

PARKİNSON HASTASI KİŞİLER İÇİN EGZERSİZ KILAVUZU

Parkinson Hastalığına sahip olmak aktif yaşantıyı bırakıp gün boyu oturmak anlamına gelmez. Hatta bu durumun tersi daha doğrudur. Aktif bir yaşam biçimine sahip olma germe ve iyi bir duruş kazandırmaya yönelik egzersizleri içeren programlar, günlük yaşantınız için anahtar noktaları oluşturmaktadır.



PARKİNSON HASTALIĞINA SAHİP KİŞİLER İÇİN EGZERSİZ NEDEN ÖNEMLİDİR?

Aktivite, fiziksel ve zihinsel açıdan iyi durumda olmanın önemli etkenlerinden biridir. Egzersizler Parkinson hastalığının gidişatını etkilemez fakat günlük yaşamdaki aktivitelerinizi devam ettirmek için gereklidir. Egzersiz yapan Parkinson hastalarının yapmayanlara göre uzun vadede çok daha iyi olduğu çalışmalarla açık olarak gösterilmiştir.

Parkinson Hastası kişilerin hareketsizliğin olumsuz etkilerinden korunmak için egzersize ihtiyacı vardır.

Hareket etme, germe ve egzersiz yapma daha sonradan ortaya çıkabilecek aşağıdaki durumları önlemeye yardımcıdır:

- Duruş Bozuklukları
- Hareket açıklığındaki azalma (esnekliğin azalması)
- Sizi ayakta tutan kasların kuvvetinde azalma, bu durum vücudun öne doğru eğilmesine yol açar.
- Endüransın azalması (Nefessiz kalma veya yorulma)
- Dengenin zayıflaması

FARKLI AKTİVİTELER İÇİNDEN SEÇİM YAPMA

Çoğu insan aktif kalarak kuvveti, esnekliği ve dengeyi koruduklarını ifade ederler. Ama siz nasıl aktif olabilirsiniz? Bunlardan bazıları:

Aerobik Aktiviteler:

- Yürüyüş bandında yürüme
- Egzersiz bisikleti kullanma
- Yürüyüş
- Yüzme
- Dans Etme

Diğer aktiviteler:

- Yoga
- Tai-Chi
- Pilates
- Golf
- Bahçe işleri
- Oturma veya ayakta durma egzersizleri
- ve daha birçoğu

Eğlendiğiniz aktivitelerden daha fazla yarar sağlarsınız ve bazı aktiviteler size diğerlerinden daha fazla yarar sağlar. Buna rağmen, aktiviteye devamlılık ve istikrar belli bazı aktiviteleri yapmaktan daha önemlidir. Örneğin, yeni bir aktiviteye başlamak yerine zaten yapmakta olduğunuz aktiviteleri daha fazla - yapmak buna bir örnek sayılabilir. Bir aktiviteye başlarken öncelikle rahatlıkla yapabildiğiniz aktivitelerden başlayın - vücudunuzu dinleyin. Egzersizlerinizi yaparken sizin için günün en uygun zamanını seçin.

Dereceli olarak yaptığınız aktivitelerin süresini arttırın. Günlük aktivite hedefiniz toplamda 30-60 dakikaya kadar çıkmak olmalıdır.

Aktif olmak için hiçbir zaman geç değildir. Aktivite düzeyinizi arttırmak için aşağıdaki özel fikirleri kullanabilirsiniz:

Yürüyüşe çıkın

- Normal olarak 20 adım yürüyün.
- Daha sonra 20 büyük adım atın.
- Daha sonra 20 normal adım atın.
- Daha sonra 20 adım için ellerinizi sallayın.
- Yürüyüşünüz boyunca bunları tekrarlayın.

Otobüsten bir durak önce inin veya arabanızı bir cadde öteye park edin.

Asansör yerine merdivenleri kullanın.

Kollarınıza egzersiz yaptırmak için küçük ağırlıklar kaldırın (küçük su şişeleri gibi) (Kuvvetlendirme egzersizleri bölümüne bakın).

Televizyon izlerken bacak egzersizlerini yapın.

Bir egzersiz grubuna katılın. Egzersiz yapmak için motive olmanın en güzel yollarından biri diğer insanlarla birlikte egzersiz yapmaktır.

En sevdiğiniz müziği açın ve dans veya hareket etmeye başlayın.

Unutmayın, sadece yaparken güvende hissettiğiniz aktiviteleri seçiniz. Egzersiz programına başlamadan önce programınızı bir doktorla kontrol etmeniz daima yararınıza olacaktır.

