

BOALA PARKINSON

Dr. Ghinea Iulia

Boala Parkinson este o boală a sistemului nervos central care progresează încet, caracterizându-se prin semne fundamentale precum bradikinezie (mișcări cu ritm încetinit), tremor, rigiditate și instabilitate posturală, dar pot fi prezente și alte semne și simptome (posturi în flexie, pierderea reflexelor posturale, fenomene de freezing). Pacientului cu boala Parkinson îi este afectată funcționalitatea și calitatea vieții prin afectarea mersului, inițierii și executării mișcărilor, prin afectare senzorială, durere, disfuncții ale sistemului nervos autonom (hipotensiune ortostatică, constipație), afectare cognitivă, comportamentală și psihică (depresie, anxietate, halucinații, etc.), afectare gastrointestinală (legată de înghițire și nutriție, constipație), disfuncții ale vezicii urinare, disfuncții sexuale¹.

De ce este important să mențineți activitatea fizică acasă

Având în vedere ORDONANȚA MILITARĂ nr. 3 din 24.03.2020 privind măsurile de prevenire a răspândirii COVID-19, veți petrece semnificativ mai mult timp în interiorul locuinței/gospodăriei.

Dacă ați fost diagnosticat cu boala Parkinson, nu înseamnă că trebuie să vă reduceți activitatea. Exercițiile de recuperare specifice bolii dumneavoastră ar trebui să reprezinte elementul cheie al rutinei zilnice.

Sa fiți activ este unul dintre cele mai importante lucruri pe care le puteți face pentru a vă menține starea de bine fizică și mentală. Exercițiile de recuperare nu vor modifica progresia bolii Parkinson, dar sunt esențiale pentru a vă menține calitatea vieții. Faptul ca vă mișcați, faceți întinderi și exerciții fizice cât de mult puteți va duce la prevenția efectelor secundare ca: postura incorectă, reducerea flexibilității, scăderea forței musculare în special la nivelul mușchilor care vă mențin poziția în picioare și în șezut (rezultând în tendința de a sta aplecați în față), scăderea duranței (oboseala respirației și a musculaturii), afectarea echilibrului.

Acasă, în siguranță

Boala Parkinson poate afecta mobilitatea. De exemplu, împiedicarea sau episoadele de „freezing” pot duce la o pierdere bruscă a echilibrului și cădere. Crearea unui mediu sigur în locuința dumneavoastră poate reduce riscul căzăturilor. Asigurați-vă că:

- Podeaua este stabilă, cu suprafețe antiderapante
- Toată mobila este sigură și nu se mișcă
- Scaunele sunt stabile, au mânere și au o înălțime adecvată, încât să vă ridicați cu ușurință
- Aveți luminozitate bună; ajustați jaluzelele și obloanele

- Aveți spațiu larg pentru utilizarea unui cadru de mers sau scaun rulant, dacă este nevoie
- Cablurile electrice, de telefon sau de computer nu se află în calea dumneavoastră
- Scările sunt în stare bună și au balustrade
- Zona de luat masa este ușor accesibilă
- În dormitor: creați un mediu liniștit, relaxant; modificați înălțimea patului, încât să atingeți podeaua cu tălpile atunci când stați la marginea patului; utilizați o bară laterală sau un stâlp pentru a vă ridica; lumina să fie ușor accesibilă, pentru a evita să mergeți prin cameră pe întuneric (puneți o lanternă pe noptieră, în caz de pană de curent; dacă este nevoie, țineți un urinal în dreptul patului pentru utilizare pe timpul nopții; rafturile cu haine trebuie să fie la o înălțime ușor de atins, fără să vă întindeți sau să vă aplecați; puneți un telefon și un ceas pe noptieră, pentru acces facil pe timpul nopții
- În bucătărie: instalați bare de prindere lângă toaletă, cada și cabina de duș; toaleta trebuie să fie la o înălțime potrivită; puneți la dispoziție un scaun pentru a vă spăla pe dinți sau pentru a vă bărbieri; evitați podelele alunecoase
- În bucătărie: depozitați obiectele pe care le folosiți des în sertare ușor accesibile
- La nivelul scărilor: exista lumină adecvată pe trepte; treptele sunt antiderapante; dacă nu puteți utiliza cadrul de mers, bastonul sau dispozitivul ajutător de mers pe trepte, țineți un dispozitiv jos și unul la etaj, lângă scară

