



LÍKAMSPJÁLFUN MEÐ PARKINSON



Parkinsonsamtökin

EFNI

- 3 FORMÁLI
- 5 HREYFING EYKUR ORKU
- 27 ÆFÐU SJÁL(F)UR

LÍKAMSPJÁLFUN MEÐ PARKINSON

Titill á frummálinu: Træn með Parkinson
© Parkinsonforeningin 2017,
2. útgáfa 2018

Höfundur Marie Louise Kjølbye, blaðamaður, mag. art.
Uppsetning: ogjensen.dk
Myndir: Henriette Wiberg Danielsen, sidenhen.dk

Þakkir fær Finn Egeberg Nielsen, sjúkraþjálfari.

Æfingar og leiðbeiningar bls. 30-43 eru fengnar frá Emilie Wøjdemann Thomsen, Finn Egeberg Nielsen og Louise Hjerting Nielsen: Træning og Parkinsons sygdom (Parkinsonforeningen 2012).

© Parkinsonsamtökin 2020
Íslensk þýðing og staðfæring

Þessi útgáfa er styrkt af Oddfellow stúku nr. 12 Skúla fógeta og Heilbrigðisráðuneytinu.

Hreyfing er lyf

Líkamsþjálfun er mikilvægur hluti af því að lifa með parkinsonsjúkdóm. Öll hreyfing er lyf.

Þjálfun tryggir að þú getir sinnt daglegum störfum. Þjálfun eykur virkni parkinsonlyfjanna. Þjálfun viðheldur heilastarfsemi og hreyfanleika. Þjálfun bætir skapið og eykur vellíðan.

Öll hreyfing skiptir máli.

Stuttur göngutúr er betri en engin hreyfing. En það er betra að æfa mikið en lítið!

Sumar tegundir æfinga eru sérstaklega gagnlegar fyrir parkinsonsjúklinga.

Þú ættir að æfa það sem þú vilt bæta þig í og það sem gagnast þér mest í daglegu lífi.

Almennt þrek hefur úrslitaáhrif á það að þú getur gert það sem þig langar til.

Bæklingurinn veitir yfirsýn yfir það hvernig þú getur bætt daglegt líf með þjálfun.

Hann útskýrir hvers vegna þjálfun kemur að gagni og hefur að geyma ráð og hugmyndir um það hverju þú getur bætt við sjálf(ur).

Aftast í bæklingnum eru lýsingar á fjölda gagnlegra æfinga sem þú getur sjálf(ur) gert.

Fyrstu fimm æfingasettin lýsa æfingum fyrir styrk, liðleika, jafnvægi og snerpu, auk teygjuæfinga.

Síðustu tveir kaflarnir eru ætlaðir þeim sem eiga erfitt með gang og þurfa að fyrirbyggja byltur.

Sjúkraþjálfari getur sett saman æfingaáætlun sem hentar þér.

Það er gott að æfa líka í líkamsræktarstöð. Fáðu aðstoð frá leiðbeinanda við að byrja.

Njótið lestrarins.
Ritstjórn.

Ég hjóla, stunda jóga og
geri teygjuæfingar ásamt
öndunaræfingum og hugleiðslu.
Þessi iðkun dregur úr öllum
einkennum sjúkdómsins, eins og
stirðleika, skjálfta, sleni og doða.
Þegar best lætur þá gleymi ég að
ég sé með sjúkdóminn eftir góða
æfingu.

HREYFING
EYKUR ORKU

Ef þú hreyfir þig jafnan mikið skaltu halda því áfram. Ef ekki, byrjaðu þá!

Hreyfing og líkamsrækt gera öllum gott en er sérstaklega gagnleg fyrir parkinsonsjúklinga.

Margir parkinsonsjúklingar finna hvernig ástand þeirra batnar þegar þeir æfa reglulega, helst á hverjum degi.

Reynslan bendir til þess að lyfin verði áhrifaríkari og frásogist betur þegar fólk æfir reglulega.

Hreyfing bætir þol og heilbrigði, örvar heilann, eykur orku og bætir svefn.

Hreyfing bætir jafnvægi líkamans, takt og tímasetningu.

