

PARKINSONS SJUKDOM

MOTION OCH PARKINSONS SJUKDOM



Innehåll

| | |
|--|----|
| Motion lindrar följdverkningarna av Parkinsons sjukdom | 3 |
| Hurdan motion?..... | 4 |
| Hur och hur mycket ska man röra på sig? | 4 |
| Man kan pröva på allt..... | 5 |
| Motionspyramiden | 6 |
| Att öva sig gå..... | 7 |
| Hemgymnastik..... | 7 |
| Nyttomotion utan möda | 8 |
| Motion som en del av den närståendes vardag | 8 |
| Yrkespersoner som stöd för motion | 9 |
| Kom igång!..... | 9 |
| Rörelser | 11 |
| Tänjningar | 14 |

Nyutgåva 2023.

Förbundet för rörelsestötningsjukdomars publikation

Uppdatering av texten: fysioterapeuterna Taina Piittisjärvi, Pia Vierimaa och Laura Jussila

Grafik: Anna Aalto/Ankara Design

Layout: Mainostoimisto 2t

Bilder: Eliisa Laine (på bilderna Anne Karvonen)

Tryckort: Painotalo Painola

Motion lindrar följdverkningarna av Parkinsons sjukdom

Parkinsons sjukdom påverkar rörelse- och funktionsförmågan. Regelbunden och mångsidig motion i vardagen och som hobby stöder funktionsförmågan och gör det lättare att klara sig själv.

Vid sidan av medicineringen spelar motion en viktig roll i behandlingen av Parkinsons sjukdom. Fastän man inte kan förhindra sjukdomsfloppet med motion, kan var och en med hjälp av motion upprätthålla en så bra funktionsförmåga som möjligt. De huvudsakliga symptomen vid Parkinsons sjukdom – långsamma rörelser, stelhet och darrningar i vila – leder till olika följdverkningar, såsom inskränkta rörelsebanor, förändringar i kroppshållningen och balanssvårigheter. Följdverkningarnas mängd, intensitet och uttrycksformer varierar från individ till individ.

Motion har en positiv inverkan också på humöret. Särskilt intensiv motion har konstaterats ha en positiv inverkan på livskvaliteten. En bättre kontroll av rörelserna stärker jagbilden och självkänslan och gör det lättare att upprätthålla sociala kontakter. En motionerande människa har lättare att slappna av och sömnstötningarna minskar. Motion förebygger även förstoppning i och med att den sätter fart på ämnesomsättningen.



Hurdan motion?

Motionen bör vara mångsidig och den bör träna uthålligheten, muskelstyrkan och -konditionen, rörligheten i lederna, balansen och koordinationsförmågan. För en person med Parkinsons sjukdom är det särskilt viktigt att träna upp rörligheten i lederna, dvs. tänja, vilket man gärna ska göra dagligen.

För den som insjuknat i Parkinsons sjukdom lönar det sig att i mån av möjlighet fortsätta med tidigare motionsverksamhet. Parkinsonsymptomen utgör inget hinder för utövandet av motion. Man kan fortsättningsvis ägna sig åt ett flertal motionsgrenar och vid behov anpassa dem till den egna funktionsförmågan. Om motion inte före insjuknandet har hört till vardagen, kan det löna sig att omedelbart efter diagnosen införliva den som en del av egenvården. Det viktigaste är det välbefinnande motionen ger och som gör att man gärna fortsätter med sin hobby. Lyssna på dig själv och motionera då du har en bra stund och då medicinernas verkan är som effektivast. Då är motionen effektiv och meningsfull, du kan göra rörelserna i större utsträckning och det känns bra att röra på sig.

Hur och hur mycket ska man röra på sig?

Det är ett välkänt faktum att motionsdosen ibland blir för liten. UKK-institutet rekommenderar i sin motionspyramid att man ska träna uthållighet 2,5 timmar i veckan. Man kan röra på sig också i små mängder, men oftare, för att få veckokvoten fylld.

Uthållighetsträningen kan effektiveras genom att utöka dess längd eller höja pulsen.

Muskelträning bör utföras minst två gånger i veckan. För balansen är det särskilt viktigt att träna de djupa musklerna i kroppen samt sträckmusklerna i kroppen och extremiteterna (inklusive rygg och skinkor).