Bir fizyoterapist kişisel özelliklerinize uygun bir egzersiz programı oluşturmak için muhteşem bir kaynaktır. Egzersiz yapmaya başlamadan önce ulaşabiliyorsanız bir fizyoterapistle danışın.

POSTÜR (DURUŞ)

Parkinson Hastalığında ilk farkedilir değişiklikler duruşunuzda görülür. Çoğunlukla omuzların düşmesi, çenenin öne doğru çıkması, dirsek ve dizlerin hafifçe bükülü hale gitmesi görülür. Bu değişiklikler aşağıdakilerin yapılmasını zorlaştırır:

- Derin nefes almak
- Yutmak
- Net ve yüksek sesle konuşabilmek
- Hareket etmek, dengeyi sağlamak ve yürümek

Aşağıdaki resim Parkinson'lu hastaların tipik duruşunu simgelemektedir.



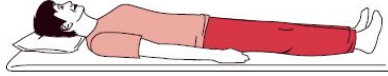
Bu olumsuz değişikliklerin oluşmasını önleyebilirsiniz.

İYİ BİR DURUŞU ALIŞKANLIK HALİNE GETİRİN

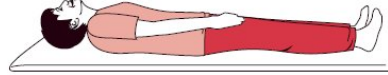
Duruşunuzu değiştirebilirsiniz. İyi bir duruş elde etmeye çalışırken, bu duruşu tekrar etme sayısı çok önemlidir. Sıradaki önerileri gün içinde sık sık tekrar etmek önemlidir ve bu öneriler egzersizler gibi günde bir kez yapıp sonra yapılmayacak gibi düşünülmemelidir.

Bu egzersizleri size sık sık hatırlatacak ipuçları bulmaya çalışınız. Örneğin; televizyon izlerken her reklam arasında bir aktiviteyi yapabilirsiniz.

1. Her gün (yapabildiğiniz kadar sık) duruşunuzu kontrol edin. Bir duvara dayanın ve belinizin ve KÜREK KEMİKLERİNİZİN duvara dokunduğundan emin olun. Başınızın geriye doğru DEĞMEDİĞİNDEN emin olun. Duvardan uzaklaşırken bu duruşunuzu korumaya çalışın. Bir sonraki duvarda duruşunuzu test edin. Veya evinizde banyonuzdan mutfağınıza giden yol gibi bir nokta belirleyin.. Bu yoldan her geçtiğinizde durun ve duruşunuzu kontrol edin.



✓ doğru



✗ yanlış

2. Her sabah uyandığınızda, başınızı ve boynunuzu yatağa değmeyecek şekilde destekleyerek sırtüstü 5 dakika boyunca düz yatın. Omuzlarınızı ve başınızı geriye doğru bastırmayın. RAHATLAYIN. Yer çekiminin sizi olabildiğince germesine izin verin. Bu hareketi yerde veya tercih ettiğiniz başka bir sert yüzeyde de yapabilirsiniz.

3. Bir sandalyeye oturduğunuzda, kürek kemiklerinizin sandalyenin arka kısmına dokunduğuna emin olun. Birkaç saniye boyunca bu şekilde tutun. Bunu sandalyeye her oturduğunuzda 3 kez tekrarlayın.



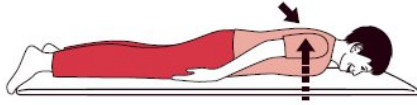
✓ doğru



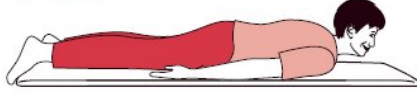
✗ yanlış

İYİ BİR DURUŞU ALIŞKANLIK HALİNE GETİRİN

4. Sandalyede otururken, öne doğru eğilin ve kollarınızı ve başınızı yere doğru serbest şekilde sarkıtın. Daha sonra yavaşça önce belinizden başlayarak en son başınız düzelecek şekilde geriye doğru toplanın. Birkaç saniye dik pozisyonda kalın. (Eğer düşük tansiyon probleminiz varsa, bu egzersizi yapmayın.)



