

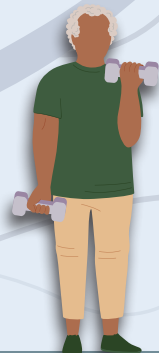
Рекомендации для упражнений при болезни Паркинсона

Болезнь Паркинсона - прогрессирующее заболевание нервной системы характеризующееся тремором, скованностью, замедленными движениями и проблемами равновесия.

Упражнения и физическая активность могут улучшить многие моторные и немоторные симптомы болезни Паркинсона



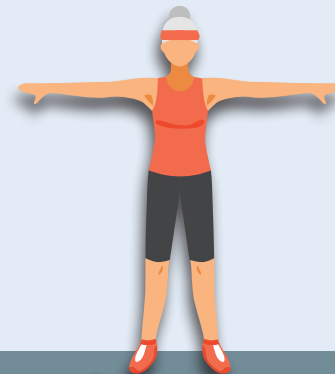
Аэробика



Силовой тренинг



Баланс, ловкость, и многозадачность



Растяжка

3 дня в неделю необходимо по 30 минут проводить занятия, от умеренной до высокой интенсивности

Вид упражнений: Непрерывные ритмичные активности, такие как быстрая ходьба, бег, катание на велосипеде, плавание, классы аэробики

Принять к сведению: Забота о безопасности из-за риска "замерзания" походки, низкого кровяного давления, притупления сердечного ритма. Наблюдение может быть необходимым

2-3 дня в неделю, не менее чем 30 минут занятий, которые включают 10-15 повторений для главных мускульных групп, сопротивление, скорость и силовую концентрацию

Вид упражнений: Главные мускульные группы верхних/нижних конечностей такие как использование силовых тренажеров, эспандеров, переносных гирь или упражнений с весом тела

Принять к сведению: Неподвижность мышц или постуральная нестабильность могут затруднить полный диапазон движений

2-3 дня в неделю с ежедневной интеграцией, если возможно

Вид упражнений: Разнонаправленный шаг, перемещение веса, упражнения динамического равновесия, интенсивные движения, многозадачность такая как йога, тай-чи, танцы, бокс

Принять к сведению: Забота о безопасности из-за когнитивных проблем и проблем с равновесием. При необходимости нужно держаться за что-то стабильное. Наблюдение может быть необходимым

>2-3 дня в неделю наиболее эффективно

Вид упражнений: Статическая растяжка с глубоким дыханием или динамическая растяжка перед упражнением

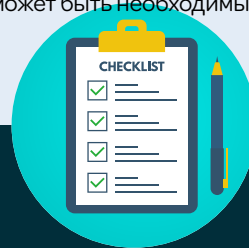
Принять к сведению: Может потребоваться адаптация и внимание к согнутой позе, остеопорозу и боли



Обратитесь к физиотерапевту, специализирующемуся на болезни Паркинсона, для полной функциональной оценки и рекомендаций



Безопасность прежде всего: Принимайте лекарство, когда тренируетесь. Если не безопасно тренироваться самому, пригласите кого нибудь наблюдать за вами



Важно модифицировать и усложнять ваши упражнения



Делайте упражнения - 150 минут в неделю, от умеренных-до-интенсивных

Адаптировано с разрешения Американского колледжа спортивной медицины

 Parkinson's Foundation

Телефон доверия: 800.473.4636/Parkinson.org