Til að byrja með getur þjálfunin virst erfið og tímafrek.

En þegar þú ert komin(n) af stað og heldur þínu striki finnur þú að þjálfunin veitir gleði og orku.

ÞJÁLFUN DREGUR ÚR HREYFIEINKENNUM

Líkamsþjálfun minnkar hreyfieinkenni sem fylgja parkinsonsjúkdómnum.

Hreyfieinkenni eru nátengd hreyfigetu.

Algengustu hreyfieinkenni eru hægar og stíðar hreyfingar, vöðvastífleiki, erfiðleikar með jafnvægi og skjálfti.

ÞJÁLFUN VINNUR GEGN ÞESSUM EINKENNUM

Hreyfieinkenni

- Hægar hreyfingar
- Vöðvastífleiki
- Stutt skref og tiplandi göngulag
- Hokin líkamsstaða
- Skjálfti

Ekki-hreyfieinkenni

- Þunglyndi
- Svefnerfiðleikar
- Hægðatregða
- Þreyta
- Skert minni og önnur hugræn einkenni

Parkinsonsjúkdómurinn breytir hreyfimyndri. Skjálfti er algengur. Göngulag getur orðið tiplandi. Jafnvægi getur versnað. Þú getur „frosið“ og fundist fæturnir límdir við gólfið. Með tímanum getur líkaminn haft tilhneigingu til að verða hokinn.

Þessir erfiðleikar valda því að parkinsonsjúklingar hreyfa sig oft minna en aðrir, fara sjaldnar út og hafa minni styrk og þol.

Ef maður hreyfir sig of lítið eykst um leið hætta á beinþynningu, sykursýki og hjartasjúkdómum.

Þjálfun getur aukið getu þína – jafnvel þótt sjúkdómurinn ágerist.

Þegar snerpa og styrkur eru þjálfuð sérstaklega fyrirbyggir það byltur.

ÞJÁLFUN SLÆR Á EKKI-HREYFIEINKENNI

Ekki-hreyfieinkenni kallast þau einkenni sem eru ekki tengd hreyfigetu.

Meðal þeirra eru hægðatregða, þreyta, þunglyndi og svefntruflanir. Þú getur líka tapað áhuga og frumkvæði til að gera hluti.

Auk þess finna margir fyrir svonefndum hugrænum vandamálum. Hugræn vandamál ná yfir erfiðleika sem snerta athygli, sveigjanleika, einbeitingu, minni og getu til að leysa vandamál, auk vandkvæða við að halda einbeitingu og yfirsýn.

Slík einkenni valda mörgum parkinsonsjúklingum mestum óþægindum.

Hreyfing viðheldur ekki einungis líkamanum heldur einnig heilanum.

Það eru einkum styrktarþjálfun og þolæfingar, þar sem tekið er á líkamlega, sem örva heilann.



Hreyfing er einfaldlega lyf.

Finn Egeberg Nielsen, sjúkraþjálfari.

Fáðu orku fyrir það sem mestu skiptir



Með líkamsþjálfun getur þú haldið þínu striki með það sem mestu skiptir í lífinu. Líkamsrækt opnar þér fleiri tækifæri til að vera virk(ur) með öðru fólki og bætir hæfni þína til að takast á við athafnir daglegs lífs.

Meðal þessara daglegu athafna eru heimilisstörf og garðvinna, að kaupa inn, standa upp úr stól, snúa sér í rúminu, leika við barnabörn og fjölmargt annað sem skiptir þig miklu máli.

Líkamsþjálfun örvar upptöku lyfjanna í heilanum og framleiðslu hans á dópamíni.

Dópamín er taugaboðefni sem stýrir hvötum, skapferli og hreyfingum.

Heilinn í parkinsonsjúklingum hefur skerta getu til að framleiða dópamín. Það veldur því að þú átt

á hættu að fá hreyfitruflanir, þunglyndi og fleiri einkenni.

Vísindarannsóknir sýna að sér í lagi styrktar- og þolæfingar hámarka nýtingu heilans á dópamíni. Það á bæði við um dópamín sem þú tekur í formi parkinsonlyfja og það sem heilinn getur sjálfur framleitt.