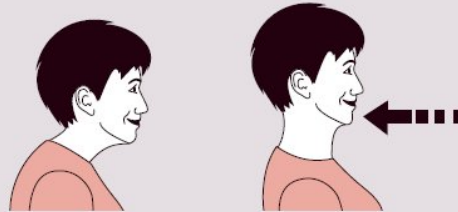
✓ doğru



✗ yanlış

5. Yatakta veya bir minderde yüzüstü, elleriniz geride olacak şekilde yatın. Nazikçe kürek kemiklerinizi birleştirmeye çalışın. Başınızı ve boynunuzu hafifçe kaldırarak aynı hatta tutmaya çalışın. BU SIRADA BELİNİZİ KULLANMAMAYA DİKKAT EDİN.

6. Oturduğunuz veya ayakta olduğunuz herhangi bir anda çenenizi geriye doğru çekerek, boynunuzu düzleştirin. BAŞINIZI GERİYE DOĞRU ATMADIĞINIZDAN EMİN OLUN. Bu pozisyonu 5 saniye boyunca tutun ve gevşeyin. Gevşediğinizde başınızı öne doğru düşürmemeye çalışın.



Başlama

Bitiş

ESNEKLİK VEYA GERME

Eğer fazla aktif değilseniz ve kötü bir duruşun gelişmesine izin verirsiniz, zamanla kaslarınız ve eklemlerinizi sertleşecektir. Esneklik ve germe aktiviteleri tüm eklem ve kaslarınızda iyi bir hareket açıklığı elde etmenize yardımcı olacaktır. Bu egzersizler güçlendirme egzersizlerinden farklıdır çünkü değişik pozisyonlarda kaslarınızın hafifçe gerilmesine ve bu yolla gevşemesine izin verirsiniz. Sıradaki egzersizleri herkesin yapması gerekmez. Sizin için doğru olduğuna karar verdiğiniz egzersizleri seçiniz. Diğer bölümdeki kuvvetlendirme egzersizlerinden önce bir veya iki tane germe egzersizi seçin,

güçlendirme egzersizlerinden sonra kalan germe egzersizlerini tamamlayın.

Germe Aktiviteleri için Güvenlik İpuçları

- Germe egzersizlerini yaparken kaslarda çekilme olmadan yavaşça gerin.
- Germeyi rahat bir pozisyonda kaslar gevşeyene kadar uzun süre tutun.
- Gerilmiş, rahatlamış bir his için odaklanın, ağrıdan kaçının.
- Normal nefes alın, nefesinizi tutmayın

1. Sandalyenin kenarında dik oturun. Omuzlarınızı sağa doğru çevirin. Sağ elinizle arkanıza doğru uzanın ve elinizi sol kalçanıza doğru gerin. Başınızı ve gövdenizi de döndürün. Kaslarınızı rahatlatın ve bu pozisyonda en az 10 saniye kalın. **DİK DURUN.** Diğer taraf için tekrarlayın.

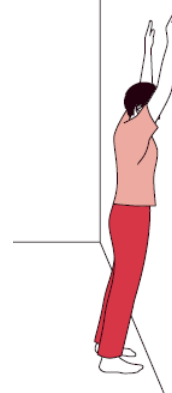


- 2a. Eğer yeterince uzunsanız, bir kapı aralığında durun ve ellerinizi başınızın üstündeki kapı çerçevesine dayayın. Kollarınızı gergin tutun. Hafifçe öne doğru ağırlığınızı verin. Omuzlarınızda ve göğsünüzde hafif bir gerilme hissedin. **GERMEYİ ÇOK FAZLA AŞMAYIN.** En az 10 saniye boyunca tutun.



VEYA

- 2b. Yüzünüz duvara doğru dönmüşken duvardan bir adım uzaklıkta durun. Kollarınızı duvarda kaldırılabildiğiniz kadar yukarı doğru kaldırın. Başınızı sırtınızla düz bir hatta tutun. Öne doğru burnunuz duvara dokunana kadar eğilin. Sırtınızın eğilmesine izin vermeyin. Omuzlarınızda ve göğsünüzde hafif bir gerilme hissedin. En az 10 saniye boyunca tutun. Eğer çok kolaysa, bir adım geriye alın ve bu pozisyonda yeniden deneyin.