I takt med att sjukdomen framskrider kan grenar som kräver balans och reaktionsförmåga vara utmanande. Rörelsernas småskalighet och kroppens asymmetri försvårar kontrollen över musklerna. Det lönar sig dock att i mån av möjlighet fortsätta med en gren som är viktig för en själv, till exempel på ett anpassat sätt.

Kom ihåg att andas medan du motionerar och utför rörelser. Effektivera och aktivera din utandning då du motionerar t.ex. genom att blåsa ut luften genom en smal springa i läpparna då du är ute och promenerar eller joggar – då skapas motstånd i utandningen. Detta öppnar lungblåsorna för rörelse.

Att man tillfälligt tröttnar ut sig och att symptomen ökar i samband med ansträngning är inte skadligt. Däremot kan fortgående träning utan tillräcklig vila belasta kroppen för mycket, och det blir svårare att återhämta sig efter träningen. Tiden för vila och återhämtning efter träningen bör vara minst lika lång som själva träningen. Med tanke på återhämtningen är det också viktigt att sova tillräckligt.

Då sjukdomen framskrider är det bättre att förkorta de dagliga motionstiderna än att pruta på regelbundenheten.

Man kan pröva på allt

Man kan pröva på alla grenar såvida parkinsonsymptomen tillåter det. Pröva fördomsfritt på olika motionsformer. Bl.a. promenader, stavgång, gruppgymnastik, vattengymnastik, bollspel, dans, hemgymnastik och nyttomotion är att rekommendera för att träna uthållighet. Värda att pröva på är också t.ex. boccia, yoga, tai-chi, magdans, golf, bowling och rodd.

Studier har visat att tai-chi i synnerhet har en positiv effekt på rörligheten hos personer med Parkinsons sjukdom, och förbättrar muskulaturen, prestationsförmågan, balansen och rörligheten. Andra tai-chi-liknande grenar är asahi, yoga och andra former av hälsomotion.

Vattengymnastik passar speciellt bra för personer som lider av balansproblem, ledförlitningar och övervikt. Vattnet gör en lättare, men erbjuder också ett visst motstånd då man rör sig i bassängen. Vid behov kan man få hjälp av flythjälpmiddel eller en assistent.

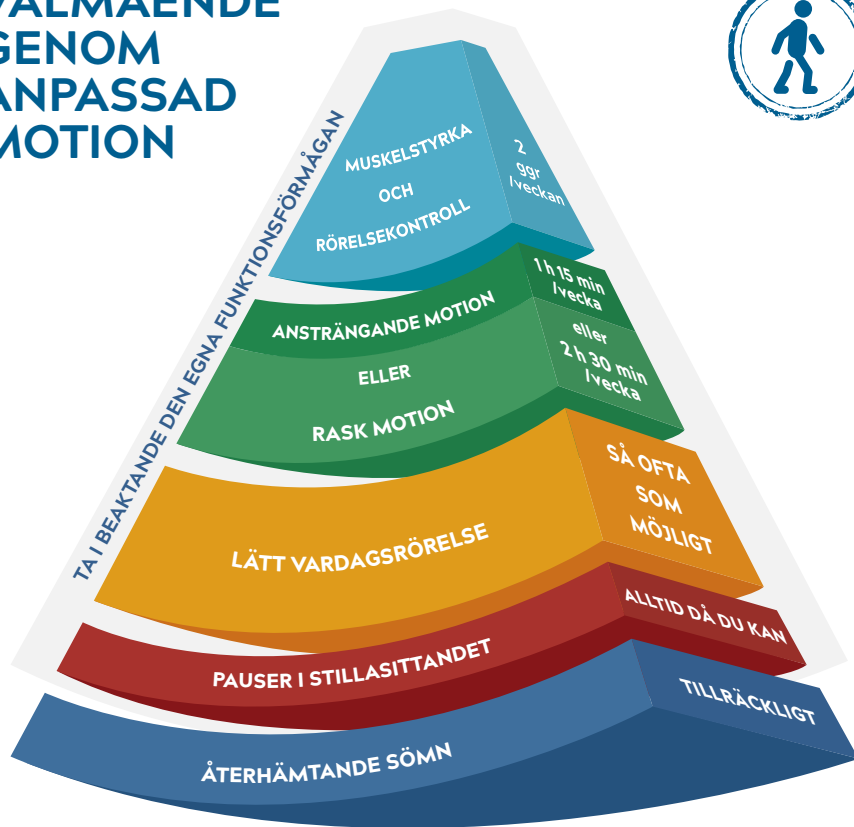
Bollspel övar upp reaktionsförmågan och balansen. Motionscirkel- eller gymträning utvecklar muskelstyrkan, uthålligheten och skickligheten på ett mångsidigt sätt. Dans passar väldigt bra för många som lider av Parkinsons sjukdom: rytmen stöder rörelserna och man övar upp såväl balansen som uthålligheten.