Líkamleg virkni viðheldur hreyfigetu, eykur ánægju og róar líkamann.

Líkamleg virkni er vörn gegn beinþynningu, sykursýki og hjarta- og æðasjúkdómum.

Þjálfun bætir líkamsstöðu og göngulag.

Þjálfun veldur því að þú verður styrkari í fótunum og óttast síður að detta.

Hvernig þjálfun þarf ég?

Þjálfunin byrjar hjá þér. Vegna sjúkdómsins skiptir það miklu að þú leitist stöðugt við að bæta getu þína.

Þú ákveður sjálf(ur) hvenær og hversu lengi þú æfir.

Margt bendir þó til þess að besta leiðin til að vinna gegn sjúkdómseinkennum parkinsonsjúkdómsins sé að reyna verulega á bæði líkamann og heilann, en láta ekki nægja að halda í horfinu.

Þess vegna ættir þú ekki bara að æfa liðleika heldur líka að gera styrktaræfingar og þolæfingar sem hámarka virkni heilans.

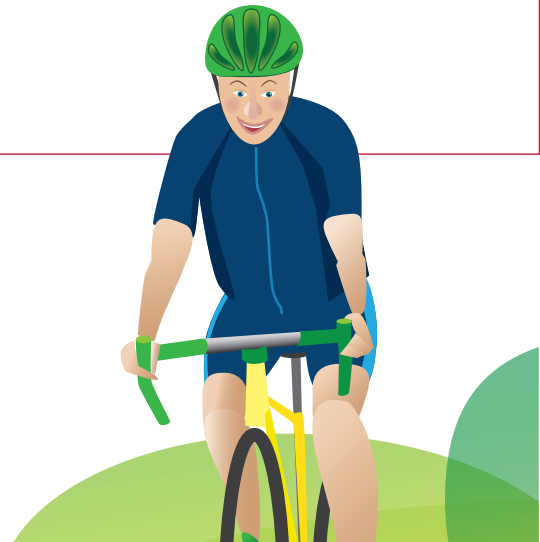
Sjúkraþjálfarar mæla með því að æfa í líkamsræktarstöð. Þjálfun í líkamsræktarstöð tryggir að líkaminn tekst á við mótstöðu þannig að þú nýtir tíma þinn eins vel og hægt er.

Fáðu leiðbeinanda til að hjálpa þér við að nota tækin til að forðast meiðsli.

GAKKTU Á HVERJUM DEGI.

SVITNAÐU Á ENNINU TVISVAR SINNUM Í VIKU

- Í hálf tíma á dag ættir þú að ganga, hjóla eða synda af því sem kallað er *miðlungs ákefð*.
- Tvisvar í viku, í 20 mínútur í senn, ættir þú að æfa styrk og þol af því sem er kallað *mikil ákefð*.



Þú ert ekki ein(n) á báti – nýttu þér sjúkraþjálfarann þinn



Sjúkraþjálfun og ákveðnar æfingar hafa góð áhrif á parkinsonsjúkdóminn.

Hafðu samband við sjúkraþjálfara um leið og þú hefur greinst með parkinsonsjúkdóm. Sjúkraþjálfarinn leiðbeinir þér með æfingar sem vinna gegn einkennum sjúkdómsins.

Markmiðið með þjálfuninni er að þú verðir fljótlega betri en áður en þú fékkst greininguna.

Æfingarnar er hægt að gera heima, í líkamsræktarstöð eða í hóp í æfingasal. Í hóppjálfun

getur þú og æfingafélagar þínir í sameiningu haldið uppi áhuganum þannig að þú fáið sem mest út úr tímanum og æfingunum.

Best er að leita til sjúkraþjálfara með þekkingu á parkinsonsjúkdómnum.

Spyrðu líka hjúkrunarfræðinginn, taugalækninn eða heimilislækninn þinn.

Æfingaáætlun finnur þú aftast í þessari bók, bls. 30-43.

Hvað á ég að æfa mikið?

Sem parkinsonsjúklingur ættir þú að hreyfa þig reglulega.

Almennt er ráðlagt að æfa 150 mínútur á viku – það er að segja í um 20 mínútur á dag.

