τα γόνατα με μαξιλάρια εάν είναι απαραίτητο).
- Διατηρήστε τη θέση για 20”.

ΚΛΙΣΕΙΣ ΛΕΚΑΝΗΣ

- Ξαπλώστε ανάσκελα με τα γόνατα λυγισμένα.
- Σφίξτε τους κοιλιακούς μυς, πιέζοντας την οσφυϊκή μοίρα (μέση) προς το πάτωμα.
- Χαλαρώστε αργά τους μυς της μέσης μέχρι να ξανασχηματισθεί η καμπύλη της μέσης. Επαναλάβετε την άσκηση.
- Πρόοδος: Σταδιακά εκτελέστε την άσκηση σηκώνοντας το κεφάλι από την επιφάνεια (σε θέση μερικής κάμψης)
- Για να αυξήσετε περαιτέρω την αποτελεσματικότητα της άσκησης αγγίξτε κάθε γόνατο με το αντίθετο χέρι, προσθέτοντας το στοιχείο της στροφής του κορμού.

ΔΙΑΤΑΣΗ ΟΠΙΣΘΙΩΝ ΜΗΡΙΑΙΩΝ

- Ξαπλώστε ανάσκελα με τα πόδια απέναντι από έναν τοίχο (ή το κεφαλάρι του κρεβατιού).
- Λυγίστε το ένα πόδι.
- Σηκώστε το άλλο πόδι τεντωμένο με την πτέρνα να ακουμπά στον τοίχο.
- Πλησιάστε στον τοίχο για να εντείνετε τη διάταση.

ΔΙΑΤΑΣΗ ΙΣΧΙΟΥ

(Απαιτεί υπερυψωμένη επιφάνεια)

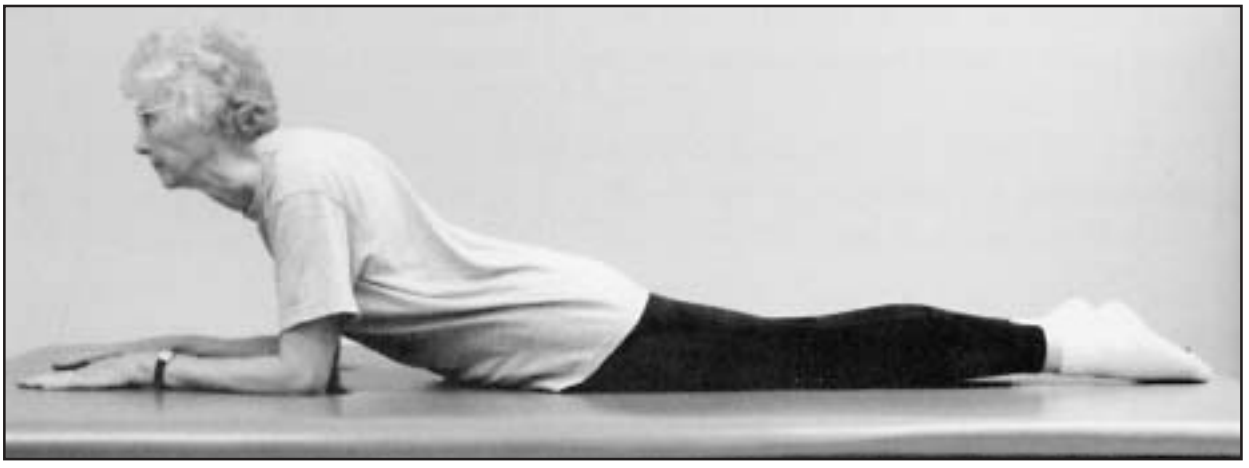
- Ξαπλώστε ανάσκελα στην άκρη του κρεβατιού.
- Κρεμάστε το πόδι που βρίσκεται από την έξω πλευρά (Εάν το πόδι δεν φτάνει στο πάτωμα, χρησιμοποιήστε έναν τηλεφωνικό κατάλογο ή ένα μικρό σκαμνί για υποστήριξη).
- Λυγίστε το άλλο πόδι προς το στήθος.
- Διατηρήστε για 20”
- Αλλάξτε θέση και εκτελέστε και από την άλλη πλευρά.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΠΟ ΠΡΗΝΗ ΘΕΣΗ (ΜΠΡΟΥΜΥΤΑ)

- Ξαπλώστε μπρούμυτα σε σκληρή επιφάνεια. Εάν αυτό είναι πολύ δύσκολο, ξεκινήστε από την τετραποδική θέση (με στήριξη στα τέσσερα άκρα).
- Χρησιμοποιήστε ένα μαξιλάρι κάτω από το στήθος και το στομάχι, εάν δεν μπορείτε να ξαπλώσετε μπρούμυτα.
- Η τοποθέτηση μιας τυλιγμένης πετσέτας ή μικρού μαξιλαριού κάτω από το μέτωπο διευκολύνει την αναπνοή.

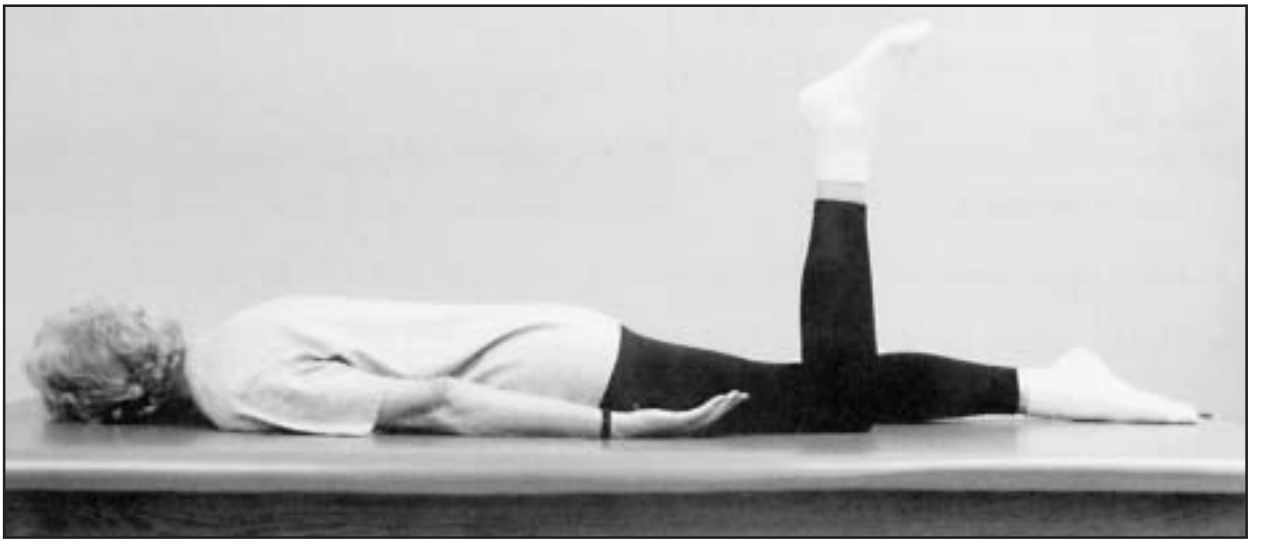
ΜΠΡΟΥΜΥΤΑ ΣΤΟΥΣ ΑΓΚΩΝΕΣ

- Ξαπλώστε μπρούμυτα
- Σηκώστε το στήθος προς τα επάνω, στηριζόμενοι στους αγκώνες.
- Διατηρήστε τη θέση αυτή μετρώντας μέχρι το ”20”.
- Προοδευτικά:
  - Στηριχθείτε στις παλάμες
  - Τεντώστε τα χέρια ώστε να σηκωθεί το στήθος επάνω. Αυξήστε τη λόρδωση.
  - Θυμηθείτε *να αναπνέετε* κατά τη διάρκεια της άσκησης.



ΛΥΓΙΣΜΑ ΓΟΝΑΤΟΣ

- Ξαπλώστε μπρούμυτα
- Λυγίστε το γόνατο, φέρνοντας την πτέρνα προς το γλουτό.
- Διατηρείστε τη διάταση για λίγο και στη συνέχεια επιστρέψτε αργά το πόδι στο πάτωμα.



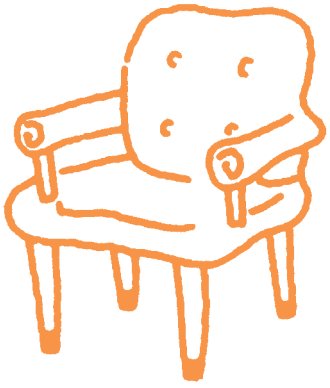
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

Αλλαγές Θέσης: Στρατηγικές για Ομαλές Μετακινήσεις

Η καλή κινητικότητα είναι η βάση της λειτουργικής ανεξαρτησίας. Επιπρόσθετα από τη μάθηση και την εφαρμογή ενός προγράμματος άσκησης για διάταση και ενδυνάμωση των μυών, πρέπει να μάθει κανείς και ειδικές στρατηγικές για να αποκτήσει μεγαλύτερου βαθμού άνεση και ασφάλεια όταν αλλάζει θέσεις.

Στο κεφάλαιο αυτό θα παρουσιασθούν τεχνικές αλλαγής θέσης, όπως από το κάθισμα στην όρθια στάση, το ξάπλωμα, το σήκωμα και τη στροφή στο κρεβάτι. Θα συζητήσουμε επίσης πως μπορεί κανείς να μπει και να βγει από το αυτοκίνητο πιο εύκολα.

Η Επιλογή της Καρέκλας



Για να έχετε την καλύτερη δυνατή ασφάλεια επιλέξτε καρέκλες με σταθερή βάση. (Οι περιστρεφόμενες ή οι κουνιστές καρέκλες μπορεί να οδηγήσουν σε χάσιμο της ισορροπίας και πτώσεις).

Προτιμούμε μια καρέκλα μεσαίου ύψους με σταθερά, λεία μαξιλάρια και γερά μπράτσα. Να αποφύγετε τις χαμηλές καρέκλες με μαλακά μαξιλάρια, που κάνουν δύσκολο το σήκωμα. Αν προσθέσετε ένα επιπλέον μαξιλάρι στο κάθισμα και αυξήσετε έτσι το ύψος του, θα μπορείτε να σηκώνεστε πιο εύκολα.

Οι ειδικές ηλεκτρικές καρέκλες με ανυψωτικό μηχανισμό μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα με σοβαρή κινητική διαταραχή να σηκωθούν στην όρθια στάση. Είναι κατάλληλες για άτομα που έχουν τη δυνατότητα να βαδίσουν με μπαστούνι ή περπατούρα, αλλά που δεν μπορούν να σηκωθούν από την καρέκλα χωρίς βοήθεια.

Από το Κάθισμα στο Σήκωμα

- Σύρετε τη λεκάνη μέχρι την άκρη του καθίσματος καθώς ετοιμάζεστε για να σηκωθείτε.
- Τα πόδια πρέπει να στηρίζονται καλά στο πάτωμα και οι ώμοι να είναι ανοιχτοί σε θέση λίγο πίσω από τα γόνατα.
- Σκύψτε προς τα εμπρός μέχρι το κεφάλι να φθάσει σε θέση «η μύτη πάνω από τα γόνατα».
- Σπρώξτε δυνατά με τα δυο χέρια στα μπράτσα της πολυθρόνας.
- Αρχικά, ενώ σηκώνεστε, κρατήστε το κεφάλι χαμηλά (κοιτώντας το πάτωμα).
- Ένα ρυθμικό κούνημα μπρος – πίσω μπορεί να σας δώσει την επιπλέον ορμή, που χρειάζεστε για να σηκωθείτε όρθιος/α.