Regelbundet sammankommande motionsgrupper ger innehåll och rytm i dagarna och veckorna. Stöd från motionärer med samma utgångsläge, "ett bra gäng", gör det mer lockande att delta och sporrar en att försöka och orka mera. I gruppmotion tävlar man bara med sig själv och var och en utför rörelserna enligt sin egen förmåga och kondition.

Motionspyramiden

- Med beaktande av den egna funktionsförmågan
- Muskelkondition och rörelsekontroll – 2 ggr/vecka
- Tung rörelse eller rask rörelse -1 h 15 min/vecka eller 2 h 30 min/vecka
- Lätt rörelse – så ofta som möjligt
- Pauser i stillasittandet – alltid när det är möjligt
- Återhämtande sömn – tillräckligt

VÄLMÅENDE GENOM ANPASSAD MOTION



Motionsrekommendationer per vecka för vuxna med nedsatt rörelseförmåga



Att öva sig gå

Parkinsons sjukdom inverkar på gångtekniken. Hållningen förändras, kroppens och extremiteternas naturliga medrörelser avtar och ledernas rörelsebanor blir mindre, vilket leder till att gången blir släpande och långsam och stegen blir kortare. Gången kan också accelerera okontrollerat.

Då man promenerar kan man koncentrera sig på att ta långa steg genom att påbörja steget med hälnedslag. Blicken hålls fäst mot färdriktningen. Händerna ska svänga i takt med stegen, så att motsatta extremiteter – hand och fot – fungerar som par. Detta kan ytterligare effektiviseras med hjälp av stavgång. Gångstavar stöder också balanserade, rytmiska rörelser. Att lyssna på rytmisk musik medan man promenerar kan också göra det lättare att hitta och upprätthålla gångrytmen.

Man kan också använda musik och indikatorer i miljön, t.ex. linjer på golvet och mellanrum mellan gatstenar, för att skapa rytm i promenaden. Det är också bra att variera gånghastigheten. Om det känns osäkert att stå upp och röra på sig, kan man få låna en rollator från hälsocentralen.

För att upprätthålla gångförmågan borde man promenera dagligen. Varje steg du tar i vardagen eller i motionsgruppen är viktigt! Som motionsgren passar gång

för alla, oberoende av ålder och kondition, och den går att utöva oberoende av tid och plats.

Utmana dig själv genom att promenera i en varierande terräng, där skogstogens lutning, små stenar och rötter gör stegen mer rytmiska och övar upp balansen.

Hemgymnastik

Det vore önskvärt att så många som möjligt redan i sjukdomens inledningsfas skulle få ett individuellt hemgymnastikprogram, utarbetat av en fysioterapeut. Detta program kunde sedan ändras i takt med sjukdomsförloppet och förändringar i funktionsförmågan. Det är särskilt viktigt att fästa uppmärksamhet vid hållningen och rörligheten. Höftens och knäets böjmuskler, liksom vaderna, bröstmusklerna och överarmens sträckmuskel, borde dagligen tänjas för att bibehålla rörelseomfånget och en god hållning. Stelhet i kroppen kan lindras genom rotationsrörelser i över- och underkroppen.

Då man har bestämda tider för motion är det lättare att upprätthålla en aktiv livsstil. Gymnastik är ett bra sätt att t.ex. väcka upp en morgonstel kropp. Under kvällens TV-nyheter kan man utföra tändningar som är avslappnande och gör det lättare att somna.

Nyttomotion utan möda

Den fysiska funktionsförmågan upprätthålls enkelt med hjälp av nyttomotion i vardagen. Under en promenad kan man sköta butiks-, bank- och andra ärenden och ibland kan man gå i trappor i stället för att ta hissen. I samband med en promenad i skogen kan man t.ex. plocka svamp, bär eller samla ved, eller bara ta det lugnt och lyssna till och betrakta naturen. Andra utmärkta exempel på nyttomotion är städning, bykvtvätt, trädgårdsskötsel, lövkratning och snöskottning.