Ef þú vilt bæta getu þína ættir þú að æfa í að minnsta kosti 30 mínútur á dag (210 mínútur á viku) af því sem kallast miðlungs ákefð.

Ef 30 mínútur í einu er of mikið, skaltu prófa að æfa þrisvar sinnum í 10 mínútur í senn.

Sumir æfa 1–2 klukkutíma daglega, af því að þeim líður vel með það.

Áköf þjálfun (sjá hér á eftir) hefur mest áhrif.

Allt hefur áhrif, líka röskur göngutúr í klukkutíma tvisvar í viku.

HVAÐ MERKIR ÁKEFÐ?

Miðlungsákefð: Æfing af miðlungsákefð er skilgreind sem líkamleg virkni þar sem þú mædist örlítið en getur samt vel talað við aðra á meðan þú æfir. Þetta getur verið ganga, hjólréiðar eða sund á venjulegum hraða.

Mikil ákefð: Mikil ákefð þýðir að þú verður svo móð(ur) að þú getur ekki lengur haldið uppi samræðum um leið og þú æfir.



ÆFÐU Í A.M.K. 30 MÍNÚTUR DAGLEGA

- Búðu þér til skipulag fyrir þjálfunina, t. d. í farsímanum, til að tryggja að þú æfir nóg.
- Að æfa í hóp eða með félagi eykur áhugann og gefur tækifæri til að umgangast annað fólk.
- Æfðu það sem þig langar mest til að gera og gleður þig. Blandaðu saman þeim æfingaformum sem þú hefur mestan áhuga á, t.d. jóga, hjólréiðum, fótbolta, dansi, garðvinnu, stafgöngu ...
- Margir stuttir göngutúrar eða æfingar eru oft betri en ein löng lota sem gerir þig örmagna.
- Notaðu hvert tækifæri til að standa á fætur og teygja þig.
- Horfðu til himins þegar þú ert í göngutúr, ekki niður! (En lyftu fótunum svo þú dettir ekki.)

Ég fæ útborgað
á morgun fyrir æfingu
dagsins í dag.

RÁÐLEGGINGAR LANDLÆKNIS UM HREYFINGU FYRIR FULLORÐNA

- Fullorðnir ættu að stunda hreyfingu í minnst 30 mínútur daglega.
- Ákefð: Miðlungs til mikil. Tímalengd: Minnst 10-15 mínútur í einu.
- Með því að hreyfa sig lengur eða með meiri ákefð er mögulegt að bæta heilsuna enn frekar.
- Æskilegt er að fullorðnir stundi erfiða hreyfingu að minnsta kosti tvisvar í viku (20-30 mínútur í senn), því það viðheldur og bætir enn frekar þol, vöðvastyrk, liðleika, jafnvægi og beinheilsu.
- Hreyfingin þarf ekki að vera tímafrek eða erfið til að hafa jákvæð áhrif á heilsu og stuðla að vellíðan.
- Það er aldrei of seint að byrja að hreyfa sig!

Heimild: landlaeknir.is

ÞESS VEGNA ÁTT ÞÚ AÐ ÆFA AF MIKILLI ÁKEFÐ

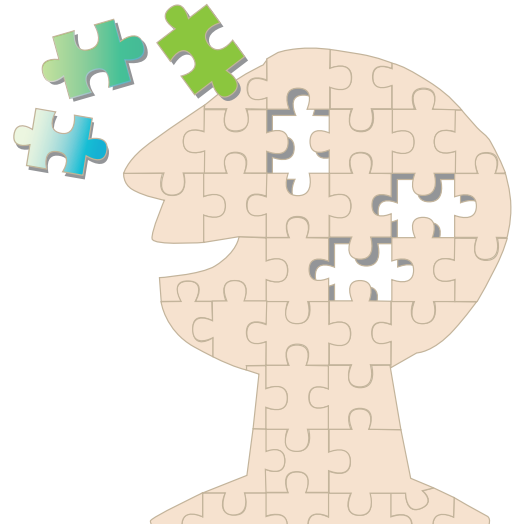
- Þjálfun af mikilli ákefð viðheldur og bætir þol og styrkir vöðva og bein.
- Mikil ákefð bætir lífsgæði þín, skapið og hreyfigetu.
- Rannsóknir sýna að þjálfun með lóðum – styrktarþjálfun – af mikilli ákefð eykur styrk, stækkar vöðva og bætir viðbragð hjá eldri parkinsonsjúklingum.
- Styrktarþjálfun verndar gegn byltum og afleiðingum þeirra.
- Þú ert hæfari til að bregðast við þegar vöðvarnir eru sterkari. Auk þess eru styrktaræfingar góðar fyrir heilann.