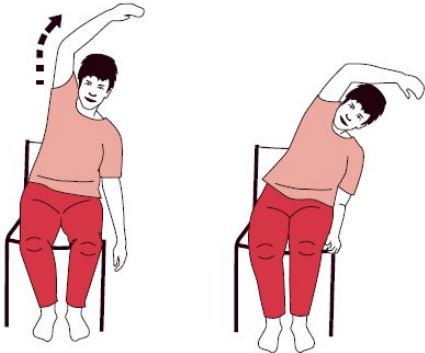
ESNEKLİK VEYA GERME

3. Bir kapı aralığında durun. Sağ kolunuzu bükün. Eliniz ve önkolunuzu kapının çerçevesi üzerinde arkanızda kalacak şekilde yerleştirin. Yavaşça tüm vücudunuzu sola doğru döndürün. Sağ omzunuzda gerilme hissedin. **GERMEYİ ÇOK FAZLA AŞMAYIN!** Bu omzunuzdaki kasları gevşetin. En az 10 saniye boyunca tutun. Diğer tarafınız için tekrarlayın.



Başlama

Bitiş



✓ doğru

✗ yanlış

4. Sandalyede dik olarak oturun. Sağ kolunuz başınızın üstünde bükülü olarak karşı duvara doğru yavaşça uzanın. Vücudunuzla duvara dokunmayın. **ÖNE DOĞRU EĞİLMEYİN.** Sağ tarafınızdaki kaslarınızda gerilmeyi hissedin. En az 10 saniye boyunca tutun. Diğer taraf için tekrarlayın.

5. Sert bir yüzeyde sırtüstü yatın. Bir bacağınızın yandan aşağı doğru sallanmasına izin verin. Sırtınızı sert yüzeye doğru düz olarak bastırın. Yan taraftan sarkan bacağınızın dizden aşağısını gevşetin. Kalçanızın ön tarafında hafif bir germe hissedin. Kalça kaslarınızın gevşemesine izin verin. En az 10 saniye tutun. Diğer bacağınızla tekrar edin.



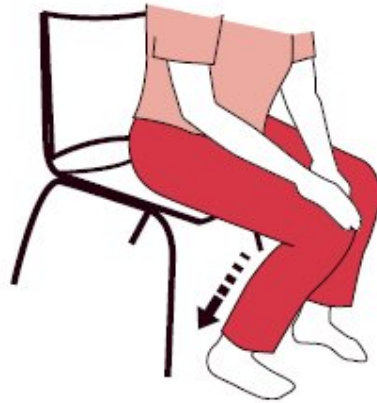
ESNEKLİK VEYA GERME

6a. Yüzünüz duvara doğru dönün (ya da destek için bir sandalyenin arkasını tutun). Ellerinizi denge için duvara doğru yaslayın. Sol ayağınızı rahat bir uzaklıkta sağ ayağınızın arkasına yerleştirin. Sol bacağınızı düz tutun ve sağ dizinizi hafifçe duvara doğru bükün. Sol topuğunuz ve baldırınızda bir germe hissedin. En az 10 saniye boyunca tutun. Diğer bacağınız için tekrarlayın.



VEYA

6b. Bir sandalyenin köşesinde oturun. Sağ ayağınızı sandalyenin altında topuğunuz hafifçe yerden kalkana kadar geriye doğru hareket ettirin. Baldır kaslarınızın gevşemesine izin verin. Topuk ve baldırınızda bir gerilme hissedin. En az 10 saniye boyunca tutun. Sol ayağınızla tekrarlayın.



KUVVETLENDİRME EGZERSİZLERİ

Kuvvetlendirme egzersizleri kaslarınızın sağlıklı ve güçlü kalmasına yardımcı olur. Bu egzersizlerin yapılması kaslarınızın kontrollü bir şekilde tekrarlı hareketini gerektirir. Golf oynamak, bahçe işi yapmak veya özelleşmiş egzersizler bu aktiviteleri içerir. Düzenli bir aktivite veya özelleşmiş egzersizler yaptığınızda;

- Kas gücünüzü arttırıp, koruyabilirsiniz
- Denge ve duruşunuzu arttırabilirsiniz
- Daha az düşersiniz
- Etrafta daha güvenli şekilde hareket edebilirsiniz
- Günlük işlerinize daha fazla devam ettirebilirsiniz

Eğer bir spor merkezi veya fizyoterapistle ulaşamıyorsanız, bu broşürde özellikle Parkinson'lu kişiler için yararlı olan egzersizler bulunmaktadır. Bu egzersizleri ihtiyaçlarınıza uygun olarak ayarlayınız. Eğer denge probleminiz varsa, kolay devrilmeyecek sağlam bir sandalyenin arkasında durun ve sandalyenin arkasını destek olarak kullanın. Bu egzersizleri müzik eşliğinde yapmaktan keyif alabilirsiniz.

