

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΝΟΣΟ
ΠΑΡΚΙΝΣΟΝ ΠΡΙΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ
ΕΠΕΜΒΑΣΗ**

**Πρόγραμμα Λειτουργικής Νευροχειρουργικής Πανεπιστημίου
Πατρών**

Μαρκάκη Έλλη Ειδικ. Νευρολόγος
Ελλούλ Ιωάννης, Νευρολόγος, Λέκτορας Νευρολογίας
Κωνσταντογιάννης Κων/νος, Επίκουρος Καθηγητής Νευροχειρουργικής

Τηλ. 2610999495, 2610992997, 6944746083

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΕ ΚΑΘΙΣΤΗ ΘΕΣΗ

Βαθιές Ανάσες

Σκοπός: να προωθήσει την χαλάρωση και την αίσθηση της χρήσης του διαφράγματος κατά την αναπνοή.

Τοποθετείστε τα χέρια πάνω στην κοιλιά σας. Εισπνεύστε αργά από τη μύτη και αισθανθείτε το διάφραγμά σας να ανοίγει καθώς εισπνέετε. Στη συνέχεια εκπνεύστε αργά από το στόμα, σαν να προσπαθείτε να σβήσετε ένα κερί. Επαναλάβετε αργά 10 φορές.

Στροφές της κεφαλής

Σκοπός: βελτίωση της ευλυγισίας του λαιμού.

Γυρίστε το κεφάλι αργά από τη μία μεριά ως την άλλη, κοιτώντας πάνω από κάθε ώμο. Αισθανθείτε ένα μικρό τράβηγμα των μυών του λαιμού. Επαναλάβετε 10 φορές.



Κλίση του κεφαλιού

Σκοπός: βελτίωση της ευλυγισίας του λαιμού. Κοιτάξτε ευθεία μπροστά. Κινήστε το κεφάλι πλάγια πλησιάζοντας το αυτί προς τον ώμο. Αισθανθείτε ένα μικρό τράβηγμα των μυών του λαιμού. Επαναλάβετε 10 φορές για κάθε μεριά.



Στροφές του κορμού

Σκοπός: βελτίωση της κινητικότητας του λαιμού, των ώμων και των μυών του κορμού.

Τοποθετήστε τα χέρια στους ώμους σας. Στρίψτε το κεφάλι, το λαιμό και τον κορμό από τη μία μεριά στην άλλη όσο περισσότερο γίνεται και αισθανθείτε το τράβηγμα στους μυς του κορμού. Επαναλάβετε 10 φορές.



Κινήσεις γνάθου

Σκοπός: βελτίωση καλής στάσης και θέσης του κεφαλιού προς τα εμπρός.

Τεντώστε το πηγούνι προς τα εμπρός (όπως η χελώνα βγάζει το κεφάλι της απ' το καβούκι). Στη συνέχεια τραβήξτε το πηγούνι προς τα μέσα όσο περισσότερο γίνεται. Επαναλάβετε 10 φορές.



Ύψωση των ώμων

Σκοπός: βελτίωση της κινητικότητας του λαιμού, των ώμων και του πάνω μέρους της πλάτης.

Ανασηκώστε τους ώμους προς τα αυτιά σας και κρατήστε τους σε αυτή τη θέση μετρώντας μέχρι το 5. Χαλαρώστε. Επαναλάβετε 10 φορές. Αν η άσκηση αυτή σας είναι δύσκολη, δοκιμάστε ανασηκώνοντας έναν ώμο κάθε φορά.



Σφίξιμο των ώμων

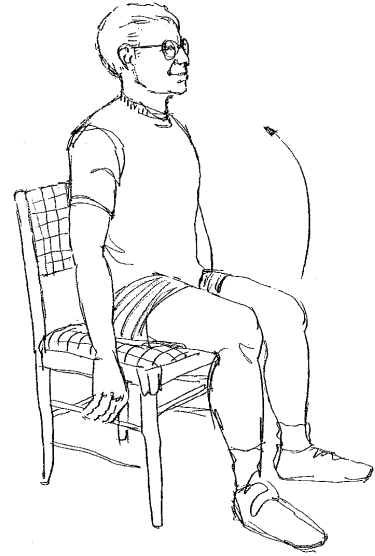
Σκοπός: βελτίωση της κινητικότητας του λαιμού, των ώμων και του πάνω μέρους της πλάτης.