Για το Συμπαραστάτη:

Βοηθήστε μόνο όταν είναι απαραίτητο. Αφήστε τον παρκινσονικό να κάνει όσα περισσότερα μπορεί μόνος του. Δώστε του επιπλέον χρόνο και δοκιμάστε διαφορετικά προστάγματα, για να δείτε ποιο απ' όλα τον βοηθά περισσότερο. Μπορείτε να βοηθήσετε τον άρρωστο να σπρώξει τους γλουτούς προς τα εμπρός για να πάρει τη θέση για το σήκωμα.

Αν βοηθάτε στην τοποθέτηση των ποδιών πριν το σήκωμα στην όρθια θέση, θυμηθείτε να χρησιμοποιείτε τη σωστή μηχανική του σώματος, δηλαδή να λυγίζετε τα γόνατα και όχι τη μέση σας. Για να ενθαρρύνετε την κάμψη προς τα εμπρός, πιέστε ελαφρά την πλάτη ή δώστε ένα πρόσταγμα στον άρρωστο. Αποφύγετε να τραβάτε κάποιον από τα μπράτσα για να σηκωθεί, επειδή πρέπει να χρησιμοποιήσει τα μπράτσα του για να σπρώξει τον εαυτό του προς τα πάνω.

Από την Όρθια Στάση στο Κάθισμα:

- Κάντε μεγάλα βήματα καθώς πλησιάζετε στην καρέκλα. Αποφύγετε τα μικρά, συρτά βήματα.
- Κάντε μια ανοιχτή στροφή και τοποθετηθείτε έτσι ώστε η καρέκλα να βρίσκεται ακριβώς στο κέντρο, πίσω σας. (Με τρόπο ώστε να αισθάνεστε να ακουμπά η καρέκλα στο πίσω μέρος των ποδιών σας).
- Πιάστε τα μπράτσα του καθίσματος καθώς σκύβετε, από το επίπεδο της μέσης, προς τα εμπρός. Χρησιμοποιήστε τα μπράτσα της καρέκλας για να χαμηλώσετε το σώμα σας στο κάθισμα. (Αυτό βοηθά να αποφύγει κανείς την «ανώμαλη προσγείωση»).

Από το Κάθισμα στο Ξάπλωμα

- Πλησιάστε το κρεβάτι όπως και την καρέκλα. Αισθανθείτε το στρώμα στο πίσω μέρος των ποδιών σας.
- Καθίστε στο κρεβάτι χαμηλώνοντας αργά το σώμα σας, χρησιμοποιώντας τα χέρια για να επιβραδύνετε την κάθοδο.
- Σηκώστε και βάλτε τα πόδια στο κρεβάτι, ένα, ένα. Καθώς θα χαμηλώνετε το κεφάλι, τα πόδια θα σηκωθούν. Σύρετε τους γλουτούς και το πάνω μέρος του σώματος προς το κέντρο του κρεβατιού και βάλτε τα πόδια σας σε θέση ευθυγράμμισης.
- ***Μην βάζετε*** πρώτα τα γόνατα στο στρώμα (π.χ. μπουσούλισμα στο κρεβάτι).

Από το Ξάπλωμα στο Κάθισμα

- Μαζέψτε τα πόδια, με λυγισμένα γόνατα και βάλτε τα πέλματα να ακουμπούν καλά στο κρεβάτι.
- Ρολάρετε προς την πλευρά που είναι η άκρη του κρεβατιού εκτείνοντας το πάνω χέρι για να κάνετε πιο εύκολο το ρολάρισμα. Στρίψτε το κεφάλι προς την πλευρά που ρολάρετε.
- Κατεβάστε τα πόδια από το κρεβάτι καθώς σπρώχνετε με τα χέρια για να σηκωθείτε σε θέση καθίσματος.
- Μια καλά σταθεροποιημένη καρέκλα με ίσια πλάτη ή μια κατάλληλη τοποθετημένη χειρολαβή ή μισό κάγκελο στο πλάι του κρεβατιού διευκολύνουν το ρολάρισμα και το σπρώξιμο με τα χέρια.

Ένα Σημείωμα για το Συμπαραστάτη

Η μετάβαση από το κάθισμα στο ξάπλωμα μπορεί να γίνει πιο πετυχημένη αν βάλουμε το άτομο να ξαπλώσει πρώτα στο πλάι και μετά να ρολάρει και να ξαπλώσει ανάσκελα. Μπορείτε να βοηθήσετε να κατεβάσει το κεφάλι και τους ώμους καθώς ανεβάζει τα πόδια. Τα χέρια σας πρέπει να τοποθετηθούν στους ώμους και τα λυγισμένα γόνατα.

Όταν σηκώνεται *από το ξάπλωμα στο κάθισμα* τότε ο άρρωστος πρέπει να ρολάρει προς το πλάι και μετά να ρίξει τα πόδια του (με λυγισμένα γόνατα) έξω από το κρεβάτι, ενώ ταυτόχρονα σπρώχνει με τα χέρια. Η καλύτερη θέση των χεριών του συμπαραστάτη είναι στους ώμους και επιπλέον, ίσως μπορεί να βοηθήσει, να ακουμπήσουν τα πόδια στο πάτωμα. Να αποφύγετε να τραβήξετε το άτομο από τα μπράτσα.

Η ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΤΟ ΚΡΕΒΒΑΤΙ

Ρολάρισμα / Αναστροφή

- Λυγίστε τα γόνατα
- Γυρίστε το κεφάλι προς την κατεύθυνση που θέλετε να ρολάρετε και τεντώστε προς το μηρό το χέρι που βρίσκετε επάνω.

Σύρσιμο

- Λυγίστε τα γόνατα, σπρώξτε προς τα πάνω, τη λεκάνη και μετακινηθείτε στην επιθυμητή θέση.
- Μετακινήστε το σώμα σας τμηματικά και επανατοποθετήστε τα πόδια μετά από κάθε προσπάθεια.

Σημείωση για τα κλινοσκεπάσματα: Η κινητικότητα μειώνεται από υφάσματα, όπως η φανέλα και τα καινούρια βαμβακερά σεντόνια. Υφάσματα τύπου σατέν ή γενικά με λεία επιφάνεια διευκολύνουν την κίνηση.

ΜΕΤΑΦΟΡΕΣ ΣΤΟ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ

Μπαίνοντας και βγαίνοντας από το αυτοκίνητο

Υπάρχουν τρόποι που διευκολύνουν την είσοδο και την έξοδο από το αυτοκίνητο. Πρώτον, το αυτοκίνητο πρέπει να είναι παρκαρισμένο μακριά από στροφή για να μπορείτε να βαδίσετε σε επίπεδο έδαφος καθώς μπαίνετε ή βγαίνετε από αυτό.

Για να μπείτε στο αυτοκίνητο γυρίστε στα τελευταία βήματα και μπείτε με την πλάτη. Οι γλουτοί θα πρέπει να μπουν πρώτοι, μετά θα καθίσετε και θα βάλετε, μέσα τα πόδια σας, με αιώρηση.

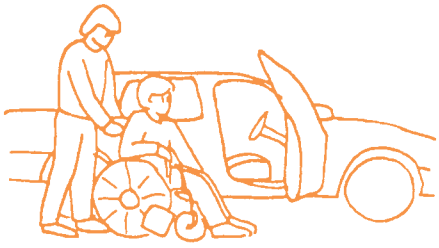
Για να βγείτε από το αυτοκίνητο βγάλτε με αιώρηση και τα δυο πόδια έξω και σηκωθείτε. Καθίστε στο μπροστινό ή πίσω κάθισμα, σε όποια θέση έχει το μεγαλύτερο χώρο. Σε ένα χαμηλό αυτοκίνητο καθίστε πάνω σε ένα μαξιλάρι για να μπορείτε να σηκωθείτε πιο εύκολα. Ένα πλαστικό κάλυμμα στο κάθισμα μπορεί να σας βοηθήσει να γλιστρήσετε. Ο φυσικοθεραπευτής ή ο εργοθεραπευτής μπορούν να διδάξουν ειδικές τεχνικές για την είσοδο και έξοδο από το αυτοκίνητο.

Οδηγίες ασφαλείας

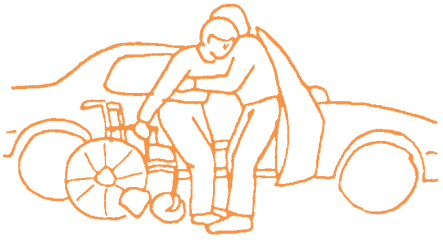
- Αποφύγετε να κρατηθείτε από μετακινούμενα εξαρτήματα του αυτοκινήτου (π.χ. το πόμολο της πόρτας).
- Πλησιάστε όσο γίνετε περισσότερο το κάθισμα πριν καθίσετε.
- Αφήστε χώρο για τα βοηθητικά εξαρτήματα της βάδισης.
- Χρησιμοποιήστε τη ζώνη μεταφοράς, αν υπάρχουν διαταραχές βάδισης, που δημιουργούν κίνδυνο πτώσης.
- Θυμηθείτε τη μηχανική του σώματός σας.

Υποβοηθούμενη Μεταφορά από την Αναπηρική Πολυθρόνα στο Αυτοκίνητο

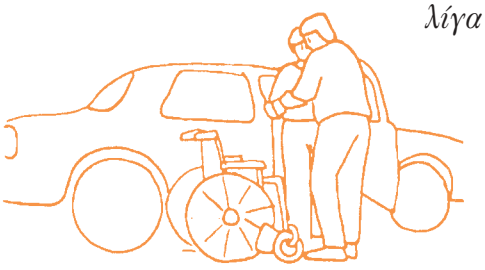
- Ανοίξτε την πόρτα του αυτοκινήτου
- Τοποθετείστε την αναπηρική πολυθρόνα όσο πιο κοντά είναι δυνατόν. Αφήστε αρκετό χώρο για το συμπαραστάτη και για να σταθεί ο άρρωστος και να στρίψει.
- Μετακινήστε τα πόδια από τα στηρίγματα και βάλτε το φρένο.
- Τοποθετήστε τα πόδια καλά στο έδαφος.
- Εξηγήστε στον άρρωστο τη διαδικασία πριν αρχίσετε την προσπάθεια.