De făcut:

- Aruncați covoarele
- Faceți ordine în locuință, pentru a reduce riscul de împiedicare și cădere
- Coborâți obiectele de pe rafturile de sus, ajutându-vă de un dispozitiv special de prindere a obiectelor
- Mențineți treptele libere
- Aplicați bandă adezivă viu colorată la nivelul primei și ultimei trepte ale scării, pentru a semnaliza unde începe și se termină scara
- Evitați să vă urcați cu picioarele pe scaune

Regim dietetic în boala Parkinson

Nu există o dietă specifică bolii Parkinson, dar pentru a menține o stare generală de sănătate bună, bolnavii de Parkinson ar trebui să consume cereale integrale, legume, fructe, lapte și produse lactate, precum și alimente bogate în proteine (carne, fasole, etc.). De asemenea, includeți în dietă nuci, ulei de măsline, pește și ouă, pentru grăsimile sănătoase.

Activitate fizică inclusă în rutina zilnică

Activități aerobice, precum: utilizarea unei benzi de mers, a unei biciclete medicinale, mers prin casă sau curte/grădină, dans, etc².

Alte activități: Yoga, Pilates, grădinarit, jocuri pe calculator, cântat, etc².

Cel mai mare beneficiu vine din lucrurile care vă fac dumneavoastră plăcere. Începeți cu activități pe care le puteți face fără efort- ascultați-vă corpul! Alegeți momentul zilei care vă este prielnic pentru a vă face exercițiile².

Treptat, adăugați minute programului de activitate. Scopul este să ajungeți la un program de 30-60 minute pe zi².

Câteva exemple pe care le puteți încerca pentru a vă crește nivelul activității: ridicați conserve sau orice obiect cu greutate mică, pentru a vă exercsa brațele; faceți exerciții cu picioarele când vă uitați la televizor; ascultați muzica preferată și dansați sau mișcați-vă pe ritm, etc².

Atenție! Alegeți doar exerciții pe care le puteți face în siguranță!

Exerciții de kinetoterapie (în fața oglinzii)

1) Stați în sezut pe marginea unui scaun. Întoarceți-vă din umeri spre dreapta. Duceți mâna dreaptă prin spatele dumneavoastră, spre șoldul stâng. Întoarceți și capul și trunchiul. Relaxați-vă mușchii și stați în această poziție cel puțin 10 secunde. Stați drept! Repetați mișcările și în partea cealaltă².



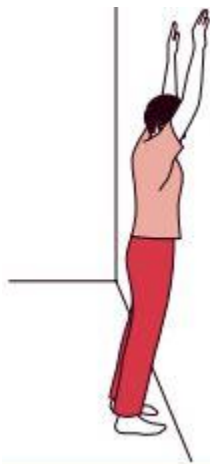
2a) Dacă sunteți destul de înalt, stați în cadrul ușii și întindeți mâinile pe rama de sus a cadrului. Țineți mâinile drepte. Încet, vă aplecați înainte. Va trebui să simțiți o ușoară întindere la nivelul umerilor și pieptului. Mențineți poziția pentru cel puțin 10 secunde².



2

SAU

2b) Stați cu fața la un perete, cu picioarele la aproximativ un pas departare de perete. Puneți mâinile pe perete cât puteți de sus. Mențineți capul în linie cu spatele. Aplecați-vă ușor în față, încât să atingeți peretele cu nasul. Nu vă curbați spatele. Simțiți întinderea în umeri și piept. Mențineți poziția cel puțin 10 secunde. Dacă este prea ușor pentru dumneavoastră, faceți un pas în spate și încercați din poziția aceasta².