Σφίξτε τις ωμοπλάτες σας μαζί, φέρνοντας τους αγκώνες πίσω σας. Κρατηθείτε σε αυτή τη θέση μετρώντας μέχρι το 5. Χαλαρώστε. Επαναλάβετε 10 φορές.



Κάμψεις κορμού

Σκοπός: αντίληψη της σωστής στάσης στην καθιστική θέση και βελτίωση της ευλυγισίας του κορμού. Σκύψτε προς τα εμπρός διπλώνοντας το σώμα σας. Στη συνέχεια σηκώστε το σώμα σας προς τα πίσω ώστε να σχηματίσετε μια καμάρα με την πλάτη σας. Επαναλάβετε 10 φορές.



Άσκηση με τη ράβδο

Σκοπός: βελτίωση της ευλυγισίας των ώμων.

Κρατήστε ένα μαστούνι με τα δυο σας χέρια και σηκώστε το πάνω απ' το κεφάλι. Στη συνέχεια προσπαθήστε να φέρετε το μαστούνι πίσω απ' το κεφάλι. Στη συνέχεια σηκώστε το πάνω απ' το κεφάλι και χαμηλώστε το στα γόνατά σας. Επαναλάβετε 10 φορές.



Κύκλοι των καρπών

Σκοπός: βελτίωση της ευλυγισίας των καρπών.

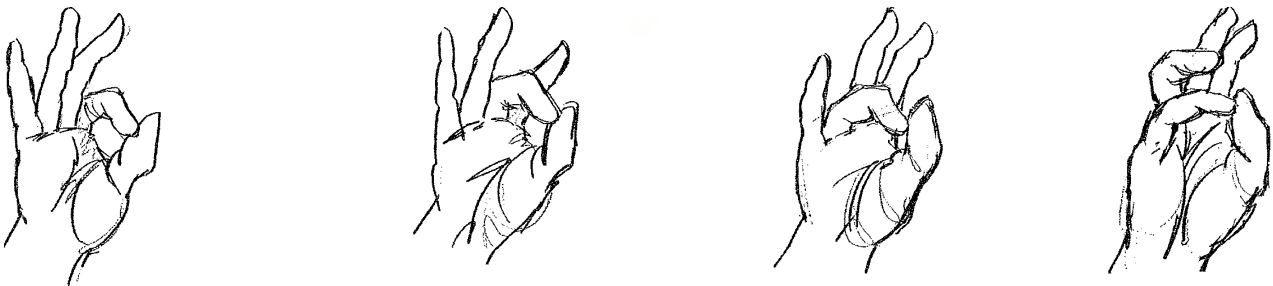
Κάντε μικρούς κύκλους με τους καρπούς σας, πέντε φορές προς κάθε κατεύθυνση. Αν είναι απαραίτητο, σταθεροποιείστε το χέρι σας για να επιτύχετε καλύτερη κίνηση του καρπού.



Κύκλοι δακτύλων/αντίχειρα

Σκοπός: βελτίωση της ευλυγισίας των δακτύλων.

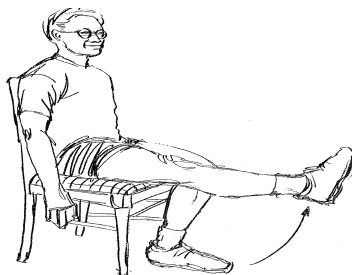
Σιγά-σιγά ακουμπήστε το κάθε δάκτυλο στον αντίχειρα, κάνοντας κύκλους ανάμεσα στον αντίχειρα και το δάκτυλο. Επαναλάβετε 10 φορές.



Κλωτσιές

Σκοπός: βελτίωση της κινητικότητας του γονάτου και της δύναμης του ποδιού.

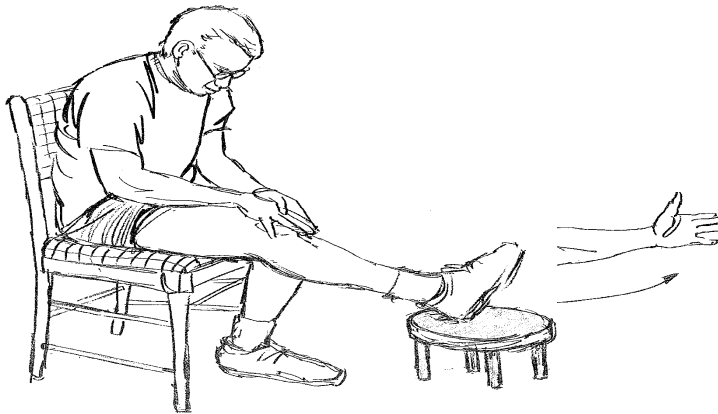
Κλωτσήστε ίσια μπροστά σας μέχρι το γόνατό σας να τεντωθεί εντελώς. Επαναλάβετε 10 φορές με το κάθε πόδι.