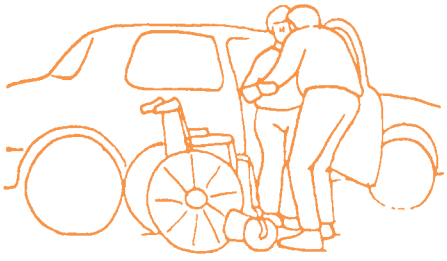
1. *Θέση έναρξης.*



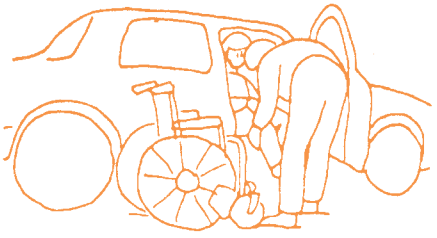
2. *Βοηθείστε το άτομο να σταθεί. Αφήστε το άτομο να ισορροπήσει για λίγα λεπτά.*



3. *Βοηθείστε το άτομο να στρίψει ώστε το πίσω μέρος των ποδιών του να ακουμπά στη θέση.*



4. *Αργά κατεβάστε το άτομο στο κάθισμα.*



5. *Σηκώστε ένα-ένα τα πόδια και βάλτε τα μέσα στο αυτοκίνητο.*

Αντιστρέψτε τη διαδικασία για να βοηθήσετε το άτομο να καθίσει στην αναπηρική καρέκλα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5
Βελτίωση του Βαδίσματος και της Ισορροπίας

Το βάδισμα είναι η πιο βασική κινητική ικανότητα του ανθρώπου και ο ακρογωνιαίος λίθος της ανεξαρτησίας του. Η εξέλιξη προς τα γηρατειά επιπλέκεται από τη νόσο του Πάρκινσον και οδηγεί τον άρρωστο σε προβλήματα βάδισης και ισορροπίας καθώς και σε πτώσεις, που θα συζητήσουμε στο κεφάλαιο αυτό.

Η Σημασία της Στάσης του Σώματος

Οι χαρακτηριστικές μεταβολές της στάσης του σώματος στη νόσο του Πάρκινσον μπορεί να περιλαμβάνουν σκύψιμο του κεφαλιού προς τα μπρος, καμπούριασμα των ώμων και της πλάτης και λύγισμα του κορμιού προς τα μπρος, με κάμψη των αρθρώσεων των ισχίων και των γονάτων.

Η διατήρηση μιας καλής στάσης του σώματος σε όλες τις θέσεις βοηθά να έχουμε σωματική υποστήριξη στη διάρκεια του βαδίσματος. Οι παρακάτω συμβουλές είναι χρήσιμες:

Όταν κάθεστε: Διαλέξτε μια καρέκλα με σταθερή βάση που δίνει καλή στήριξη στη μέση. Χρησιμοποιήστε είτε ένα ξύλινο ρολό ή ένα μαξιλαράκι της μέσης, για να στηρίζετε τη μέση σας. Αυτό βοηθάει και όταν ταξιδεύετε με αυτοκίνητο.

Όταν ξαπλώνετε: Χρησιμοποιήστε μια πετσέτα τυλιγμένη σε ρολό ή ένα μικρό μαξιλάρι σχεδιασμένο για υποστήριξη της φυσικής καμπύλης του αυχένα, όταν κοιμάστε. Αποφύγετε τα πολλά μαξιλάρια κάτω από το κεφάλι. Οι ιδανικές στάσεις στη διάρκεια του ύπνου περιλαμβάνουν ξάπλωμα ανάσκελα με ένα μαλακό μαξιλάρι κάτω από τα γόνατα ή ξάπλωμα στο πλάι με ένα μαλακό μαξιλάρι ανάμεσα στα γόνατα.

Όταν στέκεστε: Κρατήστε το στέρνο ανυψωμένο και τους ώμους προς τα πίσω. Αφήστε διάστημα ανάμεσα στα πόδια, ώστε να έχετε πιο σταθερή βάση στήριξης. Κρατήστε το βλέμμα σας ψηλά όταν βαδίζετε. Αποφύγετε να κοιτάτε συνεχώς κάτω.

Άλλες Συμβουλές για τη Στάση του Σώματος

- Αλλάζετε συχνά τη θέση σας (τουλάχιστον κάθε ώρα, στο διάστημα της μέρας που είστε ξύπνιος).
- Κάντε συχνές στροφές αυχένα και περιστροφές ώμου για να μειώσετε τη μυϊκή σύσπαση. (Γίνεται επίδειξη με φωτογραφίες στο κεφάλαιο των ασκήσεων).
- Στη διάρκεια μιας συνομιλίας διατηρήστε τη βλεμματική επαφή. Αυτό βοηθάει στην όρθια θέση του κεφαλιού.
- Αποφύγετε τον ύπνο στην καρέκλα. Χρησιμοποιήστε ένα ανάκλιντρο ή καλύτερα ξαπλώστε για να πάρετε έναν υπνάκο, έχοντας σε υποστήριξη το κεφάλι και τον αυχένα.

Σοφές Συμβουλές για το Βάδισμα

- Κάντε όσο μεγαλύτερα βήματα είναι δυνατόν, χτυπώντας το έδαφος με τη φτέρνα σε κάθε βήμα. Τα μεγάλα βήματα βοηθούν στο να σηκώνετε τα πόδια σας ψηλότερα και μειώνουν το σύρσιμο. Κρατήστε τα πόδια σας περίπου 15 εκ. μακριά το ένα από το άλλο και τους ώμους στο ίδιο κάθετο επίπεδο με τη λεκάνη. Τα μάτια πρέπει να κοιτάζουν μπροστά και όχι κάτω.
- Συνειδητοποιήστε την αιώρηση ,που έχουν τα χέρια σας ,όταν περπατάτε. Η αιώρηση αυτή είναι μειωμένη στους παρκινσονικούς, περισσότερο στη μια πλευρά. Αιωρείστε τα χέρια σας περισσότερο καθώς περπατάτε.
- Αποφύγετε να κρατάτε αντικείμενα και στα δυο χέρια καθώς περπατάτε. Η ελευθερία του ενός χεριού έχει μεγάλη σημασία για την καλή ισορροπία. Πάντοτε έχετε το ένα χέρι ελεύθερο (έξω από την τσέπη).
- Διαλέξτε ιμάντες για τον ώμο παρά χερούλια για να μεταφέρετε τσάντες.
- Σηκώνετε ψηλά τα πόδια όταν στρίβετε στις γωνίες: μη κάνετε απότομες στροφές.
- Αποφύγετε τα ψηλά τακούνια, τις σόλες από κρεπ, τα χαλαρά παπούτσια και τις παντόφλες. Διαλέξτε λείες ή σκληρές σόλες.

Πάγωμα

Πολλοί παρκινσονικοί παρουσιάζουν συχνά μια πολύ ενοχλητική, ξαφνική ακινητοποίηση – αισθάνονται σαν να είναι τα πόδια τους κολλημένα στο πάτωμα. Αυτό το φαινόμενο λέγεται «πάγωμα» και μπορεί να προκαλέσει χάσιμο της ισορροπίας και πτώση προς τα εμπρός.

Μερικές φορές τα επεισόδια του παγώματος προκαλούνται από οπτικά ερεθίσματα, όπως μια αλλαγή στα σχήματα του δαπέδου ή όταν βλέπει κανείς τις πόρτες του ασανσέρ να κλείνουν. Πιο συχνά όμως συμβαίνει, όταν κινείται το άτομο σε μικρούς χώρους ή στενούς διαδρόμους. Τα επεισόδια του παγώματος σταματούν αυτόματα, αλλά απαιτούν επιπλέον χρόνο και υπομονή για να ξεπεραστούν.

Η ρύθμιση των αντιπαρκινσονικών φαρμάκων μπορεί να μη λύνει πλήρως το πρόβλημα, γι' αυτό είναι πολύ σημαντικό να μάθει κανείς ορισμένες στρατηγικές αντιμετώπισης:

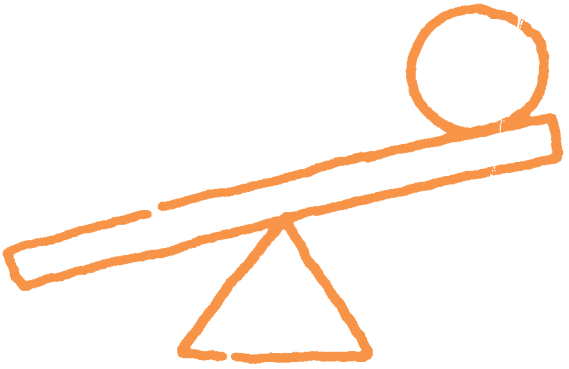
- Τεχνικές με τη βοήθεια της φαντασίας μπορεί να είναι χρήσιμες π.χ. να προσπαθεί κανείς να δρασκελίζει φανταστικά εμπόδια ή γραμμές στο πάτωμα.
- Να μετατοπίσει τη θέση εστίασης των ματιών από το πάτωμα σε ένα μακρινό σημείο μπροστά.
- Να βαδίζει με τα πόδια ψηλά σε ρυθμικό βηματισμό ή να κάνει σημειωτόν.
- Ρυθμικό πλάγιο κούνημα για να σπάσει την διαδικασία του «παγώματος προς τα εμπρός»

Είναι απαραίτητο να χαλαρώσετε και να μη βιάζεστε όταν είστε «παγωμένος». Οι συμπαραστάτες σας δεν πρέπει να σας τραβούν προς τα εμπρός ή να σας λένε «βιάσου».

Καλύτερη Ισορροπία

Η οπισθιώθηση αναφέρεται στην τάση να πέφτει κανείς προς τα πίσω, λόγω μείωσης των διορθωτικών αντανακλαστικών στάσης. Είναι συχνό χαρακτηριστικό της νόσου του Πάρκινσον και είναι πιο πιθανό να συμβεί όταν κάποιος:

- Προσπαθεί να φθάσει κάτι από ψηλά
- Ανοίγει πόρτες που ανοίγουν προς τα έξω.
- Μεταφέρει αντικείμενα συγκρατώντας τα με την πρόσθια επιφάνεια του σώματος.
- Πισωπατάει για να φύγει από έναν πάγκο.
- Πισωπατάει για να καθίσει σε καρέκλα.

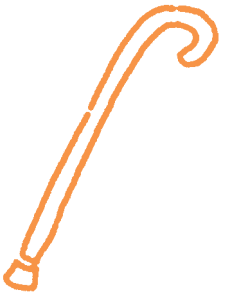


Οι Τεχνικές Αναπλήρωσης Περιλαμβάνουν:

- Βάλτε το ένα χέρι στον τοίχο, τον πάγκο ή άλλο σταθερό αντικείμενο, όταν προσπαθείτε να φθάσετε ένα αντικείμενο που βρίσκεται ψηλά.
- *Αποφύγετε* να χρησιμοποιήσετε σκάλα ή σκαμνί.
- Εγκαταστήστε μια κάθετη χειρολαβή, κοντά στο πλαίσιο της πόρτας, αν η πόρτα είναι βαριά.
- Γυρίστε στη μια πλευρά και περπατείστε με ρυθμό στρατιωτικού βαδίσματος, σηκώνοντας ψηλά τα πόδια, για να απομακρυνθείτε από έναν πάγκο ή το νεροχύτη, παρά να πισωπατήσετε.

Βοηθήματα Βάδισης

Αν η ισορροπία ή η μυϊκή δύναμη επηρεάζουν τη σταθερότητα της βάδισης τότε είναι πολύτιμα τα βοηθήματα βάδισης Είναι σημαντικό να συμβουλευτείτε έναν φυσικοθεραπευτή για να σας υποδείξει, ποια είναι τα πιο κατάλληλα για σας.