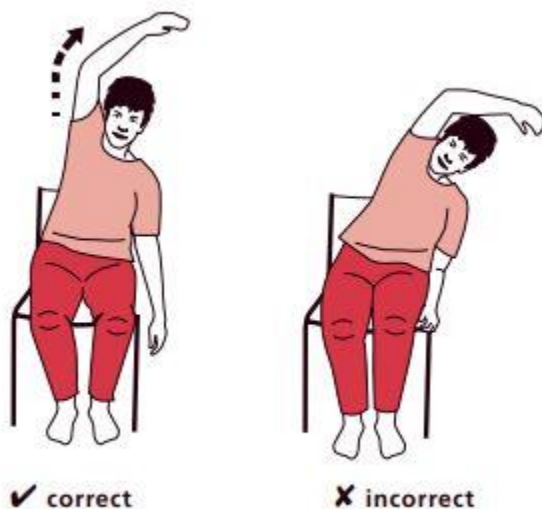


2

3) Stați în cadrul ușii. Îndoiti mâna dreaptă. Sprijiniți pumnul și antebrațul drepte pe cadrul ușii din dreapta dumneavoastră. Întoarceți ușor tot corpul spre stânga. Simțiți o întindere în umărul drept. Relaxați musculatura umărului. Mențineți pentru cel puțin 10 secunde. Repetați în partea cealaltă².



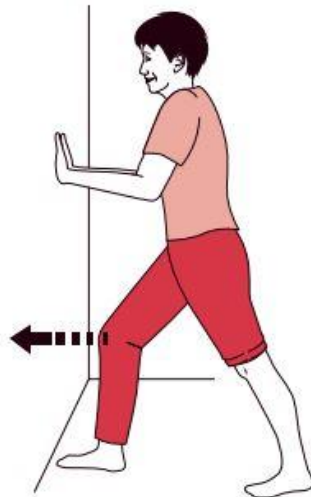
4) Așezați-vă pe un scaun. Cu brațul drept curbat peste cap, încercați să ajungeți cu bratul cât mai în stânga. Nu vă înclinați corpul spre stânga. Nu vă apleanți în față. Simțiți o întindere în mușchii brațului drept. Mențineți pentru cel puțin 10 secunde. Repetați în partea cealaltă².



5) Stați întins pe spate pe o suprafață fermă (ex: pat). Lăsați un picior să atârne pe o parte a patului. Împingeți spatele pe suprafața fermă. Relaxați piciorul care atârna de la genunchi în jos. Simțiți o ușoară întindere pe fața anterioară a șoldului. Relaxați mușchii șoldului. Mențineți pentru minim 10 secunde. Repetați cu celălalt picior².



6) Stați cu fața la un perete (sau sprijiniți-vă cu mâinile pe spătarul unui scaun). Sprijiniți mâinile pe perete pentru echilibru. Faceți jumătate de pas în spate cu piciorul stâng. Mențineți drept piciorul stâng și îndoiți ușor genunchiul drept, lăsându-vă cu greutatea spre perete. Simțiți o întindere în călcâiul și gamba stângi. Mențineți cel puțin 10 secunde. Repetați cu celălalt picior².



7) Stați drept, cu fața la o masă sau la un scaun. Distanța dintre picioare să fie egală cu cea dintre umeri. Mențineți 30 secunde. Apoi, apropiați picioarele. Stați drept. Mențineți 30 secunde.

8) Stați cu un picior în fața celuilalt, încât călcâiul și vârful să fie pe aceeași linie. Stați drept. Mențineți echilibrul pentru 30 secunde. Mutați piciorul din spate în fața celuilalt și repetați. Puteți să transformați acest exercițiu într-unul dinamic. Stați la distanță de un perete, cu fața înspre perete. Mutați un picior în fața celuilalt, până ajungeți la perete. Repetați pentru 20 de pași.