Τέντωμα του ιγνυακού τένοντα

Σκοπός: βελτίωση της ευλυγισίας του γονάτου και της στάσης του σώματος.

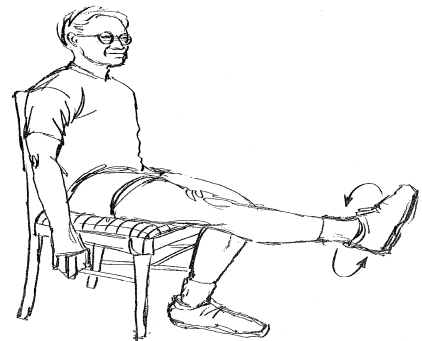
Τοποθετείστε το ένα σας πόδι πάνω σε ένα σκαμνί και το άλλο στο πάτωμα. Τοποθετείστε τα χέρια σας στο γόνατο, σκύψτε προς τα εμπρός μέχρι να αισθανθείτε το τέντωμα πίσω από το γόνατο και μετρείστε μέχρι το 20. Χαλαρώστε. Επαναλάβετε πέντε φορές για το κάθε πόδι.



Κύκλοι των Αστράγαλων

Σκοπός: βελτίωση της ευλυγισίας των αστραγάλων.

Σηκώστε το ένα πόδι από το πάτωμα. Κάντε μικρούς κύκλους με τον αστράγαλο 10 φορές προς κάθε κατεύθυνση. Επαναλάβετε με τον άλλο αστράγαλο.



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΕ ΟΡΘΙΑ ΘΕΣΗ

Τέντωμα των χεριών

Σκοπός: βελτίωση της ευλυγισίας των ώμων.

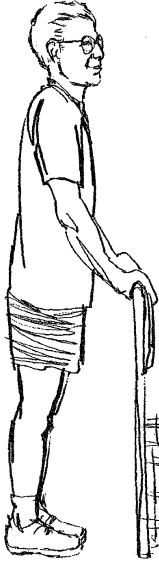
Κρατήστε τα χέρια ίσια μπροστά σας. Σιγά-σιγά ανοίξτε τα χέρια προς τα πλάγια, κρατώντας τους ώμους σας τεντωμένους. Επαναφορά των χεριών στην αρχική θέση. Επαναλάβετε 10 φορές.



Σήκωμα στις μύτες των ποδιών

Σκοπός: ενδυνάμωση των γαστροκνημίων.

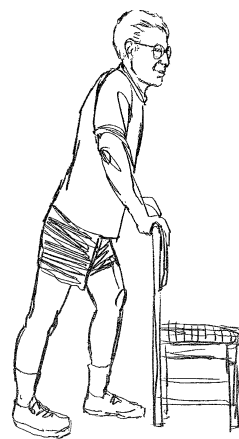
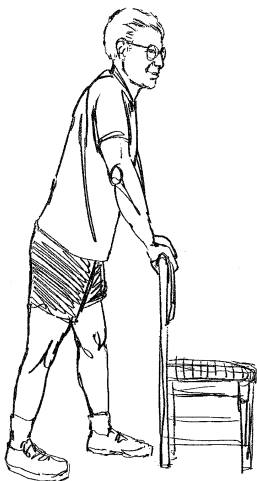
Στηριχτείτε σε μια καρέκλα ή ένα πάγκο. Σηκωθείτε στις μύτες των ποδιών σας 10 φορές.