Γενικές οδηγίες:

Μπαστούνια: Αποφύγετε τα μπαστούνια με τρεις ή τέσσερις βάσεις στήριξης (τρίποδα-τετράποδα). Οι περισσότεροι παρκινσονικοί δυσκολεύονται να τα χρησιμοποιήσουν σωστά ή τοποθετούν το μπαστούνι πολύ κοντά στα πόδια τους.
Ένα ίσιο μπαστούνι με ελαστικό τελείωμα είναι το ιδανικότερο, ιδίως όταν γίνει προσαρμογή της λαβής και του μήκους στις ανάγκες του ατόμου ώστε να επιτευχθεί η καλύτερη δυνατή υποβοήθηση της ισορροπίας.

Περπατούρες (τραπεζοειδείς βακτηρίες): Οι περπατούρες με τέσσερα πόδια μπορεί να προκαλέσουν χάσιμο της ισορροπίας προς τα πίσω όταν το άτομο τις σηκώνει για να κάνει το επόμενο βήμα. Οι περπατούρες με ρόδες προσφέρουν μεγαλύτερη σταθερότητα και ευκολία στις στροφές. Ειδικά χαρακτηριστικά όπως μεγάλοι τροχοί, περιστρεφόμενοι τροχοί και φρένα χειρός μπορεί να προσφέρουν τη μεγαλύτερη δυνατή σταθερότητα.

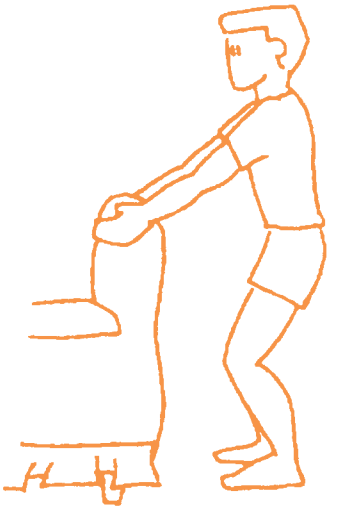
Με γνωμάτευση ιατρού τα έξοδα για τα αναγκαία βοηθήματα βάδισης των παρκινσονικών καλύπτονται από τους ασφαλιστικούς φορείς. Προμηθευτές τέτοιων συσκευών αναφέρονται στο Παράρτημα Β.

Στην Περίπτωση μιας Πτώσης

- Παραμείνετε ήρεμοι. Αξιολογείστε αν πονάτε ή αν έχετε τραυματιστεί πριν προσπαθήσετε να σηκωθείτε.
- Σχεδιάστε προσεκτικά τη στρατηγική σας. Πιαστείτε από κάποιο βαρύ έπιπλο για να μπορέσετε να σηκωθείτε με ασφάλεια. Αν δεν εμπιστεύεστε στην ικανότητα σας να σηκωθείτε με ασφάλεια μπουσουλείστε ή συρθείτε μέχρι το τηλέφωνο για να καλέσετε κάποιον σε βοήθεια.
- Άτομα που πέφτουν συχνά θα πρέπει να συνδεθούν σε κάποιο σύστημα συναγερμού επείγουσας βοήθειας και μπορεί να χρειάζονται προστατευτικά βοηθήματα για τα γόνατα και τους αγκώνες, για να αποφύγουν επαναλαμβανόμενους τραυματισμούς.

Ασκηθείτε στο Σήκωμα από το Πάτωμα

Θέση:



- Γονατίστε στραμμένοι σε μια σταθερή καρέκλα ή καναπέ ή κρεβάτι.
- Στηριχτείτε στα χέρια και τα γόνατα.
- Μετά κρατηθείτε από κάπου σταθερά καθώς αρχίζετε να σηκώνεστε.

Κίνηση:

- Κρατηθείτε για ασφάλεια καθώς σηκώνετε προς τα επάνω το δεξί γόνατο, έχοντας το πέλμα σταθερό στο πάτωμα.
- Μετά σπρώξτε με τα χέρια και ισιώστε τα πόδια για να σταθείτε όρθιος.
- Συνεχίστε να κρατιέστε όσο διάστημα χρειάζεται μέχρι να βρείτε την ισορροπία σας.
- Λυγίστε το αριστερό γόνατο και κρατηθείτε καθώς χαμηλώνεται σε μια μισογονατιστή στάση.
- Μετά λυγίστε το δεξί γόνατο.
- Επαναλάβετε εναλλάσσοντας τα γόνατα.

Χρησιμοποιώντας την παραπάνω τεχνική προσπαθήστε να σηκωθείτε και να γονατίσετε 2 φορές και θυμηθείτε να χρησιμοποιείτε αυτή την τεχνική όταν πρέπει να σηκωθείτε από το πάτωμα.

Θυμηθείτε:
Πρώτα σηκώστε το *δεξί* γόνατο προς τα πάνω, σπρώξτε με τα χέρια, σηκωθείτε και τεντώστε τα πόδια.
Ανακτήστε την ισορροπία σας για μια στιγμή μετά χαμηλώστε και γονατίστε πάλι. Ακολούθως σηκώστε το *αριστερό* γόνατο προς τα επάνω, σπρώξτε με τα χέρια, σηκωθείτε και τεντώστε τα πόδια.
Ανακτήστε την ισορροπία σας για μια στιγμή, παραμείνετε όρθιος και χαλαρώστε.

Η Πρόληψη των Πτώσεων

Πολλοί είναι οι παράγοντες που συμβάλλουν στις πτώσεις των ηλικιωμένων. Οι πτώσεις μπορεί να προκληθούν από το χάσιμο των διορθωτικών αντανακλαστικών που οφείλεται στη νόσο του Πάρκινσον ή από ζάλη που προκαλείται από παρενέργειες φαρμάκων ή χαμηλή αρτηριακή πίεση. Οι διάφορες σωματικές μεταβολές στην ακοή, όραση, στάση του σώματος, τη δύναμη, το συντονισμό των κινήσεων και τα αντανακλαστικά, μπορεί να προκαλέσουν πτώση. Περιβαλλοντολογικοί παράγοντες όπως χαλιά, κακός φωτισμός ή βρεγμένα πατώματα μπορεί να συμβάλλουν στις πτώσεις.

Όλοι αυτοί οι παράγοντες θα πρέπει να ληφθούν υπόψη αν θέλουμε να αποφύγουμε τις πτώσεις. Ένας τρόπος αντιμετώπισης είναι να κρατάμε ημερολόγιο πτώσεων για να μπορούμε να κρίνουμε πως και γιατί συμβαίνουν οι πτώσεις. Αν οι πτώσεις που έχει ένα άτομο έχουν κοινά χαρακτηριστικά τότε διευκολύνονται οι συμπαραστάτες και οι επαγγελματίες της υγείας στο να αποφασίσουν ποιες θα είναι οι πιο χρήσιμες παρεμβάσεις για να ελαχιστοποιηθούν οι κίνδυνοι πτώσεων.

Αυτό το ημερολόγιο θα πρέπει να περιλαμβάνει:

- Την ώρα της μέρας ή της νύχτας και τη θέση που έγινε η πτώση.
- Τα ρούχα και τα παπούτσια που φορούσε το άτομο.
- Οι δραστηριότητες του την ώρα της πτώσης.
- Η κατάσταση της επιφάνειας βαδίσματος (πάτωμα, δρόμος, γρασίδι κ.λπ.).
- Η φυσική κατάσταση την ώρα της πτώσης (ήταν σε φάση ON/OFF, αδύναμος, ζαλισμένος κ.λπ.).
- Η πνευματική κατάσταση την ώρα της πτώσης (ξύπνιος, νυσταγμένος, συγχυτικός κ.λπ.).
- Κάθε πρόσφατη μεταβολή στη φαρμακευτική αγωγή.

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΤΩΣΕΩΝ

ΗΜΕΡΟ-ΜΗΝΙΑ	ΩΡΑ	ΤΟΠΟΣ & ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ & ΕΝΔΥΜΑΣΙΑ	ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΕΔΑΦΟΥΣ	ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΨΥΧΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΑΛΛΑΓΕΣ ΦΑΡΜΑΚΩΝ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

Τροποποιήσεις του Περιβάλλοντος για την Ασφάλεια και την Άνεση

Αν διαθέσετε χρόνο για να ερευνήσετε το περιβάλλον του σπιτιού σας και να εντοπίσετε πιθανούς κινδύνους για την ασφάλεια σας, τότε θα μπορέσετε να μειώσετε τον κίνδυνο των πτώσεων και άλλων ατυχημάτων. Σε πολλές πόλεις υπάρχουν γηριατρικά προγράμματα εκτίμησης του περιβάλλοντος που στελεχώνονται από επαγγελματίες της υγείας και φυσικοθεραπευτές.* Τα άτομα αυτών των ομάδων έρχονται στο σπίτι σας για εκτίμηση του περιβάλλοντος σας και κάνουν υποδείξεις που καλύπτουν τις προσωπικές σας ανάγκες.

Αν δεν υπάρχουν τέτοιες υπηρεσίες στην περιοχή σας τότε θα πρέπει εσείς ο ίδιος να κοιτάξετε το σπίτι και την αυλή σας με «καινούριο μάτι». Συχνά αφήνουμε επικίνδυνα πράγματα στο δρόμο μας μόνο και μόνο «επειδή αυτά ήταν πάντοτε έτσι». Μερικοί άνθρωποι αναβάλλουν την εγκατάσταση των πολύ απαραίτητων βοηθημάτων όπως κάγκελα ή χειρολαβές είτε επειδή κακώς δίνουν προτεραιότητα σε άλλα έξοδα ή ανησυχούν μήπως χαλάσει η διακόσμηση του σπιτιού.

Υπενθυμίσεις για την Ασφάλεια του Σπιτιού

- Αφαιρέστε όλα τα μετακινούμενα χαλάκια .
  Διαλέξτε χαλιά με μικρό πέλος, για να μειώσετε τον κίνδυνο να σκοντάψετε.
- Μετακινείστε τα ηλεκτρικά καλώδια από το χώρο που περπατάτε.
- Δημιουργήστε καθαρό, χωρίς εμπόδια, χώρο βαδίσματος μέσα στο σπίτι. Μετακινείστε τα φυτά, τα σκαμνιά, τις θήκες περιοδικών, τα καλώδια, κλπ. από το χώρο που περπατάτε.
  Αυτή η συμβουλή είναι ιδιαίτερα, χρήσιμη για όσους παθαίνουν «πάγωμα».
- Αλλάξτε τη θέση των επίπλων για να τριγυρίζετε άνετα.
  Αν έχετε πολλά έπιπλα προσπαθήστε να τα μειώσετε τουλάχιστον, στο καθιστικό και την κρεβατοκάμαρα.

---

*Σ.τ.Μ.: Η πληροφορία αφορά τους Αμερικανούς.

- Προσέξτε τα μικρά κατοικίδια ή τα αντικείμενα που βρίσκονται στο πάτωμα.
- Εγκαταστήστε κομψά κάγκελα σε όλους τους διαδρόμους και τις σκάλες
- Προσέξτε τις κοφτερές προεξοχές η τις γωνίες στα έπιπλα, τα υγρά πατώματα, τις καυτές επιφάνειες κλπ.
- Προσθέστε μικρά μαξιλάρια στις χαμηλές καρέκλες.
- Ξανατακτοποιήστε τα πράγματα στα ράφια και τα ντουλάπια της κουζίνας, ώστε να ελαττώσετε το σκύψιμο ή το τέντωμα. Αποθηκεύστε αυτά που χρησιμοποιείτε συχνά σε θέση που να τα φτάνετε εύκολα.