Fastän de dagliga sysslorna efter att man insjuknat inte längre löper lika smidigt som förut, lönar det sig ändå att försöka i små mängder, dvs. kanske lite mindre åt gången, men oftare. Självständighet är det bästa sättet att upprätthålla funktionsförmågan.

Samma principer beträffande längd och ansträngning gäller för nyttomotionen som för motion i allmänhet (se s. 4). Det är lätt att anpassa mängden och intensiteten av nyttomotionen efter din ork och dina resurser. Ett gott humör belönar sin skapare!

Motion som en del av den närståendes vardag

Genom att delta i den parkinsonsjukes motionstillfällen får den närstående sin andel av nyttan, och motionen kan bli en gemensam hobby. Eftersom försvagad initiativförmåga hör till sjukdomsbilden, kan den närstående också få åta sig rollen som handledare och inspiratör. Den sjukes motionstakt och -mängd kanske inte räcker till för en frisk person, och hen bör därför också motionera självständigt eller i grupper där deltagarnas kondition motsvarar den egna.

Regelbunden motion stärker den närståendes psykiska hälsa, så den sjuke får också nytta av att den närstående har god kondition. Grenar som tränar uthålligheten, muskelstyrkan och rörligheten är att rekommendera. Då musklerna i ryggen, magen och låren är i gott skick, löper medhjälparen mindre risk att skada sig t.ex. vid lyft. En bekant, regelbunden motionshobby ger rytm och innehåll också i den närståendes vardagsliv.

Eftersom försvagad initiativförmåga hör till sjukdomsbilden, kan den närstående också få åta sig rollen som handledare och inspiratör.

Yrkespersoner som stöd för motion

Vid bedömningen av motionsgrenens lämplighet och den egna funktionsförmågan kan det löna sig att vända sig till en fysioterapeut eller en idrottsinstruktör för specialgrupper.

Fysioterapeuter kan ge råd eller handleda personer med Parkinsons sjukdom så att de kan träna på egen hand och få en aktivare livsstil. Forskning har vi-

sat att man med hjälp av fysioterapi kan förbättra i synnerhet gånghastigheten och styrkan i musklerna på lårets framsida. En skicklig och kunnig instruktör kan anpassa motionen så att den passar var och en. Då kan också en person med mer begränsad funktionsförmåga delta.

Kom igång!

Efter en hurtig början kan motionsintresset avta och då kan man hitta ny inspiration t.ex. genom att pröva på en ny gren eller ett nytt redskap. Sällskap av en vän, en granne eller en hund gör det lättare att gå ut och promenera regelbundet.

Man kan följa med regelbundenheten i motionen med hjälp av ett konditionskort, en motionsdagbok eller anteckningar i kalendern.



Många Parkinson-föreningar och -klubbar arrangerar mångsidiga kamratevenemang och gruppmotion på flera orter. Om du har frågor angående motionsverksamheten kan du vända dig direkt till klubbarnas kontaktpersoner, specialidrottsinstruktören på den egna orten eller hälsocentralens fysioterapiavdelning.

"Jag övar upp min försämrade balans och koordination genom att promenera i naturen och genom att dansa med min make hemma mitt på dagen. Då jag har en dålig stund tar jag gångstavarna till stöd på promenaden eller fattar tag i min makes hand."



"Jag motionerar inte längre med sammanbitna tänder. Däremot gör jag allt som känns bra och som ger mig glädje."

"Då jag var frisk trodde jag mig dansa till världens ände. Nu har stelheten som följt av Parkinsons sjukdom och nacken som blivit sned av dystoni lärt mig att avancera med små steg. Jag har varit tvungen att avstå från aerobic-timmarna och löpningen, men från motionen får jag ändå såväl fysiskt som psykiskt välbefinnande."

"Nyttomotion – promenader och cykling – sysslar jag mycket med. Dans i olika former har länge hört till mitt veckoprogram och jag går fortfarande på lektioner i österländsk dans."

"Jag har insett vikten av tånjning efter att jag blev sjuk. Min svägerska som är idrottsinstruktör gjorde ett enkelt tånjningsprogram åt mig. Om jag inte tänjer varje dag, kan jag inte sova på natten p.g.a. rastlösa ben."

Rörelser

Upprepa rörelserna enligt din egen kondition 5–10 gånger. Anpassa andningen till rörelserna och räkna med hög röst.