Τέντωμα των γαστροκνημίων

Σκοπός: τέντωμα των γαστροκνημίων

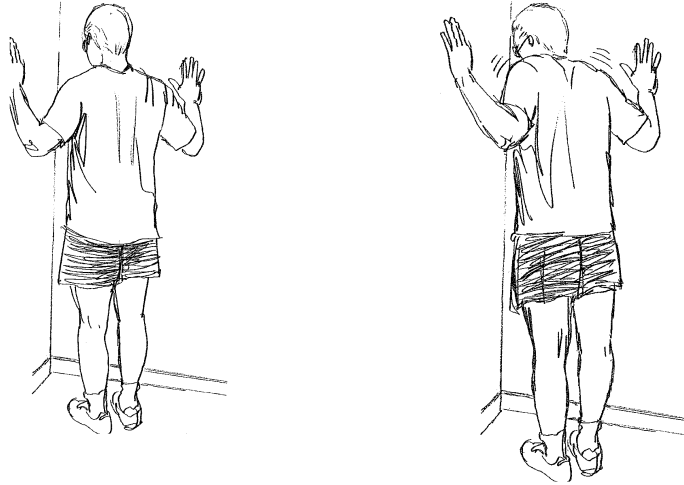
Στηριχτείτε σε μια καρέκλα ή ένα πάγκο. Τοποθετείστε το ένα πόδι μπροστά και σκύψτε προς τα εμπρός λυγίζοντας το γόνατο, χωρίς να ανασηκώσετε τη φτέρνα του πίσω ποδιού. Αισθανθείτε το τέντωμα στους μύς της γαστροκνημίας. Κρατηθείτε σε αυτή τη θέση μετρώντας ως το 20. Επαναλάβετε με κάθε πόδι 5 φορές.



Έλξεις στον τοίχο

Σκοπός: τέντωμα των ώμων και βελτίωση της στάσης του σώματος.

Σταθείτε μπροστά σε μία γωνία και τοποθετήστε ένα χέρι σε κάθε τοίχο. Στη συνέχεια σκύψτε προς τον τοίχο ώστε να αισθανθείτε το τέντωμα στους ώμους σας. Μην μετακινείτε τα πόδια από το πάτωμα. Έπειτα απομακρυνθείτε από τον τοίχο. Επαναλάβετε 10 φορές.

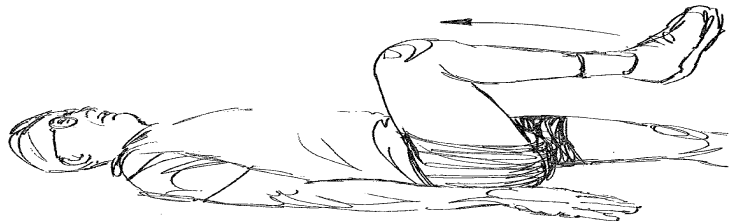


ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΕ ΎΠΙΙΑ ΘΕΣΗ

Γόνατο στο στήθος

Σκοπός: βελτίωση της ευλυγισίας του κάτω μέρους της πλάτης και των ισχίων.

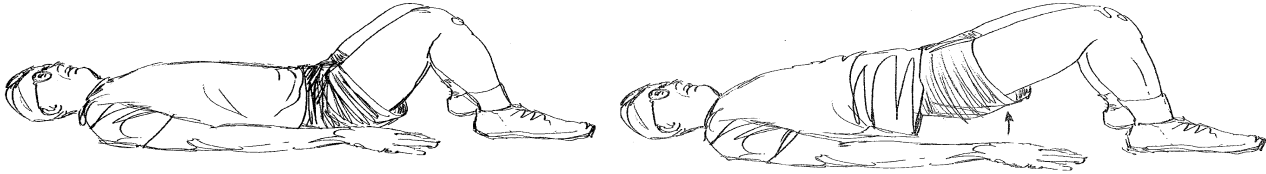
Σηκώστε το γόνατο προς το στήθος όσο περισσότερο γίνεται, λυγίζοντας το ισχίο. Επαναλάβετε με κάθε πόδι 10 φορές.



”Γεφυράκι“

Σκοπός: ενδυνάμωση των γλουτών.

Ξαπλώστε στο κρεβάτι ή στο πάτωμα με τα γόνατα λυγισμένα και τα πόδια να ακουμπάνε στο κρεβάτι ή στο πάτωμα. Ανασηκώστε τους γλουτούς όσο ψηλότερα γίνεται από την επιφάνεια. Επαναλάβετε 10 φορές.



Σήκωμα τεντωμένου ποδιού

Σκοπός: ενδυνάμωση των γλουτών και των μυών των γονάτων.

Ξαπλώστε σε επίπεδη επιφάνεια με το ένα γόνατο λυγισμένο και το άλλο πόδι τεντωμένο. Σηκώστε το τεντωμένο πόδι τελείως από την επιφάνεια, κρατώντας το γόνατο τεντωμένο. Επιστρέψτε αργά στην αρχική σας θέση. Επαναλάβετε 10 φορές με κάθε πόδι.

