

Η Επίδραση της Άσκησης σε Ασθενείς με Πάρκινσον

Δημήτριος Κατσουπάκης
Φυσικοθεραπευτής-Εργ. Συνεργ. ΑΤΕΙ
Μεταπτυχ. Φοιτ. ΤΕΕΦΑ Θεσ/νικης

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Προσδιορισμός της νόσου και αίτια

- Εκφυλιστική πάθηση που περιλαμβάνει:
 - ❖ Τρόμος κατά την ηρεμία
 - ❖ Δυσκαμψία
 - ❖ Βραδυκινησία
 - ❖ Απώλεια αντίδρασης κατά την στάση

Παθογενετική προέλευση

- ΔΕΝ υπάρχουν γνωστά αίτια αλλά...
- Σχετίζεται με την απώλεια ντοπαμινεργικών νεύρων στην μέλαινα ουσία του εγκεφάλου και με ακόλουθη έλειψη του νευροδιαβιβαστή ντοπαμίνης.
- Η κατάσταση αυτή προκαλεί μείωση της εκούσιας κίνησης των μυών, συντονισμού, στάσης του σώματος και του μυϊκού τόνου. Ο βαθμός εξέλιξης διαφέρει κατά περίπτωση

Παθογενετική προέλευση (συνέχεια)

- Οι ερευνητές έχουν οδηγηθεί στο συμπέρασμα ότι περιβαντολογικοί λόγοι όπως τοξίνες και ρυπαντικές ουσίες παίζουν σημαντικό ρόλο
- Γενετική
- Ηλικία (50>60 χρόνια)
- Σωματικοί μηχανισμοί, αντιδράσεις αυτοανοσίας, δυσλειτουργία των μιτοχονδρίων

Οι στόχοι της άσκησης

- Να μειώσει την εξασθένηση της λειτουργικής ικανότητας των ασθενών
- Να μειώσει τις πιθανότητες ψυχοκοινωνικού αποκλεισμού
- Να βελτιώσει την ποιότητα ζωής τους
- Να βλετιώσει τις καρδιοαναπνευστικές τους επιδόσεις
- Να βελτιώσει την δυνατότητα μετακίνησης όπως και επικοινωνίας με το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον

Οι στόχοι της άσκησης



- Έρευνες οδηγούν στο συμπέρασμα ότι τα επίπεδα καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας και βελτίωσης της, ασθενών με Πάρκινσον είναι παρόμοια με αυτά του πληθυσμού χωρίς την ασθένεια (Reuter et. al., 1999, Stanley et. al. 1999, Canning et. al., 1997)
- Μελέτη επέδειξε ότι τα επίπεδα δύναμης και η βελτίωση σε αυτά επήλθε το ίδιο και σε ασθενείς με Πάρκινσον και σε μη ασθενείς (Palmer et. al. 1986)

Οι στόχοι της άσκησης



- Η χρήση άλλων αθλημάτων όπως λ.χ. οι πολεμικές τέχνες από ερευνητές (Palmer, et. al., 1986) για την κατανόηση των δυνατοτήτων των ασθενών αλλά και η περαιτέρω εξέταση ειδικών χαρακτηριστικών της μηχανικής λειτουργίας της κίνησης (έναρξη της κίνησης-movement initiation)(Bergen, et. al., 2002), κατέδειξαν την άσκηση ως το σημαντικότερο μέσο βελτίωσης των κινητικών επιδεξιότητων των ασθενών με Parkinson.

Οι στόχοι της άσκησης

- Είναι ίσως ασφαλές να συμπεράνουμε ότι η άσκηση, παίζει έναν από τους σημαντικότερους ρόλους στην επίτευξη του στόχου που είναι η βελτίωση της ζωής των ασθενών με parkinson και βάση των ερευνών είναι το σπουδαιότερης σημασίας μέσο για την επίτευξη του.



