

## PARKINSONIN TAUTI JA LIIKUNTA

Parkinsonin tauti on parantumaton ja etenevä neurologinen sairaus, johon liittyy kolme pääoiretta: lepovapina, liikkeiden hidastuminen ja lihasjäykkyys. Sairauden etenemiseen ei voida vaikuttaa elintavoilla, mutta sairauden haittoja voidaan vähentää omaehtoisella liikkumisella. Viimeistään sairauden toteamisvaiheessa tulisi aloittaa omaehtoinen liikunta.

Liikunnalla voidaan parantaa Parkinsonin tautia sairastavan elämänlaatua, säilyttää liikkumiskykyä ja tasapainoa sekä auttaa suoriutumaan paremmin arkipäivän toiminnoista.

Liikunta parantaa:

- tasapainoa
- kävelykykyä
- motorista suorituskkyä
- vartalon kierto liikkeitä
- silmä-käsi-koordinaatiota
- lihasvoimaa

Säännöllinen omatoiminen liikuntaharjoittelu on liikuntakyvyn säilymisen kannalta keskeisin kuntoutusmuoto. Kaikki liikkuminen on tärkeää niin hyötyliikunta kuin kuntoliikuntakin.

Sopivia lajeja esim.:

- kävely
- sauvakävely
- kuntopyörän polkeminen
- uinti
- allasvoimistelu
- kuntosali
- tasapainoharjoittelu
- tanssi
- rentousharjoitukset
- venyttely

Parkinsonin tautiin suositellaan monipuolista toimintakykyä ylläpitävää liikuntaa. Tärkeää on löytää ne liikuntalajit ja -muodot, jotka ovat itselle mielekkäitä. Kokeilemalla rohkeasti löytää varmasti itselleen sopivat liikuntamuodot kuin myös itselleen sopivan liikuntamäärän.

Liikuntaohjelmaan tulee sisällyttää kestävyysliikuntaa, lihasvoimaharjoittelua, tasapaino- ja koordinaatioharjoituksia sekä venyttelyä.

Monilla paikkakunnilla toimii Parkinson yhdistyksiä tai kerhoja, joilla usein on omia liikuntaryhmiä.

## PARKINSONIN TAUTIA SAIRASTAVAN KOTIVOIMISTELUOHJELMA

Voimistele omien voimiesi ja kykyjesi mukaan. Tee liikkeet rauhallisesti. Säilytä hyvä ryhti ja muista hengittää liikkeitä tehdessäsi. Pidä pieni tauko jokaisen eri liikesarjan välissä. Halutessasi voit tehostaa liikkeitä käyttämällä 1-3 kilon painoja. Ohjelman voit tehdä päivittäin.

### VERRYTTELY

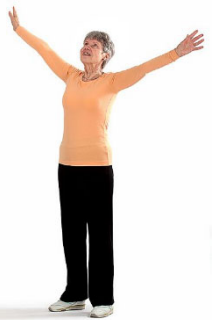


Marssi reippaaseen tahtiin nostaen polvia reilusti ylös tai juokse hissuttaen paikalla. Anna käsien liikkua mukana. Toista liikettä niin pitkään, että sinulle alkaa tulla lämmin ja hengitys vähän tehostuu.

Liike lämmittää lihakset, nostaa sykettä sekä vilkastuttaa verenkiertoa koko kehossa.

Pyöritä vasenta kättä venyttäen etukautta ympäri. Tee sama toisella kädellä. Lopuksi vie kädet yhdessä ylös, irrota ote ja tuo kädet sivukautta venyttäen alas. Ota hengitys mukaan. Toista liikettä 5 kertaa. Pidä pieni tauko. Tee liike uudelleen.

Liike rentouttaa ja vilkastuttaa tehokkaasti verenkiertoa niskahartiaseudussa.



Nosta jalka koukussa eteen ja heilauta rentona taakse. Tee jalan rentoja heilautuksia edestä taakse 10 kertaa ja vaihda jalkaa. Pidä pieni tauko. Tee liike uudelleen.

Liike parantaa keskivartalon hallintaa ja lisää lantion liikkuvuutta. Liike harjoittaa myös tasapainoa.

Jousta polvista ja heiluta käsiä vuorotahtiin rentoina eteen ja taakse. Toista liikettä 20 kertaa. Pidä pieni tauko. Tee liike uudelleen.

Liike vilkastuttaa verenkiertoa ja lämmittää lihakset koko kehon alueella sekä vähentää hartiasiä ja kipuja. Hengästyminen vahvistaa myös keuhkoja.



### HARJOITTELU



Astu oikealla jalalla reilu askel eteen. Laskeudu suoraan alas ja ponnista takaisin ylös. Tee sama vasemmalla jalalla. Huomioi, että polvi ja varpaat osoittavat samaan suuntaan. Toista liikettä 10 kertaa. Pidä pieni tauko. Tee liike uudelleen.