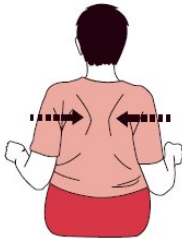
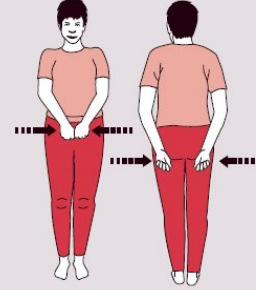
Bu egzersizleri yaparken kendinize güveniniz arttıkça sandalyenin arkasından aldığınız desteği azaltın. Eğer bu egzersizleri sandalyenin desteği olmadan yapabilirsiniz dengenizi daha fazla geliştirebilirsiniz.

Bu egzersizlerin hepsi sizin için doğru olmayabilir. Yaparken güvende hissettiğiniz egzersizleri seçin.

Bazı kişiler tüm egzersizleri bir kerede yapmayı tercih eder, diğerleri ise gün içine yayarak egzersizlerini yaparlar. Her iki yol da doğrudur.

HER EGZERSİZİ YAPABİLİYORSANIZ 10 KEZ YAPIN
HER EGZERSİZİ YAVAŞÇA VE KONTROLLÜ BİR BİÇİMDE YAPIN.

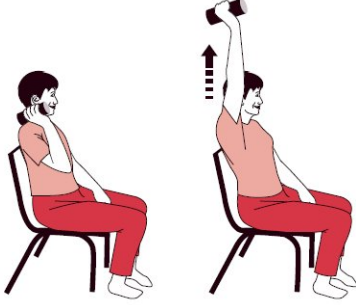
1. Dik bir şekilde ayakta durun veya oturun. Kollarınızı düz tutarak, yumruklarınızı yavaşça önünüzde daha sonrasında arkanızda dokundurun. Arkada yumruklarınızı dokundururken kürek kemiklerinizi birbirine değdirin.



2. Dik bir şekilde ayakta durun veya oturun. Dirseklerinizi 90 derece tutun. Kürek kemiklerinizi arkanızda birbirine yaklaştırın.

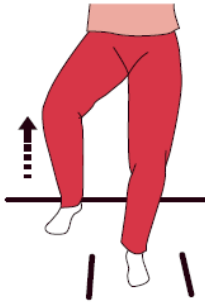
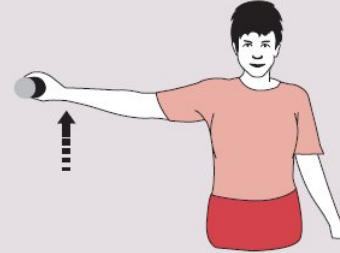
KUVVETLENDİRME EGZERSİZLERİ

3. Bir sandalyede oturun. Yavaşça bir bacağınızı düzleştirin, tutun ve indirin. Kuvvetinizi arttırmak için bileğinizin çevresine ufak bir ağırlık ekleyebilirsiniz.



4. Dik bir şekilde ayakta durun veya oturun. Her iki elinize de küçük su şişeleri veya ufak birer ağırlık alın. Bir elinizi tavana doğru kaldırın ve indirin. Diğer elinizle tekrarlayın. Ellerinizi yapabildiğiniz kadar yukarı kaldırmaya çalışın.

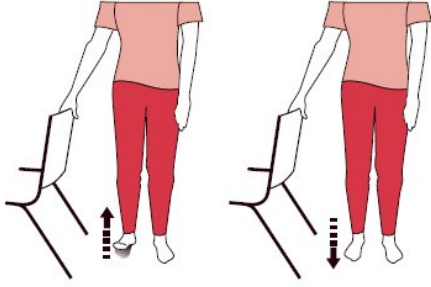
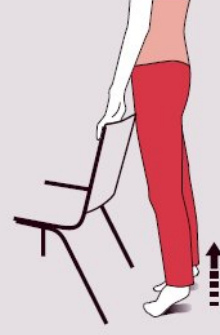
5. Sırtınız bir duvara gelecek şekilde ayakta durun. Her iki elinize de küçük su şişeleri veya ufak birer ağırlık alın. Dirseğinizi duvara doğru tutun, kolunuzu omuz hizasına kadar kaldırın ve indirin. Diğer kolunuzla tekrarlayın.



6. Oda içerisinde dizleriniz çekebileceğiniz kadar yukarı çekerek yanlara adım alın. Çubukların üzerinden atlıyormuşsunuz gibi davranın. Adımınızı geriye alın.