Τι είδους άσκηση; |

- Μελέτη του παν/μίου του Harvard κατέλειξε στο συμπέρασμα ότι η άσκηση έχει ευεργετικές ιδιότητες κατά της ασθένειας του Πάρκινσον και ότι υπάρχει συσχετισμός του κινδύνου με το χρόνο εκγύμνασης.
- Υψηλά επίπεδα ντοπαμίνης σε μετριοπαθή άσκηση (αερόβια και αναερόβια) παρέχουν προστασία ή επιβραδύνουν την ασθένεια (Canning, et al. 1997)
- Ο Spirduso (1983), επισήμανε ότι η άσκηση ενεργοποιεί τα νεύρα ντοπαμίνης αυξάνοντας την ντοπαμίνη στον εγκέφαλο και συνεπώς αναβάλλοντας την επίδραση της ασθένειας

Τι είδους άσκηση;



- Επίμοχθο πρόγραμμα γυμναστικής σε ασθενείς με μέτρια και ήπια μορφή της ασθένειας, είχε ως αποτέλεσμα την καταγραφή βελτίωσης σε όλα τα επίπεδα μέτρησης δηλ. στην καρδιοαναπνευστική λειτουργία, στην ενδυνάμωση, στην ελαστικότητα και στην ισορροπία. Σημαντικότερο όλων ίσως η ομόφωνη βελτίωση συμπτωμάτων της ασθένειας που επηρεάζει την ποιότητα ζωής.

Τι είδους άσκηση;



- Τα προγράμματα άσκησης θα πρέπει να περιλαμβάνουν:
- Ασκήσεις ενδυνάμωσης
- Αερόβια άσκηση
- Ασκήσεις ισοροπίας
- Βηματισμού
- Συντονισμού
- Ευελιξίας
- Χαλάρωσης

Συμπεράσματα

- Οι έρευνες καταδεικνύουν την άσκηση ως ένα εκ' των σημαντικότερων μέσων για την καλυτέρευση της ποιότητας ζωής των ατόμων με ασθένεια του Πάρκινσον
- Η μεθοδική εναλλαγή προγραμμάτων ενδείκνυται για την καλυτέρευση συγκεκριμένων κινητικών παραμέτρων όπως λ.χ. η ισορροπία, ο συντονισμός, ο βηματισμός κ.τ.λ.
- Οι βελτιώσεις των παραμέτρων είναι παράλληλες μ' αυτές του γενικού πληθυσμού
- Η άσκηση είναι εξίσου σημαντική για ασθενείς με Parkinson όσο η φαρμακευτική αγωγή (Gladwin, 1999)

Βιβλιογραφία

- Bergen, J.L., Toole, T., Elliot III, R.G., Wallace, B., Robinson, K., G.C. (2002). Aerobic exercise intervention improves aerobic capacity and movement initiation in Parkinson's disease patients, *NeuroRehabilitation*, 17, 161-168
- Canning, G.G., Alison, J.A., Allen, N.E., & Groeler, H. (1997). Parkinson's disease: an investigation on exercise capacity, respiratory function and gait. *Arch. Phys.Med. Rehabil.*, 78, 199-207
- Gladwin, L.A. (1999). Parkinson's disease and Exercise, *American Fitness*, 5(7), 52-56
- Levine, S., Brandeberg, P., Pagels, M. (2000). A strenuous exercise program benefits patients with mild to moderate Parkinson's disease, *Clinical Exercise Physiology*, 2(1), 43-48
- Palmer, S.S., Mortimer, J.A., Webster, D.D., Bistevins, R., Dickinson, G.L. (1986). Exercise therapy and Parkinson's disease, *Arch. Phys. Med. Rehabil.* 1986 Oct: 67 (10), 741-745
- Spirduso, W.W. (1983). Exercise and the aging brain. *Res. Quart. Exercise and Sport*, 54, 208-218
- Stanley, R.K., Protas, E.J., Jancovic, J. (1999). Exercise performance in those having Parkinson's disease and healthy normals. *Med. Sci. Sports Exerc.* 36(76), 761-766