Liike vahvistaa reisi- ja pakaralihaksia. Polvien ja pakaralihasten ojennusvoimaa tarvitaan esimerkiksi tuolilta ylösnousussa ja porraskävelyssä. Edelleen painonsiirrot helpottavat kävelyä ja kääntymistä.

Vie jalkaa kantapäätä edellä vuorotellen taakse ja sivulle. Pidä selkä suorana. Toista oikealla jalalla 10 kertaa, vaihda jalkaa tee liike vasemmalla jalalla 10 kertaa. Pidä pieni tauko. Tee liike uudelleen molemmilla jaloilla.

Jalan nosto suoraan taakse ja sivulle harjoittaa pakaralihaksia, joita tarvitaan seistessä ja kävelyssä. Hyvä pakaralihasten voima auttaa myös tasapainon säilyttämisessä.





Vie vasen käsi edestä (kämmenpohja ylöspäin) ylös ja kurkota taakse viistoon niin, että vartalo kiertyy mukana ja rintakehä avautuu. Tuo käsi alas ja kosketa vastakkaista pakaraa. Ota katse mukaan liikkeeseen. Tee sama toisinpäin. Toista liikettä 5 kertaa molemmilla käsillä. Pidä pieni tauko. Tee liike uudelleen.

Liike lisää rintarangan liikkuvuutta, parantaa ryhtiä ja tehostaa hengitystä. Pukeutuminen ja monet kurkottelua vaativat arkiaskareet helpottuvat. Katseen mukaan ottaminen liikkeeseen harjoittaa myös tasapainoa.

Vie kädet edessä yhteen ja pyöristä selkä. Ojenna sen jälkeen selkä, avaa rintakehä ja vie kädet ulkokierrossa taakse lapoja lähentäen. Toista liikettä 5-8 kertaa. Pidä pieni tauko. Tee liike uudelleen.

Liike parantaa rintakehän liikkuvuutta ja rentouttaa hartiaseudun lihaksia.



Ojenna jalka vuorotellen suoraksi eteen ja koukista hitaasti alas. Jännitä vatsanseutu ja pakarat ojennuksen aikana. Toista liikettä 10-20 kertaa. Pidä pieni tauko. Tee liike uudelleen.

Liike vahvistaa reisilihaksia sekä parantaa polven liikkuvuutta. Polven ojennusvoimaa tarvitaan esimerkiksi tuolilta ylösnousussa ja porraskävelyssä.

Kallista ylävartaloa eteen ja nouse seisomaan. Laskeudu hitaasti jarrutellen istumaan. Toista liikettä 10-15 kertaa. Pidä pieni tauko. Tee liike uudelleen.

Liike vahvistaa jalkojen lihaksia ja harjoittaa ylösnousussa tarvittavaa taitoa. Tuolilta, vuoteesta ja wc-istuimelta ylös pääseminen ovat itsenäisen selviytymisen perusasioita.



## VENYTTELY



Paina kantapäätä alustaan ja taivuta vartaloa selkä suorana eteenpäin. Voit halutessasi ottaa kiinni varpaista. Pidä venytys noin 30 sekuntia ja tee sama toisella jalalla. Toista venytys molemmilla jaloilla.

Liike venyttää takareiden lihaksia. Alaraajojen lihasten rentous mahdollistaa hyvän seisoma-asennon ja rennon kävelyn.

Nosta venytettävän jalan nilkka toisen polven päälle. Kallista ylävartaloa selkä suorana eteenpäin. Paina kädellä kevyesti polvea alaspäin. Pidä venytys noin 30 sekuntia ja tee sama toisella jalalla. Toista venytys molemmilla jaloilla.

Liike venyttää pakaralihaksia ja pitää yllä lonkkien liikkuvuutta sekä lihasten joustavuutta, jolloin liikkuminen on helpompaa.



Ota kiinni venytettävän jalan nilkasta ja vedä kantapäätä kohti pakaraa. Pidä venytys noin 30 sekuntia ja tee sama toisella jalalla. Toista venytys molemmilla jaloilla.

Liike rentouttaa ja vähentää etureiden lihaskireyksiä, jolloin mm. kävely portaissa on helpompaa.

Kurkota oikealla kädellä vasemmalle yläviistoon niin, että tunnet venytyksen kyljessä. Vasen käsi voi olla koukussa lantion kohdalla. Pidä venytys noin 20 sekuntia ja tee sama toisella kädellä. Toista venytys molemmilla käsillä.

Liike venyttää kylkilihaksia, parantaa rintakehän liikkuvuutta ja vilkastuttaa verenkiertoa hartiaseudussa.