- Διαλέξτε ένα ασύρματο τηλέφωνο.
  Κρατήστε το δίπλα στην καρέκλα σας, ώστε να αποφύγετε να «τρέχετε σαν τρελοί», όταν χτυπήσει. Χρησιμοποιείστε έναν απλό αυτόματο τηλεφωνητή, για να κρατάει τα τηλεφωνήματα σας, όταν δεν μπορείτε να απαντήσετε εσείς.
- Σκεφθείτε να βάλετε κάθετες χειρολαβές κοντά στις πόρτες, για να έχετε ασφαλές κράτημα και να μειώσετε τον κίνδυνο να πέσετε προς τα πίσω.
- Εγκαταστήστε χειρολαβές στο ντους και δίπλα στη λεκάνη της τουαλέτας.
  Μη χρησιμοποιείτε τις κρεμάστρες για τις πετσέτες σαν υποκατάστατο της χειρολαβής.

- Βάλτε αντιολισθητικές ταινίες ή πατάκια στη μπανιέρα και το ντους. Μια καρέκλα του ντους ή ένα σκαμνί μπανιέρας είναι ένα ακόμη φθηνό βοήθημα, που πολλοί άνθρωποι βρίσκουν χρήσιμο.
- Χρησιμοποιήστε υγρό σαπούνι με συσκευή παροχής ή «σαπούνι με σχοινί» ώστε να μη χρειάζεται να σκύψετε αν σας πέσει το σαπούνι.
- Δοκιμάστε να χρησιμοποιήσετε μια προσθήκη για ανύψωση της λεκάνης της τουαλέτας για να κάθεστε και να σηκώνεστε πιο εύκολα.

Προσαρμογές του Χώρου Εργασίας

Υπολογίζεται ότι το 25-33% των ατόμων που πάσχουν από τη νόσο του Πάρκινσον συμμετέχουν ακόμη ενεργητικά στο εργατικό δυναμικό. Πολλοί παρκινσονικοί είναι σε θέση να εργασθούν είτε σε μερική ή πλήρη απασχόληση.

Προτείνονται οι παρακάτω τροποποιήσεις, που θα βοηθήσουν τους εργαζόμενους με νόσο του Πάρκινσον να είναι πιο παραγωγικοί, αλλά και να αισθάνονται άνετοι και ασφαλείς στο χώρο εργασίας.

- Τακτοποιήστε το χώρο εργασίας σας έτσι ώστε, να έχετε σε πρώτη ζήτηση όσα πράγματα χρησιμοποιείτε συχνά.
- Ζητήστε από το γιατρό σας να σας συστήσει έναν εργοθεραπευτή ο οποίος θα αξιολογήσει και θα προτείνει εργαλεία, που μπορούν να απλοποιήσουν τη δουλειά σας. Αντικείμενα όπως λαβές για μολύβια, ακουστικό τηλεφώνου με στήριγμα στο κεφάλι, ειδικό πληκτρολόγιο, τροχήλατα τραπεζάκια, συσκευές υπαγόρευσης κλπ. μπορεί να είναι ιδιαίτερα χρήσιμα.
- Διαλέξτε καρέκλες με καλή υποστήριξη της μέσης, προσαρμόστε τις στο επιθυμητό ύψος, ώστε να σας ταιριάζουν. Αλλάζετε θέση συχνά στη διάρκεια ημέρας για να μην πιάνεστε.
- Τροποποιήστε δραστηριότητες υψηλού κινδύνου όπως αναρρίχηση, σήκωμα μεγάλου βάρους, μετακίνηση αντικειμένων με τα δυο χέρια. Ο στόχος είναι να αποφύγετε τραυματισμό ή πτώσεις.
- Αλλάξτε τη ρουτίνα της δουλειάς, ώστε να αποφεύγετε την επανάληψη και την άχρηστη κόπωση. Κανονίστε διαλείμματα στη διάρκεια της ημέρας. Κάντε ασκήσεις χαλάρωσης, διάτασης, ή ελεγχόμενης αναπνοής για λίγα λεπτά, που δίνουν ένα αίσθημα ανανέωσης και αυξάνουν την ενεργητικότητα.
- Όταν δουλεύετε στο ύπαιθρο προσέξτε το ανώμαλο έδαφος. Αποφύγετε αναρριχήσεις ή δραστηριότητες με σηκωμένα τα χέρια πάνω από το κεφάλι, όταν η νόσος του Πάρκινσον έχει επηρεάσει την ισορροπία σας έστω και ελαφρά. Πάντοτε να χρησιμοποιείτε τον κατάλληλο εξοπλισμό ασφαλείας όπως κράνος, προστατευτικά γυαλιά, ωτασπίδες σε ένα θορυβώδες περιβάλλον, κ.λπ.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7
Η Μηχανική του Σώματος του Συμπαραστάτη

Είναι βασικό για τα άτομα που βοηθούν τον άρρωστο στις μετακινήσεις και τις άλλες δραστηριότητες της καθημερινής ζωής να μάθουν τους καλύτερους τρόπους για να το κάνουν αυτό προκειμένου να προστατεύσουν τη δική τους υγεία και ασφάλεια. Σε πολλές οικογένειες υπάρχει ένας μόνο ολοήμερος φροντιστής. Αν αυτός ο άνθρωπος δεν προστατεύσει τη δική του σωματική και ψυχική υγεία, τότε δεν θα μπορέσει να φροντίσει έναν άρρωστο με νόσο του Πάρκινσον για πολλά χρόνια.

Οι συμπαραστάτες πρέπει να διατηρήσουν τη δική τους ευελιξία και δύναμη με ασκήσεις προθέρμανσης και ένα συχνό πρόγραμμα γυμναστικής, όπως αυτό επιδεικνύεται στο βιβλίο αυτό ή σε μια από τις videoκασέτες που αναγράφονται στο Παράρτημα Α.

Συχνά οι συμπαραστάτες των ατόμων με νόσο του Πάρκινσον εξαντλούν τη δική τους ενέργεια και οι ίδιοι παθαίνουν τραυματισμούς ή ατυχήματα, καθώς προσπαθούν να βοηθήσουν τους συντρόφους τους με έναν ανασφαλή ή αναποτελεσματικό τρόπο.

Αξίζει να διαθέσει κανείς χρόνο και προσπάθεια για να μάθει την κατάλληλη μηχανική του σώματος. Γνωρίζοντας και χρησιμοποιώντας αυτή την επιδεξιότητα διατηρείτε τη δική σας δύναμη και μπορείτε να βοηθήσετε καλύτερα ένα άτομο με περιορισμούς κινητικότητας. Ο ιατρός σας μπορεί να σας συστήσει ένα φυσικοθεραπευτή, που θα σας προτείνει τεχνικές για τις ειδικές ανάγκες τις δικές σας και του παρκινσονικού συντρόφου σας. Κάποιες γενικές οδηγίες περιλαμβάνουν:

- Αποφύγετε το τράβηγμα από τα μπράτσα ή κάτω από αυτά, όταν βοηθάτε κάποιον να σηκωθεί. Σταθείτε στη μια πλευρά και ελαφρά βάλτε το χέρι σας στο πάνω μέρος της πλάτης του ανθρώπου που βοηθάτε.
- Ειδικοί, στρεφόμενοι δίσκοι μπορούν να βοηθήσουν την μετακίνηση ατόμων που δεν μπορούν να στρίψουν τα πόδια τους, όταν μετακινούνται από την καρέκλα στο κρεβάτι ή σε μια άλλη επιφάνεια. Στο Παράρτημα Β υπάρχει ένας κατάλογος από πηγές ιατρικού εξοπλισμού.*

**Σ.τ.Μ.: Ο κατάλογος αυτός προορίζεται για κατοίκους των Η.Π.Α.*

- Η κατάλληλη τοποθέτηση χειρολαβών και η χρήση προσαρμοστικών κατασκευών στο μπάνιο μπορεί να ελαφρύνει το φορτίο του συμπαραστάτη και να ελαττώσει την επιβάρυνση του ώμου και της μέσης.
- Συμβουλεύουμε τη χρήση μιας ζώνης μεταφοράς γύρω από τη μέση. Για πολύ μεγαλόσωμους ανθρώπους ή για όσους έχουν πολύ βαριά ακινησία συστήνεται ειδικός γερανός μεταφοράς ασθενών.

Η Χρήση της Ζώνης Μεταφοράς

Οι ζώνες βάδισης χρησιμοποιούνται από τους φυσικοθεραπευτές και βοηθούν επειδή δίνουν σίγουρο κράτημα στην ανύψωση, τη μεταφορά ή το βάδισμα μαζί με τον άρρωστο. *Δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται σαν ζώνη ασφαλείας για καθήλωση σε αναπηρικό καροτσάκι, καρέκλα ή κρεβάτι.*

Διαδικασία

- Τοποθετήστε τη ζώνη γύρω από τη μέση του αρρώστου (όχι γύρω από το στήθος) με την πλευρά της ραφής προς τα κάτω. Περάστε το μεταλλικό άκρο της ζώνης μέσα από την πόρπη πάνω από τα μεταλλικά δόντια πρώτα και μετά μέσα στη σχισμή στο πίσω μέρος της αγκράφας.
- Η ζώνη πρέπει να εφαρμόζει. Αφήστε αρκετό χώρο για να χωράνε τα χέρια σας ανάμεσα στο σώμα και τη ζώνη.
- Κρατήστε γερά τη ζώνη από πίσω και σταθείτε στο πλευρό του αρρώστου. Βάλτε το πιο δυνατό σας χέρι στην πλάτη του. Το πιο ασφαλές πιάσιμο επιτυγχάνεται με το γλίστρημα των χεριών κάτω από τη ζώνη, με φορά προς τα πάνω και τις άκρες των δαχτύλων προς τα εμπρός.

Προσοχή: *Πριν περπατήσετε, σηκώσετε ή μεταφέρετε έναν άρρωστο, σιγουρευτείτε ότι έχετε τη σωματική δύναμη να υποστηρίξετε το άτομο. Αν δεν μπορείτε μη χρησιμοποιήσετε τη ζώνη σαν βοηθητικό μέσο μετακίνησης.*

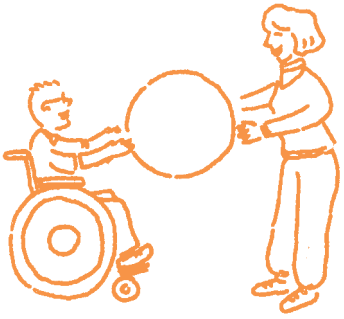
Στροφικές Μετακινήσεις

- Βάλτε τη ζώνη μεταφοράς γύρω από τη μέση.
- Βεβαιωθείτε ότι, το άτομο που βοηθάτε, πατάει καλά στο πάτωμα και γέρνει προς τα εμπρός.
- Ο συμπαραστάτης κρατάει γερά τη ζώνη, όπως περιγράψαμε πριν και βοηθάει το άτομο να σταθεί. Συχνά βοηθάει αν χρησιμοποιήσουμε το σύνθημα «1-2-3- ΠΑΜΕ».