9) Ridicați un picior, încât să vă sprijiniți pe celălalt (sau puneți un picior pe o treaptă). Mențineți pentru 10 secunde. Repetați cu celălalt picior. Când vă simțiți mai siguri pe dumneavoastră, puteți să mențineți pentru un timp mai îndelungat.

10) Stați în picioare, cu picioarele distanțate în dreptul umerilor. Ridicați un picior în lateral și mențineți, fără să atingeți podeaua. Reveniți la poziția inițială, apoi repetați cu celălalt picior. Repetați de 10 ori.

11) Stați în picioare, cu spatele la un perete, cu picioarele depărtate ușor și călcăiele la o mică distanță de perete. Lăsați-vă pe spate, atingând peretele cu trunchiul și șoldurile. Vârfurile picioarelor ar trebui să fie ușor ridicate. Împingeți-vă cu spatele în perete și reveniți la poziția inițială. Repetați de 10 ori.

12) Stați în picioare, cu picioarele apropiate. Faceți un pas în lateral, cu un picior urmându-l pe celălalt. Faceți 10 pași. Dacă nu puteți să vă deplasați, faceți pașii pe loc, repetând și în direcția opusă.

13) Stați în picioare, cu picioarele distanțate ușor. Faceți un pas în spate, atingând podeaua întâi cu vârful, apoi cu calcâiul, cu un picior urmându-l pe celălalt. Faceți 10 pași. Dacă nu vă puteți deplasa, faceți pașii pe loc, repetând și cu celălalt picior.

14) Stați în picioare, cu picioarele ușor depărtate. Aplecați-vă cât puteți de mult într-o parte. Apoi, faceți un pas rapid în direcția aceea. Mențineți 3 secunde, apoi reveniți. Repetați de 5 ori. Puteți repeta și pentru înclinarea înainte.

15) Plasați două obiecte pe podea, la distanță de 2 m unul față de celălalt. Mergeți printre ele și ocoliți-le, urmând un traseu sub forma cifrei 8. Repetați de 10 ori.

16) Mergeți ținând o cană cu apă în mână.

17) Mergeți, iar în același timp încercați să numărați descrescător de la 100 din 3 în 3 sau să numiți lucruri (de ex: animale, culori, etc.). Mențineți concentrarea pe mers și echilibru. Opriti-vă dacă vă pierdeți echilibrul sau nu mergeți corect.

18) Mergeți pe loc timp de 2 minute. Dacă nu puteți să stați în picioare, puteți să mimați pașii de mers din șezut pe scaun. Stabiliți un ritm potrivit, încât să nu fie nevoie să vă opriți pentru a vă trage respirația.

Exerciții de relaxare

1) Stați întins pe spate. Întindeți vârfurile picioarelor spre inferior. Întindeți mușchii degetelor de la picioare. Concentrați-vă cu gândul asupra contracției pentru câteva secunde, apoi relaxați și concentrați-vă asupra relaxării. Fiți conștient de diferența dintre contracția și relaxarea musculară. Continuați să contractați și să relaxați mușchii, începând cu picioarele și urcând spre abdomen.

2) Stați întins pe spate. Contractați mușchii abdomenului. Concentrați-vă pe contracția musculară și mențineți pentru câteva secunde, apoi relaxați și concentrați-vă pe relaxare, menținând pentru câteva secunde. Fiți conștient de diferența dintre contracție și relaxare.

3) Stați întins pe spate. Ridicați foarte ușor din umeri. Simțiți tensiunea pentru câteva secunde, relaxați și apoi simțiți relaxarea. Repetați. Observați diferența dintre tensiunea musculară și relaxarea musculară. Concentrați-vă pe mușchii gâtului, întâi tensionându-i, apoi relaxându-i până simțiți relaxare totală în această zonă.