Hållningsrörelse/kroppens sträckmuskler

Stå med ryggen mot en vägg, placera hälarna fast i väggen, tryck bakkdelen av knäna, skinkorna, ryggen och axlarna mot väggen och håll fingrarna och händerna raka mot väggen. Håll positionen och räkna till tio.



Kroppens djupa muskler/lårrörelse

Stå mot en vägg, med fötterna ett rejält steg från väggen. Sänk dig ner "som en hiss" och res dig upp igen. Ryggen hålls fast i väggen under rörelsen.



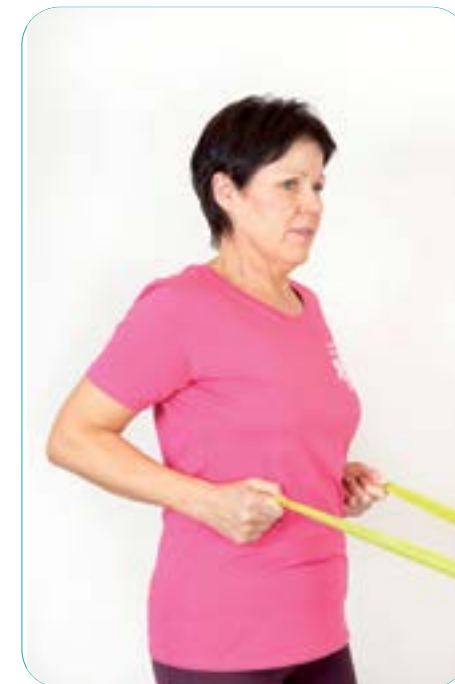
Händernas medrörelse/överarmens sträckmuskel

Ta ett rejält steg bort från väggen. Knäböj elastiskt och svinga armarna avslappnat turvis fram och tillbaka. Rör vid väggen då du sträcker handen bakåt.



Vridning av kroppen

Ta ett rejält steg bort från väggen. Rör vid väggen turvis med båda händerna både från vänster och höger sida. Vrid kroppen ända från höften, så att kroppsvikten flyttas över på den fot som vrids. Du kan också göra rörelsen sittande.



Hållningsrörelse/överkroppens sträckmuskel: med eller utan gummiband

Gör roddrörelser (dra armbågarna bakåt, skjut ut bröstet och sträck på ryggen). Om du gör rörelsen med gummiband, låt armarna sakta gå tillbaka i grundposition.

Tänjningar

Tänj musklerna 30–60 sekunder (eller räkna långsamt till tio). Upprepa tänjningen 1–3 gånger per muskel.



1. Lårets bakre del

Sträck benet rakt mot golvet, böj vristen. Luta kroppen framåt mot det sträckta benet.



2. Tänjning av höftens böjmuskler

För det tänjande benet långt bakåt och tryck hälen mot underlaget. Pressa höften framåt och nedåt. Pressa överkroppen rak med händerna.



3. Tänjning av vaden:

Lyfta tårna/trampdynan mot väggen, sträck på dig och pressa höften framåt.



4. Axelleden, bröstmusklerna

Pressa armarna mot väggen så de är raka, tryck armhålorna mot golvet och håll blicken i golvet. Håll benen isär.

På vår webbplats finns en stor mängd anvisningar och videor i anslutning till motion. I utbudet finns gymnastik, dans och avslappningsövningar, som du kan göra stående eller sittande. Bekanta dig med dem och utnyttja tipsen och råden!

www.liikehairio.fi/palvelut/parkinsonin-tauti/liikunta

LOKALA FÖRENINGAR TILL DIN HJÄLP

Förenings- och klubbverksamhet i över 20 föreningar och nästan hundra klubbar och kamratstödsgrupper.

Medlemsföreningarna i Förbundet för rörelsestörningssjukdomar som verkar på frivillig basis samt deras klubbar och kamratstödsgrupper runt om i Finland erbjuder ett brett utbud av möjligheter till deltagande och rekreation; värdefullt kamratstöd, mångsidig fysisk aktivitet, information och rådgivning om sjukdomen och livsförändringar, utflykter och resor.



Föreningarnas dörrar är öppna också för anhöriga och närstående. Kom med i verksamheten!

Ytterligare information:

www.liikehairio.fi/yhteystiedot/yhdistykset

Förbundet för rörelsestörningssjukdomar

Hantverkaregatan 4 a 3. vån
20100 Åbo

tel. (02) 2740 400
info@liikehairio.fi

liikehairio.fi