Ασκήσεις με τη Βοήθεια του Συμπαραστάτη

Τα άτομα με προχωρημένη νόσο του Πάρκινσον μπορεί να μην είναι σε θέση να ακολουθήσουν ένα συνηθισμένο πρόγραμμα άσκησης λόγω σωματικών ή νοητικών μεταβολών.
Οι συμπαραστάτες επίσης μπορεί να δυσκολεύονται να βρουν χρόνο για παρατεταμένης διάρκειας άσκηση. Μικρά διαλείμματα άσκησης ή χειρισμών διάτασης μπορούν να ενσωματωθούν στην καθημερινή ρουτίνα.

- Η ρυθμική πλάγια κίνηση των ποδιών, που βρίσκονται σε κάμψη στα γόνατα, βοηθά πριν το σήκωμα από το κρεβάτι.
- Η όρθια στάση ή το σημειωτόν με στήριξη σε ένα σταθερό αντικείμενο μπορεί να βοηθήσει στην κυκλοφορία, την ευκαμψία και στις μεταφορές με στροφή.



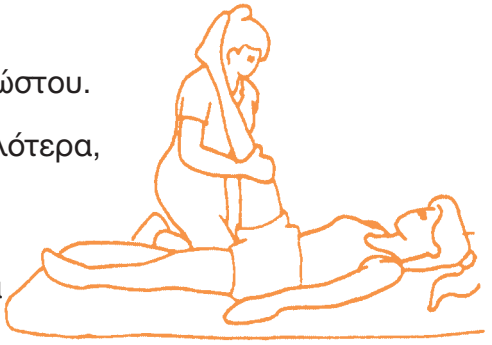
- Οικιακές δουλειές όπως το δίπλωμα της μπουγάδας, το ξεσκόνισμα, το σκούπισμα των πιάτων και η βοήθεια στο μαγείρεμα είναι επίσης μια ελαφριά άσκηση και βοηθάει.
- Απλά παιχνίδια όπως το βόλεϊ με μπαλόνι, το πέταγμα μιας μεγάλης μαλακής μπάλας, η δημιουργία σαπουνόφουσκας, είναι ευχάριστες εναλλακτικές λύσεις αντί για τις τυπικές ασκήσεις.

- Η μουσική διεγείρει την κίνηση με στρατιωτικό βάδισμα ή με χορό. Αν η ισορροπία δεν είναι καλή δοκιμάστε το χορό της καρέκλας. Η μίμηση του μαέστρου την ώρα που παίζει ζωηρή μουσική, βοηθά στην άσκηση του πάνω μέρους του σώματος και είναι επίσης καλή ψυχολογική θεραπεία.
- Κάντε μερικές επιπλέον κινήσεις των χεριών και των ποδιών όταν ντύνετε τον άρρωστο.

Στο παράδειγμα που ακολουθεί φαίνεται ένας συμπαραστάτης που βοηθά στη διάταση των οπίσθιων μυών του μηρού:

1. Αρχίστε έχοντας τον άρρωστο ξαπλωμένο ανάσκελα με τα πόδια τεντωμένα.
2. Γονατίστε δίπλα από το πόδι του αρρώστου και βάλτε το ένα χέρι κάτω από τον αστράγαλο.
3. Βάλτε το άλλο σας χέρι πάνω από το γόνατο του αρρώστου.

4. Σηκώστε το τεντωμένο πόδι στον αέρα και μετακινηθείτε ώστε να ακουμπήσει ο αστράγαλός του στον ώμο σας.
5. Βάλτε και τα δυο χέρια σας στο γόνατο του αρρώστου.
6. Σκύψτε προς τα εμπρός για να ανασηκώσετε ψηλότερα, σε διάταση, το πόδι.
7. Συνεχίστε τη διάταση μέχρι να συναντήσετε αντίσταση ή να παραπονεθεί ο άρρωστος για πόνο.



8. Κρατήστε εκεί για 30 δευτερόλεπτα, μετά χαμηλώστε το πόδι του αρρώστου και χαλαρώστε.
9. Επαναλάβατε τα ίδια στο άλλο πόδι.

Αρρώστια και Νοσηλεία σε Νοσοκομείο

Η κινητική ικανότητα μπορεί να μειωθεί πολύ εύκολα στη διάρκεια περιόδων αρρώστιας ή νοσηλείας σε νοσοκομείο. Η διαταραχή της τυπικής καθημερινής ρουτίνας και της άνεσης να ζει κανείς στο δικό του σπίτι, μπορεί να οδηγήσουν σε αύξηση της δυσκαμψίας των αρθρώσεων, μυϊκή αδυναμία ή μεταβολή στο βάδισμα και την ικανότητα μετακίνησης.

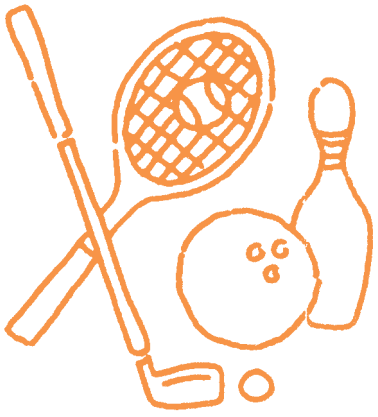
Είναι πάρα πολύ σημαντικό οι ασθενείς με νόσο του Πάρκινσον να αρχίσουν τη συνηθισμένη τους άσκηση το γρηγορότερο δυνατόν μετά από μια αρρώστια ή χειρουργική επέμβαση για να αποφύγουν παραμονή στο κρεβάτι. Ένας συμπαραστάτης θα πρέπει να μιλήσει με το θεράποντα ιατρό ή το προσωπικό του νοσοκομείου για να κάνει φυσικοθεραπεία ο άρρωστος, μόλις το επιτρέψει η κατάστασή του. Αν μια παρατεταμένη αρρώστια επιβάρυνε την κινητικότητά του θα πρέπει μετά το εξιτήριο από το νοσοκομείο να γίνει φυσικοθεραπεία στο σπίτι ή σε φυσικοθεραπευτήριο.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8

Δραστηριότητες Ελεύθερου Χρόνου και Συμπληρωματικές Θεραπείες

Είτε είστε σε άριστη φυσική κατάσταση ή μάλλον ένας «αθλητής του Σαββατοκύριακου», η διάγνωση της νόσου του Πάρκινσον δεν σημαίνει ότι θα πρέπει να εγκαταλείψετε τις δραστηριότητες που σας ευχαριστούν. Η αναζήτηση της αναψυχής και η συμμετοχή σε σπορ μπορεί να σας δώσουν ευκαιρίες να ενσωματώσετε ασκήσεις σε ένα ισορροπημένο πρόγραμμα άσκησης.

Διαθέστε χρόνο για προθέρμανση και για ασκήσεις διάτασης πριν πάρετε μέρος σε ατομικές ή ομαδικές αθλητικές δραστηριότητες. Είναι εξίσου σημαντικό να «ακούτε» το σώμα σας, να μαθαίνετε να εξισορροπείτε τις περιόδους δραστηριότητας και ξεκούρασης. Η ρυθμιζόμενη εναλλαγή φάσεων έντονης σωματικής προσπάθειας και φάσεων ανάπαυσης μπορεί να έχει σημαντική επίδραση στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης ενός ατόμου με νόσο του Πάρκινσον, που επιμένει να παραμείνει σωματικά ενεργό.



Θυμηθείτε να δοκιμάσετε τις επιδόσεις σας σε αθλητικές δραστηριότητες που έχετε εγκαταλείψει εδώ και πολύ καιρό πριν αρχίσετε πάλι να συμμετέχετε πλήρως. Κάποιοι άνθρωποι διαπιστώνουν μείωση της αντοχής ή μεταβολές στο χρόνο αντίδρασης. Ένας ομαλός ρυθμός κολύμβησης μπορεί να επηρεαστεί από τη βραδυκινησία. Οι γρήγορες εκκινήσεις και το σταμάτημα στο τένις μπορεί να επηρεαστούν από τις διαταραχές τις ισορροπίας. Διαθέστε χρόνο για να ξαναποκτήσετε παλιές δεξιοτεχνίες μέσα στα καινούρια σωματικά όρια, που δημιουργεί η πάθησή σας, ώστε να εξασφαλίσετε όχι μόνο την ασφάλειά σας, αλλά τη μεγαλύτερη απόλαυση της αθλητικής δραστηριότητας μαζί με το μέγιστο όφελος προς την άσκηση.

Είναι γενικά καλό να αποφύγετε να εστιάσετε στον ανταγωνισμό και την τέλεια επίδοση και να δώσετε έμφαση στη θεραπευτική αξία και την απλή ευχαρίστηση που δίνει η συμμετοχή σε μια αθλητική δραστηριότητα.

Η Κηπουρική

Οι δραστηριότητες στο ύπαιθρο προσφέρουν άριστες ευκαιρίες για κίνηση και άσκηση. Η κηπουρική είναι ταυτόχρονα επιστήμη και τέχνη και όλοι μπορούν να τη μάθουν ως ένα επίπεδο. Προσφέρει σωματική άσκηση μαζί με βαθιά ατομική ικανοποίηση μέσα από την παρατήρηση της δημιουργίας ενός όμορφου κήπου.

Είτε οι προσπάθειες σας περιλαμβάνουν ένα μεγάλο λαχανόκηπο, καλλιέργεια σε μεγάλες ζαρντινιέρες ή σε γλάστρες στο παράθυρο, θα έχετε πολλές ευκαιρίες για σκύψιμο, διατάσεις και ασκήσεις που δυναμώνουν τους μυς. Το είδος της κηπουρικής δραστηριότητας, το μέγεθος και η πολυπλοκότητα μπορούν εύκολα να προσαρμοσθούν στα προσωπικά ενδιαφέροντα και τις σωματικές δυνατότητες.

Μερικές Υποδείξεις:

- Κάντε λίγες διατάσεις προθέρμανσης πριν το σκύψιμο, το σκάλισμα ή το σήκωμα αντικειμένων. Οι μύες σας θα σας ευγνωμονούν!
- Ασχοληθείτε με την κηπουρική την ώρα που τα αντιπαρκινσονικά φάρμακα έχουν τη μεγαλύτερη δράση τους και η κινητικότητά σας είναι καλή.
- Σκεφθείτε να χτίσετε ψηλά παρτέρια ή να πάρετε ζαρντινιέρες για τα φυτά σας αν η ισορροπία και η κινητικότητά σας είναι σοβαρά διαταραγμένες.
- Διαλέξτε εργαλεία κηπουρικής με μεγάλες ή ενισχυμένες λαβές ή στυλιάρια.
- Κάντε εναλλαγές μεταξύ περιόδων δραστηριότητας και ανάπαυσης, όταν ασχολείστε με την κηπουρική ή την περιποίηση της αυλής σας.
- Προσέξτε τη ζέστη, την υγρασία και το έντονο φως και πάρτε μέτρα προστασίας.
- Αποφύγετε την αφυδάτωση πίνοντας ένα ποτήρι νερό κάθε μια ώρα, όταν εργάζεστε στο ύπαιθρο το καλοκαίρι. Αποφύγετε την υπαίθρια εργασία το μεσημέρι στη διάρκεια του καλοκαιριού.