4) Prindeți-vă strâns mâinile, cu degetele intercalate. Mențineți pentru 5 secunde, apoi dați drumul degetelor unul câte unul, până sunt complet relaxate.

5) Strângeți buzele puternic și mențineți 5 secunde, simțind tensiunea. Relaxați treptat. Buzele ar trebui să fie complet relaxate și să nu se atingă.

6) Împingeți limba în cerul gurii și mențineți pentru 5 secunde, simțind tensiunea. Relaxați ușor, până când limba ajunge în poziția inițială și maxilarul devine moale.

În caz de complicații

Hipotensiune ortostatică

Dacă vă simțiți amețit, apălați medicul dumneavoastră cardiolog în vederea reducerii dozei tratamentului antihipertensiv. Consumați cel puțin 2 l de lichide pe zi, purtați ciorapi compresivi lungi și bandă elastică abdominală, ridicați-vă progresiv dimineața, în decurs de 5 minute, nu faceți mișcări bruște când vă ridicați din pat sau de pe scaun, stați cât mai mult în picioare în timpul zilei, evitați exercițiile cu mâinile din poziție șezând, nu faceți băi și dușuri fierbinți, evitați să consumați alcool, puteți consuma o cafea dimineața, consumați 10 mg de sare pe zi, luați mese mici și frecvente, nu consumați mâncăruri grele, ridicați-vă progresiv după masă, evitați să vă scemeți în timpul obținerii scaunului, consumați fibre alimentare și laxative, dormiți cu capul ridicat la 15-20 grade (2 perne moi/ o perna tare)¹.

Constipație (lipsa scaunului timp de 3 zile)

Consumați cel puțin 2 l de lichide pe zi, urmați un regim alimentar bogat în fibre vegetale (suc de prune + mere+ tărâțe; ceai laxativ + stafide+ smochine)

Insomnie sau somnolență

Mențineți un program de somn și trezire strict, apălați medicul dumneavoastră neurolog în vederea evaluării schemei de tratament medicamentos, evitați cafeina și alcoolul.

Dureri

Luați 1 comprimat de paracetamol de 3 ori pe zi. Nu depășiți 6 comprimate pe zi. Evitați tratamentul antiinflamator oral (ex. Ibuprofen), optând pentru aplicarea locală a unui gel cu

antiinflamator (ex. Diclofenac), de 1-2 ori pe zi. Dacă durerea persistă după 5 zile, apălați medicul de familie.

Alte recomandări

Continuați tratamentul medicamentos prescris de medicul neurolog.

Apelați medicul dumneavoastră neurolog sau psihiatru în caz că sunteți confuz, aveți halucinații, coșmaruri, aveți tulburări de vorbire de care nu știți, suferiți atacuri de panică, sunteți agitat, vă este teamă fără o explicație anume, sunteți excesiv de trist, plângeți frecvent, aveți tulburări de somn.

Apelați medicul dumneavoastră cardiolog dacă aveți palpitații de care nu știți sau simțiți ca vă bate inima rapid și nu vi s-a mai întamplat, dacă vă simțiți amețit și vă scade tensiunea.

Apelați medicul de familie dacă aveți vărsături cu debut recent sau nu puteți să urinați.

Apelați serviciul de urgență 112 în caz de apariție a mai multora dintre următoarele: spasme cu debut recent, confuzie, dezorientare, halucinații vizuale, scurtarea respirației, bătăi rapide ale inimii, hipertensiune arterială, vărsături, nu puteți urina.

Pentru informații și întrebări legate de recuperarea medicală, apălați numărul secției Recuperare Medicală- Neurologie INRMFB: 0213186458.

Bibliografie

1. Frontera, Walter R., DeLisa's Physical Medicine and Rehabilitation: Principles and Practice, 4th Edition Copyright ©2005 Lippincott Williams & Wilkins
2. https://www.parkinsons.va.gov/NorthWest/Documents/Pt_ed_handouts/Exercise_for_PD_1-20-12.pdf