<https://www.uab.edu/news/health/item/4103-high-intensity-strength-training-shows-benefit-for-parkinson-s-patients>

Þjálfun er það sem skiptir mig öllu máli, ekki bara líkamlega heldur einnig andlega. Ég finn það strax á eigin skinni ef ég æfi ekki, finn fyrir stirðleika og jafnvægisleysi. Ég trúi því og finn að þjálfunin dregur úr líkamlegum einkennum sjúkdómsins.

Það skiptir þig engu
hvað aðrir æfa mikið,
það sem skiptir þig
máli er þín æfing.

Þjálfaðu styrkinn – heilinn nýtur líka góðs af því



Styrktarþjálfun eykur snerpu, gerir þig öruggari til gangs og gerir þig hæfari til að sinna daglegum athöfnum.

Styrktarþjálfun æfir hröðu vöðvaþræðina. Hröðu vöðvaþræðirnir eru þeir sem þú notar þegar þú bregst hratt við – til að verjast falli, hoppa eða slá frá þér.

Hröðu vöðvaþræðunum hættir sérstaklega til að rýrna þegar líkaminn eldist. Ef þú ert eldri borgari ættir þú sérstaklega að þjálfra hröðu vöðvaþræðina.

Nýjar rannsóknir benda til að styrktaræfingar séu einnig gagnlegar fyrir heila og taugakerfi. Styrktarþjálfun örvar myndun nýrra heilafrumna og bætir dópamínþúskap í heilanum.

Það eru því mörg rök sem hníga að því að styrktarþjálfun sé mikilvæg fyrir parkinsonsjúklinga.

HVAÐ ER STYRKARTARÞJÁLFUN?

Styrktarþjálfun felst í því að láta reyna á vöðva og sinar til þess að verða fljótari og sterkari.

Mótstaða er nauðsynleg til þess að auka styrkinn. Álagið breytir uppbyggingu vöðva og styrkir þá.

Mótstaðan getur verið teygja, lóð eða líkamsræktartæki sem þú lyftir eða togar í.

Í byrjun getur eigin líkamsþyngd eða þyngd fóta og handleggja verið nægileg mótstaða. Of mikið álag og

þyngd geta valdið meiðslum. Fáðu hjálp frá leiðbeinanda.

Ef álagið er of lítið nægir það ekki til að auka styrk, einungis til að viðhalda honum, jafnvel þótt þú endurtakir æfinguna oft. Of lítið álag verður til þess að þú færð ekki nóg út úr tímanum þínum.

Raunhæf þjálfun

Sem parkinsonsjúklingur ættir þú að gera þitt besta til að taka ábyrgð á getustigi þínu. Varðveittu löngunina.

Vertu raunsæ(r). Líkamleg virkni þarf að taka mið af lyfjatöku, matartímum, líðan og svefni.

Ætlaðu nægan tíma í skipulaginu til að æfa. Hlustaðu á líkamann. Markmiðið er að þér líði betur, ekki verr. Þreyta er eðlileg. Með tímanum fer þjálfunin að skila þér auknu úthaldi.

Verðlaunaðu þig með jákvæðum hugsunum þegar eitthvað tekst vel!

Hafðu það skemmtilegt – og erfitt

Æfðu þær íþróttagreinar eða æfingar sem þú hefur mest gaman af. Það er hvetjandi og eykur lífsgleði ef þú skemmtir þér vel og nýtur liðsandans með félögunum.

Það er ágætt að velja þjálfun sem virðist kannski erfið í byrjun. Það þroskar heilann.