Θεραπεία με Μαλάξεις (Μασάζ)

Η θεραπεία με μαλάξεις (μασάζ) έχει αποδειχθεί ότι βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος, ενεργοποιεί την απομάκρυνση της λέμφου, μειώνει τη μυϊκή σύσπαση και προωθεί την χαλάρωση. Μπορεί να βοηθήσει ιδιαίτερα έναν άρρωστο με νόσο του Πάρκινσον, που έχει προβλήματα λόγω δυσκαμψίας.

Η μάλαξη δεν είναι υποκατάστατο της κανονικής κίνησης και άσκησης, αλλά είναι ένα χρήσιμο μέσο που μπορεί να ενσωματωθεί στο πρόγραμμα της ατομικής φροντίδας. Είναι συνετό να επιλέξετε ένα θεραπευτή για το μασάζ, που έχει άδεια από την Αμερικανική Ένωση της θεραπείας με μαλάξεις* και να συζητήσετε μαζί του τις τεχνικές του μασάζ που προτιμά να χρησιμοποιεί. Είναι επίσης σημαντικό να ενημερώνετε τον θεραπευτή σε όλη τη διάρκεια της μάλαξης για την ένταση καθώς και για όποια ενόχληση αισθάνεστε.

Καλό είναι να ρωτήσετε τον ασφαλιστικό σας φορέα αν καλύπτει τα έξοδα θεραπείας με μαλάξεις.

Μπορεί κανείς να κάνει μόνος του μαλάξεις, με ειδικές συσκευές όπως ξύλινα ρολά ή μπάλες του μασάζ. Ένα εργαλείο που λέγεται *Theracane* το οποίο έχει μια καμπυλωτή λαβή με ρολά, χρησιμεύει για να κάνει κανείς μασάζ στην πλάτη ή σε μέρη του σώματος που δεν μπορεί να το φτάσει εύκολα. Τέτοιου είδους εργαλεία μπορεί να βρει κανείς στα καταστήματα προμήθειας ιατρικών ειδών.

Το Τάι Τσι

Το Τάι Τσι είναι ένα είδος πανάρχαιας κινέζικης γυμναστικής, το οποίο τα τελευταία χρόνια αποκτά όλο και μεγαλύτερη αναγνώριση στη Δύση. Πρόκειται για ένα είδος αργής, κυματοειδούς μορφής άσκηση, η οποία έχει αποδειχθεί ότι βοηθά στην ευκαμψία, την ισορροπία και τη χαλάρωση.

Πολλοί παρκινσονικοί αναφέρουν οφέλη από την γυμναστική αυτή. Μαθήματα Τάϊ Τσι γίνονται εδώ και αρκετά χρόνια στο Struther's Parkinson Center στο Golden Valley, MN και προσελκύουν σημαντικό αριθμό ασθενών, που δηλώνουν ευχαριστημένοι.

Υπάρχουν αρκετά είδη Τάϊ Τσι, τα οποία διδάσκονται σε μαθήματα που γίνονται σε πολλές πόλεις, σε κέντρα για ηλικιωμένους, κοινοτικά εκπαιδευτικά προγράμματα κλπ*. Η αρχαία μορφή Τάϊ Τσι Τσουάν είναι δύσκολο να εκτελεστεί από άτομα με ειδικές ανάγκες. Η

**Σ.τ.Μ.: Το αντίστοιχο ισχύει και για την Ελλάδα.*

μορφή Τάϊ Τσι Τσιχ είναι πιο απλοποιημένη και μπορεί να εκτελεστεί από όλους, ανεξάρτητα ηλικίας ή φυσικής κατάστασης.

Θεωρείται σαν μια μορφή «κινητικού διαλογισμού» και αποτελείται από 20 απλές, αργές και ήπιες κινήσεις. Στο εμπόριο πωλούνται βιντεοταινίες που διδάσκουν τις βασικές αρχές του Τάϊ Τσι*.

Η Γιόγκα

Μερικές τροποποιημένες στάσεις γιόγκα μπορεί να είναι ευεργετικές για άτομα με νόσο του Πάρκινσον. Τα οφέλη περιλαμβάνουν αυξημένη ευελιξία που αντισταθμίζει τη δυσκαμψία, έλεγχο της αναπνοής και χαλάρωση.

Το στοιχείο του διαλογισμού που συνοδεύει τη hatha γιόγκα είναι πολύ θεραπευτικό για όποιον πρέπει να ζήσει έχοντας μια χρόνια νόσο. Συμβουλευτείτε έναν θεραπευτή γιόγκα που είναι γνώστης τροποποιημένων τεχνικών για άτομα με ειδικές ανάγκες (βλέπε Παράρτημα Α).

Θεραπεία με Κατοικίδια

Τα κατοικίδια της «αγκαλιάς» δηλαδή οι γάτες και τα σκυλιά μπορούν να δώσουν ανυπολόγιστη ικανοποίηση στους ανθρώπους που τα φροντίζουν. Πολλές ψυχοκοινωνικές μελέτες απέδειξαν ότι η παρουσία κατοικιδίων ζώων στο σπίτι βελτιώνει την πνευματική και συναισθηματική υγεία των αφεντικών τους και επιπλέον προσφέρει πολλές ευκαιρίες για κίνηση και άσκηση.

Τα πουλιά και τα ψάρια δεν παρέχουν τα ίδια οφέλη, αν και η παρατήρηση ενός ενυδρείου εσωτερικού χώρου ή μιας στέρνας με ψάρια προσφέρει κάποια ηρεμία.

Η έρευνα έδειξε ότι τα κατοικίδια μπορούν να:

- μειώσουν την αρτηριακή πίεση και τους παλμούς της καρδιάς,
- βελτιώσουν την κινητικότητα και την ευελιξία (με το χάϊδεμα, την τουαλέτα και τον περίπατο),
- ικανοποιήσουν την ανθρώπινη ανάγκη για άγγιγμα και φροντίδα

*Σ.τ.Μ.: Η πληροφορία αφορά τους Αμερικανούς.

Η Δημιουργική Έκφραση

Η δημιουργική έκφραση που είναι μοναδική για το κάθε άτομο, μπορεί να χρησιμεύσει σαν ερέθισμα για κίνηση και φυσική δραστηριότητα. Η ζωγραφική σε καβαλέτο με μεγάλες δυνατές πινελιές προκαλεί διάταση των μπράτσων και των ώμων. Η μίμηση του μαέστρου ενώ παίζει μια αγαπητή συμφωνία ή όπερα (χρησιμοποιείστε ξυλάκια!) έχει δείξει ότι προσφέρει ενδυνάμωση και αεροβική άσκηση.

Η κεραμική, η ξυλογλυπτική (προσοχή στα ηλεκτρικά εργαλεία) και άλλες δημιουργικές ασχολίες ενεργοποιούν τις λεπτές κινητικές ικανότητες και βελτιώνουν την επιδεξιότητα των χεριών και τη δύναμη. Το τραγούδι είτε μεμονωμένα ή σε χορωδία διεγείρει τη βαθιά αναπνοή, που χρειάζεται για το δυνάμωμα της φωνής και την αύξηση της αντοχής.

Ενθαρρύνουμε τους αρρώστους με νόσο του Πάρκινσον να διερευνήσουν τις δημιουργικές διεξόδους, που ταιριάζουν πιο πολύ στο ταλέντο και τις ικανότητές τους και ν' ασχοληθούν μ' αυτές.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9

Φυσικοθεραπεία και Εργοθεραπεία

Το βιβλίο αυτό σχεδιάστηκε για να δώσει πληροφορίες και να κάνει υποδείξεις σε σχέση με την άσκηση και την κινητικότητα όλων των ατόμων που πάσχουν από τη νόσο του Πάρκινσον. Τα ειδικά προβλήματα και οι ατομικές απορίες θα πρέπει να αντιμετωπισθούν μέσω ενός ειδικού θεραπευτή αποκατάστασης. Οι υπηρεσίες ενός πτυχιούχου φυσικοθεραπευτή ή εργοθεραπευτή καλύπτονται από τους ασφαλιστικούς φορείς, εφ' όσον υπάρχει γνωμάτευση ιατρού.

Οι εργοθεραπευτές και οι φυσικοθεραπευτές συχνά συνεργάζονται για να σχεδιάσουν ένα πρόγραμμα φυσικής αποκατάστασης για ένα άτομο, που πάσχει από νευρολογικό νόσημα. Το κεφάλαιο αυτό δίνει οδηγίες για την παραπομπή στο φυσικοθεραπευτή και τον εργοθεραπευτή και προσφέρει επίσης κάποιες υποδείξεις στους εργοθεραπευτές και τους φυσιοθεραπευτές, που αναλαμβάνουν άτομα με νόσο του Πάρκινσον.

Η Αξιολόγηση από ένα Φυσικοθεραπευτή Συνιστάται για τις Παρακάτω Ανάγκες:

- Για να σχεδιαστεί ή να τροποποιηθεί ένα πρόγραμμα άσκησης που θα πρέπει να καλύψει συγκεκριμένες ανάγκες, η προτιμήσεις ή περιορισμούς.
- Για να εκτιμηθούν και να αντιμετωπισθούν προβλήματα κινητικότητας που έχουν σχέση με το πάγωμα, την οπισθιώθηση, τις δυσκολίες στη στροφή, τη μεταφορά αντικειμένων κ.λπ.
- Για να εκτιμηθούν και να θεραπευθούν οι πόνοι στις αρθρώσεις ή τους μύες ,που παρεμποδίζουν τις καθημερινές δραστηριότητες.
- Για οδηγίες αντιμετώπισης προβλημάτων, όπως η κακή ισορροπία και οι συχνές πτώσεις.
- Για να δοθούν οδηγίες στους συμπαραστάτες σε σχέση με τη μηχανική του σώματός τους καθώς και για τις τεχνικές βοήθειας ενός παρκινσονικού αρρώστου.
- Για παραπομπή σε κατάλληλα κοινοτικά προγράμματα κίνησης και άσκησης.

Η εργασιοθεραπεία είναι ίσως λιγότερο γνωστή στο κοινό σε σύγκριση με τη φυσικοθεραπεία. Η εργασιοθεραπεία είναι μια σχετικά καινούρια παραϊατρική ειδικότητα, που μπορεί να προσφέρει πολλά στα άτομα με κινητικές διαταραχές. Όπως και οι φυσικοθεραπευτές έτσι και οι εργοθεραπευτές εκτιμούν τον μυϊκό τόνο, το εύρος της κίνησης, τον αδρό και λεπτό κινητικό έλεγχο την ισορροπία και τη συνέργια των κινήσεων.

Επιπλέον οι εργοθεραπευτές εστιάζουν στις νοητικές λειτουργίες (μνήμη, επίλυση προβλημάτων) τις δραστηριότητες της καθημερινής ζωής, τα ενδιαφέροντα του ελεύθερου χρόνου και τα περιβαλλοντικά εμπόδια.

Η Αξιολόγηση από έναν Εργοθεραπευτή Συνίσταται για τις Παρακάτω Ανάγκες:

- Για να εκτιμηθούν και να αντιμετωπιστούν επίμονα προβλήματα στην αλλαγή θέσης το σήκωμα και το ξάπλωμα στο κρεβάτι κλπ.
- Όταν χρειάζεστε συμβουλές για την τροποποίηση του χώρου της εργασίας σας ή του σπιτιού με στόχο τη μεγιστοποίηση της ασφάλειας και της αποδοτικότητας.
- Όταν υπάρχουν λειτουργικοί περιορισμοί, που προκαλούν δυσκολία και περιορίζουν την ανεξαρτησία στις καθημερινές δραστηριότητες π.χ. φαγητό, ντύσιμο, λουτρό και γραφή.
- Για σύσταση και εκπαίδευση στη χρήση κατάλληλων βοηθητικών εργαλείων.

