

# 运动与帕金森

## Exercise & Parkinson's



运动是健康生活的重要部分，运动是帕金森病患者的一剂良药。体育活动已被证实可改善许多PD症状，这包括平衡和运动功能障碍、抑郁、便秘甚至思维能力下降等方面。

此外，研究表明运动对大脑可能有保护作用，可减缓脑细胞的退化，这也是积极应对PD的一种方式。尽早养成锻炼习惯是帕金森病整体管理的重要部分。

### 运动的益处

研究表明运动有以下益处

- 任何程度的体育活动都是有益的，可改善PD患者运动症状。
- 对轻度至中度PD患者，有针对性的锻炼可改善特定的症状。例如：有氧运动可以提高体能，步行活动可以改善步态，阻力训练可以增强肌肉。一项研究表明，每周两次探戈舞蹈课有助于PD患者改善运动症状、平衡和行走速度。
- 因为帕金森病患者思维方式会受到影响，有氧运动可以改善与此相关的与年龄相对应的执行能力。
- 较早开始锻炼的患者比较晚开始锻炼的患者的生活质量下降速度显著减慢。
- 晚期PD患者进行运动对生活质量有更大的积极影响。因此随着病情的发展，坚持运动并寻找新的促进运动的方法尤为重要。

锻炼的益处以有下几方面：

- 步态和平衡
- 灵活性和姿势
- 运动协调性
- 耐力
- 工作记忆和决策
- 注意力和集中力
- 睡眠质量

以下几方面症状表现会有所改善：

- 跌倒
- 冻结步态
- 抑郁和焦虑

### 运动类型

对帕金森氏症患者而言没有通用的运动处方。运动的类型取决于您的症状。对久坐不动的人来说，仅仅站起来活动就有益处。喜欢动的人可以养成规律的、有活力的活动习惯。

**帕金森基金会(Parkinson's Foundation)的帕金森效果评估项目(Parkinson's Outcomes Project)是迄今为止规模最大的帕金森临床研究项目。该项目的数据显示，帕金森病患者每周应至少锻炼2.5小时，以提高生活质量。**

为帮助控制PD症状，确保您的锻炼计划包括以下关键部分：有氧运动，力量锻炼和拉伸训练。许多运动类型可涵盖所有这三个部分，如（包括但不限于）：

- 跑步和步行
- 骑自行车
- 太极、瑜伽、普拉提(Pilates)或跳舞
- 负重运动训练
- 非接触式拳击

有些运动项目专注于功能性运动（日常生活的一部分），如行走、站立或举起并伸手去拿物体。研究人员还在研究新事物对PD的影响：鼓励尝试新事物。当您开始一项新的活动时，您的大脑（不仅仅是您的肌肉）学习这些运动。所以，要有创意地改变您的日常习惯：室内和室外锻炼，自己锻炼，在课堂上锻炼，或者和教练或物理治疗师一对一地锻炼。并确保可以得到医疗团队的指导。

**如果您刚刚开始锻炼计划，推荐运动量为每天30分钟，每周5次。例如，每天步行3次，每次10分钟，而不是一次步行30分钟。**

## 您的医疗团队

只要对您没有伤害，任何形式的体育锻炼都有好处，即便是做园艺和家务。在开始一项新的锻炼之前，如果可能的话请咨询医生和有帕金森病治疗经验的物理治疗师。如果您有影响锻炼能力的健康问题，请咨询医生。并转诊至物理治疗师，帮助您制定锻炼计划。

## 结论

很多方法均能较好地维持和改善PD患者的活动度、灵活性和平衡性，缓解PD患者抑郁、便秘等非运动性症状。记住，规律锻炼是最重要的。

### PD症状管理健康小贴士

- ✓ 选择一个您会做的运动项目！不要设计一个庞大的帕金森症特有的项目，然后因为它太难或无趣而放弃。
- ✓ 遵循不同的常规。每天做一些简单的伸展运动和姿势练习，确保每周做几次有氧运动和力量运动。
- ✓ 运动强度应该让您觉得“有点难”为好。
- ✓ 考虑加入健身课程或团队。上课可以提供很好的动力，也提供了一个社交的机会。训练有素的指导者可提供明晰的指导方法和调整方式。
- ✓ 外出困难的可以尝试在家跟随视频运动或采用健身器材。
- ✓ 音乐通过节奏可以提高协调活动能力。
- ✓ 对您的健康富有创造力。挑战自我，享受乐趣！
- ✓ 可在您的小区内加入“动起来”，“帕金森健康步行”等社区活动。保持运动，享有您的健康PD社区。