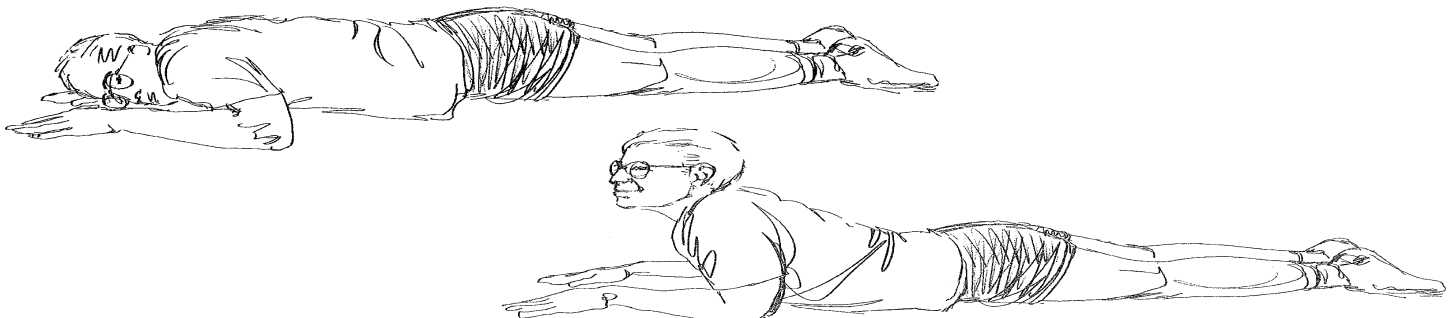


ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΗΝΙΔΩΝ

Πρηνιδών ξάπλωμα στους αγκώνες

Σκοπός: τέντωμα των γλουτών και βελτίωση της ευλυγισίας του κάτω μέρους της πλάτης.

Ξαπλώστε πρηνιδών για 3 έως 5 λεπτά. Στη συνέχεια προσπαθήστε να ανασηκωθείτε και να στηριχθείτε στους αγκώνες, σχηματίζοντας μία καμπύλη με την πλάτη σας. Κρατηθείτε σε αυτή τη θέση για 3 έως 5 λεπτά. Χαλαρώστε.

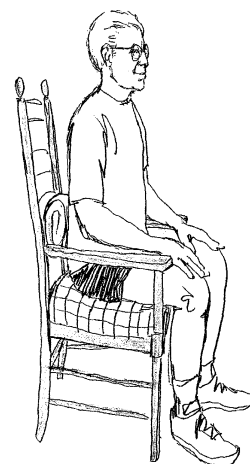


ΣΤΑΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ

Η νόσος του Πάρκινσον, σε συνδυασμό με χαμηλό επίπεδο δραστηριότητας, μπορεί να προκαλέσει αλλαγές στη στάση του σώματος. Οι ασθενείς μπορεί να γέρνουν το κεφάλι ή και ολόκληρο τον κορμό προς τα εμπρός, να καμπουριάζουν, ή να παρουσιάζουν καμπτικές συσπάσεις των ισχίων και των γονάτων. Αυτές οι αλλαγές μπορεί να προκαλέσουν πόνους στο λαιμό και την πλάτη ή και απώλεια της ισορροπίας. Είναι απαραίτητο να εκτιμήσετε τη στάση του σώματός σας και να κάνετε τις απαραίτητες αλλαγές.

Στάση του σώματος στην καθιστική θέση

Επιλέξτε μία καρέκλα που να έχει σταθερή βάση και να προσφέρει καλή στήριξη. Τοποθετείστε ένα μαξιλάρι ή μια τυλιγμένη πετσέτα στο κάτω μέρος της μέσης σας. Καθίστε ίσια, διατηρώντας οπτική επαφή με τους γύρω σας. Αποφύγετε τον ύπνο στην καρέκλα, γιατί προκαλεί καμπτική στάση του κορμού.



Στάση του σώματος στην όρθια θέση

Κρατείστε τους ώμους σας προς τα πίσω, αποφεύγοντας μια κάμψη του κορμού προς τα εμπρός. Αποφύγετε να στέκεστε με τα ισχία ή τα γόνατα λυγισμένα.



Στάση του σώματος στον ύπνο

Αποφύγετε τα πολλά μαξιλάρια κάτω από το κεφάλι σας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μια τυλιγμένη πετσέτα ή ένα αυχενικό μαξιλάρι για στηρίζετε το λαιμό κατά τη διάρκεια του ύπνου. Τοποθετείστε ένα μαξιλάρι ανάμεσα στα γόνατα όταν κοιμάστε πλάγια, για μειώσετε τον πόνο στο κάτω μέρος της μέσης.

ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΙΣ

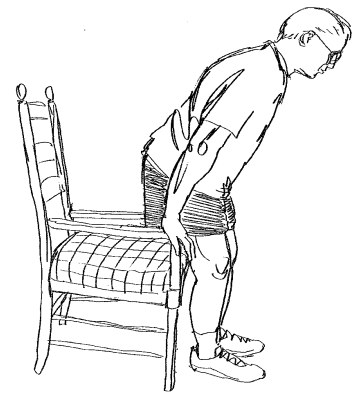


Σήκωμα από την καρέκλα

1. Γλυστρίστε στην άκρη της καρέκλας
2. Τοποθετείστε τα χέρια στα χέρια της καρέκλας
3. Σκύψτε μπροστά ως που η μύτη σας να φτάσει πάνω από τα γόνατά σας
4. Πατήστε τα πόδια σας κάτω
5. Σπρώξτε τα χέρια της καρέκλας και ωθείστε το σώμα σας προς τα πάνω σκύβοντας προς τα εμπρός, ως που να σηκωθείτε στα πόδια σας
6. Λικνίζοντας μπρος-πίσω το σώμα σας μερικές φορές, μπορεί να σας

βοηθήσει να σηκωθείτε ευκολότερα

Τα ψηλά καθίσματα τουαλέτας με χερούλια στήριξης μπορεί να αποτελέσουν χρήσιμες λύσεις για ασθενείς με σημαντικές δυσκολίες στη μετακίνηση.



Σήκωμα από το κρεβάτι

1. Λυγίστε τα γόνατα προς τα πάνω και ακουμπήστε τα πόδια στο κρεβάτι
2. Γυρίστε στο πλάι εκτείνοντας το χέρι ώστε να διευκολύνετε το γύρισμα του σώματος
3. Μετακινείτε τα πόδια σας έξω από την άκρη του κρεβατιού
4. Χρησιμοποιήστε τα χέρια σας για να ωθήσετε το σώμα σας στην καθιστική θέση. Μια καρέκλα δεμένη στην άκρη του κρεβατιού μπορεί να βοηθήσει.



ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ

Το περπάτημα είναι μια εξαιρετική δραστηριότητα για διατήρηση και αντοχή. Η νόσος του Πάρκινσον μπορεί να προκαλέσει αλλαγές στον τρόπο που περπατάτε και να προκαλέσει απώλεια ισορροπίας και πτώσεις.

Υπάρχουν διάφορα πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να εξισορροπήσετε αυτές τις αλλαγές.

- Διατηρήστε μια απόσταση μεταξύ των ποδιών σας, ώστε να έχετε καλύτερη ισορροπία.
- Κάντε μεγαλύτερους διασκελισμούς, επιτρέποντας στη φτέρνα να ακουμπάει πρώτη στο δάπεδο με κάθε βήμα.
- Επιτρέψτε στα χέρια να αιωρούνται ελεύθερα. Αποφύγετε την τοποθέτηση των χεριών στις τσέπες ή πίσω στην πλάτη.
- Να στρίβετε στις γωνίες σχηματίζοντας ευρύ τόξο και χωρίς να διασταυρώνετε το ένα πόδι πάνω από το άλλο.
- Προσπαθήστε να κάνετε το πρώτο σας βήμα μεγάλο. Αν είναι μικρό, τα επόμενα βήματα είναι συρόμενα, **ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ!** Ξαναρχίστε κάνοντας το πρώτο βήμα αρκετά μεγάλο ώστε να ακουμπήσει κάτω πρώτα η φτέρνα.
- Αν βιώσετε ένα επεισόδιο ακινησίας, προσπαθήστε να χαλαρώσετε. Φανταστείτε ότι πρέπει να βηματίσετε πάνω από κάτι ή ότι βαδίζετε επιτόπου, για να σπάσετε το "πάγωμα".
- Φορέστε παπούτσια που να σας προσφέρουν καλή στήριξη. Αποφύγετε πέδιλα, ψηλοτάκουνα.
- Βοηθητικά μηχανήματα όπως περπατούρες με ρόδες ή μπαστούνια μπορούν να βελτιώσουν την αστάθειά σας. Επικοινωνήστε με το γιατρό ή το φυσιοθεραπευτή σας για συμβουλές και εξάσκηση στο βάδισμα.
- Συμβουλευθείτε τον φυσικοθεραπευτή σας αρχίζοντας αυτό το πρόγραμμα ασκήσεων.