Οι Στόχοι της Φυσιοθεραπείας

Οι εργοθεραπευτές και οι φυσικοθεραπευτές έχουν πολλούς κοινούς θεραπευτικούς στόχους, όταν αντιμετωπίζουν ασθενείς με νόσο του Πάρκινσον. Είναι γενικά αποδεκτό ότι η φυσική αποκατάσταση είναι ευεργετική για άτομα με κινητικές διαταραχές. Οι οικογένειες με παρκινσονικό ασθενή θα πρέπει να ενθαρρύνονται να ζητήσουν εργασιοθεραπεία και φυσικοθεραπεία για τον άρρωστό τους, προκειμένου να πετύχουν την καλύτερη δυνατή λειτουργικότητα και να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής του.

Λίγες Λέξεις για τους Φυσικοθεραπευτές

Προκειμένου να μεγιστοποιηθούν τα οφέλη από τη φυσικοθεραπεία και την εργοθεραπεία θα πρέπει ο θεραπευτής να γνωρίζει τα βασικά για τη νόσο του Parkinson και την γηριατρική αποκατάσταση. Η πείρα των συγγραφέων και της εκδότριας αυτού του βιβλίου δείχνει ότι οι παρκινσονικοί έχουν συχνά αξιοθαύμαστη βελτίωση μετά από θεραπεία αποκατάστασης, ίσως και περισσότερη από αυτή που μπορούν να προβλέψουν οι περισσότεροι θεραπευτές.

Είναι σημαντικό να καταλαβαίνει ο φυσικοθεραπευτής το στόχο, τις ανεπιθύμητες ενέργειες και τη δοσολογία των αντιπαρκινσονικών φαρμάκων. Πολλοί ασθενείς παίρνουν αρκετά φάρμακα. Η φυσικοθεραπεία είναι πιο αποτελεσματική όταν τα ντοπαμινεργικά φάρμακα αποδίδουν στο μέγιστο και η κινητικότητα του αρρώστου είναι καλή. Αυτό μπορεί να αλλάζει από μέρα σε μέρα και ακόμη από ώρα σε ώρα. Λεπτομερείς εκπαιδευτικές εκδόσεις σχετικά με τη νόσο του Πάρκινσον και τη φαρμακευτική αντιμετώπιση της διατίθενται δωρεάν από τη National Parkinson Foundation.

Προσφέρονται οι παρακάτω κατευθυντήριες οδηγίες:

- Ενθαρρύνετε τον άρρωστο και τα μέλη της οικογένειάς του να μάθουν για τη νόσο του Πάρκινσον και τα φάρμακα που ανακουφίζουν τα συμπτώματα.
- Κάντε εναλλαγές στις ασκήσεις για να δώσετε την ευκαιρία στον άρρωστο να ξεκουράζεται στο μεσοδιάστημα των έντονων δραστηριοτήτων.
- Σκεφθείτε να χρησιμοποιήσετε ασκήσεις και κασέτες χαλάρωσης προκειμένου να βοηθήσετε τον άρρωστο να διατηρήσει την κινητικότητά του και να προλάβετε τις παραμορφώσεις της στάσης του σώματος.
- Διαλέξτε λίγες ασκήσεις που εξωθούν στα όρια, αλλά μην υπερφορτώνετε το σύστημα. Να ενθαρρύνετε τον άρρωστο να συνεχίσει και να μην τα παρατήσει.
- Χρησιμοποιήστε τις πιο εύκολες ασκήσεις για προθέρμανση. Ποτέ να μην ανεβαίνετε απότομα σε ένα υψηλότερο επίπεδο αν ο άρρωστος δεν έχει αποκτήσει τις βασικές ικανότητες ενός κατώτερου επιπέδου.
- Οι ασκήσεις βάδισης και ισορροπίας μπορεί να γίνουν ταυτόχρονα αν ο άρρωστος είναι σε όρθια στάση με την ελάχιστη υποστήριξη που χρειάζεται για να εξασφαλισθεί η ασφάλεια του. Αν ένας ηλικιωμένος δεν μπορεί να κάνει μια άσκηση σε μια συγκεκριμένη θέση, συχνά θα τα καταφέρει καλά σε μια διαφορετική.
- Ένα πρόγραμμα άσκησης για το σπίτι, όπως περιγράφεται σε αυτό το βιβλίο, περιλαμβάνει ασκήσεις ενδυνάμωσης και διάτασης. Μια αξιολόγηση του περιβάλλοντος του σπιτιού και μια λειτουργική αξιολόγηση θα δώσει χρήσιμες πληροφορίες για τον σχεδιασμό ενός ατομικού προγράμματος άσκησης και καθημερινών δραστηριοτήτων.

Οι συγγραφείς έχουν την εμπειρία ότι η δουλειά με παρκινσονικούς και τις οικογένειές τους δίνει μια μεγάλη ανταμοιβή. Οι περισσότεροι άρρωστοι έχουν έντονα κίνητρα για να βελτιώσουν την κατάσταση της υγείας τους και συνήθως έχουν καλό ηθικό. Το National Parkinson Foundation χρηματοδοτεί ομάδες υποστήριξης σε διάφορες κοινότητες στις ΗΠΑ και τον Καναδά και προσφέρει μια σειρά από εκπαιδευτικές ευκαιρίες στους φυσικοθεραπευτές που επιθυμούν να μάθουν περισσότερα γι' αυτή την συχνή νευρολογική πάθηση.

Παράρτημα Α

ΠΗΓΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ*

- **National Parkinson Foundation, Inc. (NPF)**
  Telephone: (800) 327-4545 (see back cover for more information)
- **American Occupational Therapy Association (AOTA)**
  Telephone: (301) 652-2682
- **American Physical Therapy Association (APTA)**
  Telephone: (800) 999-2782
- **American Massage Therapy Association (AMTA)**
  Telephone: (847) 864-0123
- ***Centle Fitness*** - A videotape of gentle stretches and exercise, guided by recreational therapist Catherine MacRae. Recently awarded at the American Medical Association's International Health and Medical Film Competition. Order by phone: (800) 566-7780.
- ***Sit and Be Fit*** - The Parkinson's disease special edition patterned after the popular public television series hosted by Mary Ann Wilson. Order information at (509) 448-9438 or online at www.sitandbefit.com.
- ***Defensive Fall Prevention Manual and Video*** -
  A comprehensive approach to avoiding falls and injuries. Developed by J. Thomas Hutton, M.D., Ph.D., and the Parkinson team at the NPF Center of Excellence, Neurology Associates, Inc., Lubbock, Texas. Order by phone: (806) 796-2647.
- ***Tai Chi for Seniors*** - A 30-minute videotape introduction to the Chinese exercise discipline. Order by phone: (909) 943-2021.
- ***Yoga Journal's Teacher Directory***
  Telephone: (800) 359-9642

**Σ.τ.Μ.: Οι πληροφορίες αφορούν τους κατοίκους των Η.Π.Α..*

Παράρτημα Β

ΠΡΟΜΗΘΕΥΤΕΣ ΒΟΗΘΗΤΙΚΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ*

- **In-Step Mobility Products, Inc.**
  Supplier of the U-Step Walking Stabilizer
  3305 West Lee Street
  Skokie, Illinois 60076
  Telephone: (847) 676-1275
  or
  (800)558-7837

- **Amigo Mobility International Inc. -**
  Telephone: (800) 692-6446

- **Lark of America -** Telephone: (800) 446-4522
  Amigo and Lark market three and four-wheeled power operated vehicles.

- **Sears Home Health Care Catalog**
  Includes pictures and detailed descriptions of numerous assistive devises.
  Telephone: (800) 326-1750

- **J.C. Penny Catalog Center**
  (Request "*For Your Special Needs,*" Catalog #TA0065813A)
  Telephone: (800) 222-6161

- **Med-Alert -** Telephone: (800) 985-4357

- **Lifeline Systems, Inc. -** Telephone: (800) 543-3546
  Med-Alert and Lifeline are early rescue services in the event of falls or injuries.

**Σ.τ.Μ.: Οι πληροφορίες αφορούν τους κατοίκους των Η.Π.Α..*

Παράρτημα Γ

Η ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΗΣ ΑΝΑΠΗΡΙΚΗΣ ΚΑΡΕΚΛΑΣ (ΑΝΑΠΗΡΙΚΟ ΑΜΑΞΙΔΙΟ)

Οι περισσότεροι παρκινσονικοί δεν θα χρειασθούν ποτέ αναπηρική καρέκλα σαν καθημερινό βοήθημα κίνησης. Συχνά όμως χρειάζεται να μετακινηθούν με τέτοιο μέσον, όταν πρέπει να διασχίσουν μεγάλους διαδρόμους αεροδρομίων ή εμπορικών κέντρων.

Για σύντομους περιπάτους:

- Προτιμήστε μια ελαφρά καρέκλα αν χρειάζεται να τη μεταφέρει ο συνοδός με το αυτοκίνητο.
- Όταν ταξιδεύετε αεροπορικώς, ζητήστε από το ταξιδιωτικό σας πράκτορα να σας περιμένει στην αναχώρηση και την άφιξη ένας υπάλληλος του αεροδρομίου με αναπηρική καρέκλα. Συνήθως οι αεροπορικές εταιρίες παρέχουν δωρεάν αυτή την υπηρεσία στους επιβάτες τους. Αν ο παρκινσονικός βρίσκεται σε φάση «ΟΝ» την ώρα που φθάνει το άτομο με την αναπηρική καρέκλα, μπορεί να περπατάει πίσω από αυτήν κρατώντας από τις χειρολαβές της για υποστήριξη και να μεταφέρει τις αποσκευές του στο κάθισμα!

Για καθημερινή παρατεταμένη χρήση

- Συμβουλευτείτε έναν επαγγελματία (εργοθεραπευτή/φυσικοθεραπευτή)για να σας υποδείξει ποια είναι η κατάλληλη. Υπολογίστε το πλάτος της πόρτας, τις γωνίες στροφής και το μέγεθος του χρήστη.
- Τα ειδικά χαρακτηριστικά όπως η πλάγια στήριξη ή οι προεκτάσεις των φρένων πρέπει να ρυθμιστούν ανάλογα με το κάθε άτομο.
- Τα ανακλινόμενα ή μετακινούμενα υποπόδια είναι προτιμότερα για ασφαλείς μεταφορές.
- Η καρέκλα πρέπει να έχει σκληρή βάση καθίσματος ή αν αυτή δεν υπάρχει θα πρέπει να ενισχυθεί με ένα κομμάτι κόντρα πλακέ.
- Ειδικά μαλακά μαξιλάρια με αφρολέξ χρειάζονται για άτομα που κινδυνεύουν από κατακλίσεις ή σημαντικές σκελετικές αλλοιώσεις. Ένας φυσικοθεραπευτής ή εργοθεραπευτής είναι οι πιο κατάλληλοι για να κάνουν ειδικές υποδείξεις.
- Τα φρένα πρέπει να κλειδώνουν με ασφάλεια και να απελευθερώνονται εύκολα.

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