KUVVETLENDİRME EGZERSİZLERİ

7. Bir sandalyenin arkasında durun. Eğer gerekiyorsa, ellerinizi destek için sandalyenin arkasına koyun. Parmak uçlarınızda yükselip alçalın.



8. Oturun veya ayakta durun. Bir ayağınızın parmaklarını yukarı doğru kaldırın ve indirin. Diğer ayağınızla tekrarlayın. Bu egzersizi bir seferde tek ayak veya ayakları değiştirerek yapabilirsiniz.

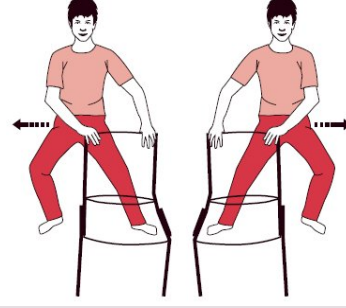
9. Ayaklarınız açık olarak ayakta dik olarak durun. Destek için gerekiyorsa bir sandalyenin arkasına ellerinizi yerleştirin. Dizlerinizi yavaş olarak hafifçe bükün. Dizlerinizi düzeltirken kalça kaslarınızı sıkmaya odaklanın.



10. Ayakta dik durun. Destek için gerekiyorsa bir sandalyenin arkasına ellerinizi yerleştirin. Sağ bacağınızı rahatça yapabildiğiniz kadar geriye doğru kaydırın. Diğer bacağınızla tekrarlayın.

KUVVETLENDİRME EGZERSİZLERİ

11. Ayaklarınız açık olarak ayakta dik durun. Destek için gerekliyse bir sandalyenin arkasına ellerinizi yerleştirin. Sırasıyla önce bir bacağınıza sonra diğerine doğru ağırlığınızı verin. Kendinizi hazır hissettiğinizde bu egzersizi sandalye kullanmadan deneyin.



12. 10 uygun adım yürüyün (Odanın içinde veya dışarıda).
10 uygun adım uzun adımlarla yürüyün.
10 uygun adım yürüyün.
10 uygun adım dizleri yukarıya çekerek yürüyün.
10 uygun adım yürüyün.
10 uygun adım kolları sallayarak yürüyün.
Not: Bu egzersiz otururken de yapılabilir, uygun adım sandalyenizde sayın. Müzik eşliğinde daha eğlencelidir.

13. Yüz kaslarına yönelik egzersizler yüz ve ağızdaki kasları tekrardan eğitmeye ve ifadelerinizin daha belirgin olmasına yardımcı olabilir. Sanki krem sürüyormuşçasına yüzünüzü nazikçe ovarak egzersizlere başlayın, aşağıdaki egzersizleri birkaç defa tekrarlayın.

- Ekşi Limon - Yüz kaslarınızı ekşi bir limon yer gibi kasın ve gevşetin
- Kaşları kaldırma ve çatma – Çok şaşırılmış gibi kaşlarınızı kaldırın. Kaşlarınızı çatın.
- Esneme – Abartılı bir şekilde esneyin.
- Gülümseme – Dudaklarınız açık bir şekilde gülümsemeye çalışın, daha sonra bunu dudaklarınız kapalı tekrarlayın.

DAHA AKTİF OLDUĞUNUZ SÜRECE DAHA İYİ HİSSEDECEKSİNİZ !!!

Daha aktif olan insanlar Parkinson hastası olsun veya olmasın bağımsızlıklarını daha uzun süre sürdürürler. Çok aktif olmasanız bile, aktif bir yaşam tarzına bir kez başladığınızda vücudunuz buna alışacaktır. Sadece bir şeyler yapmayı deneyin. Her gün az bir çaba bir fark yaratacaktır. Egzersiz programınızı planlarken, farklı günlerde değişik aktiviteleri seçmek en iyisi olacaktır. Örneğin bir gün egzersiz yaparsanız, ertesi gün yürüyüşe gidin, diğer gün yüzün veya Tai-chi yapın. Programınız kişisel durumunuzla uyum göstermelidir. Farklı türde aktiviteleri seçmek sadece genel sağlığınız için değil aynı zamanda egzersiz programından sıkılma riskini azaltacağı için de daha iyidir.

* Bu broşür Kanada Parkinson Derneğinin izni ile Fzt.Deniz Bayraktar ve Prof.Dr.Fzt Sibel Aksu Yıldırım tarafından tercüme edilmiştir. Broşürün düzenlenmesindeki katkılarından dolayı Yrd.Doç.Dr.Fzt Murat Dalkılıç'a teşekkür ederiz.