Spyrðu sjúkraþjálfarann um góðar hugmyndir og tillögur.

Öll hreyfing er góð.

Þegar um er að ræða parkinsonsjúkdóm henta allar gerðir líkamsþjálfunar vel. Gerðu það sem þér finnst mest hvetjandi. Það er gott að stunda margar ólíkar tegundir þjálfunar sem efla mismunandi þætti hreyfigetu þinnar.

Þú ættir að láta reyna á sjálfa(n) þig með því að æfa af miðlungs eða mikilli ákefð til að viðhalda færni þinni.

Vertu eins líkamlega virk(ur) og þú getur.

Mundu samt að æfa til að lifa, ekki lifa til að æfa!

Þjálfun á að gefa tíma og orku til að vera virkur í daglegu lífi með vinum, fjölskyldu og fyrir allt hitt sem þig langar að gera.



VIRK(UR) DAGS DAGLEGA – LÉTTAR ATHAFNIR

- Hver smáathöfn skiptir máli.
- Ekki sitja of mikið yfir daginn.
- Farðu sjálf(ur) og náðu í hluti í stað þess að senda aðra.
- Gakktu eða hjólaðu í stað þess að keyra, t.d. í innkaupaferðir.
- Taktu stigann frekar en rúllustiga eða lyftu.
- Stattu á öðrum fæti nokkrum sinnum á dag til að æfa jafnvægið.
- Auktu hraðann til að vera fljótari yfir gangbraut.
- Farðu í langan hjólatúr.

VIRKNI DAGS DAGLEGA – SVITNAÐU Á ENNINU

- Mikil líkamleg virkni, áköf þjálfun, gefur þér mest í grunninn.
- Rétt þjálfun samanstendur oft af mismunandi æfingum, þannig að heili og líkami fái eins mikla áskorun og mögulegt er.
- Skiptu á milli fótbolta, jóga, æfinga í líkamsræktarstöð, hjólreiða, róðurs o.fl.
- Dreifðu styrktar- og þolæfingum yfir vikuna svo líkaminn náí að jafna sig.



GÓÐ RÁÐ UM ÞJÁLFUN

- Gerðu æfingar sem halda liðunum mjúkum.
- Gerðu æfingar sem beinast að daglegum athöfnum.
- Bættu líkamsæfingum inn í daglegar venjur þínar.
- Gerðu stórar hreyfingar, líka þegar þú liggur, situr, stendur eða gengur. Það styrkir göngu og jafnvægi.
- Ekki missa móðinn. Veldu æfingar sem þú hefur gaman af og sem henta líkamlegri getu þinni.
- Ef þú þarft að sitja eða liggja þegar þú gerir æfingar er það líka í lagi.
- Æfðu með öðrum. Félagsskapurinn getur viðhaldið áhuganum. Kannaðu hvort það eru hlaupahópar, jóganámskeið, dans- eða tai-chi-hópar í nágrenni við þig, kannski jafnvel sérstaklega ætlaðir parkinsonsjúklingum, sem þér gæti litist vel á.
- Hreyfðu þig á þeim tíma dags þegar þér líður best og þegar þú finnur fyrir mestum áhrifum af lyfjunum.
- Það er allt í lagi að vera þreytt(ur) eftir æfingar.
- Hættu ef þér fer að líða mjög illa þegar þú ert að æfa eða strax eftir æfingar. Farðu til læknis ef þú færð verki, óþægindi eða önnur einkenni sem vara í meira en tvær mínútur.

Æfðu þolið

LÍKAMSPJÁLFUN ER GÓÐ FYRIR HEILANN

Líkamleg virkni eflir hugarstarfsemi – getu þína til að muna, hugsa, greina og rökræða.

Það er einkum áköf þolþjálfun – með háum púls og mæði – sem örvar heilafrumur og bætir blóðflæði til heilans.

Þolþjálfun með miðlungs ákefð. Púlsinn hækkar ekki mikið. Þú getur haldið uppi samræðum á meðan þú æfir.

Þolþjálfun með miðlungs ákefð hefur góð áhrif á blóðþrýsting og hæfni líkamans við að taka upp insúlín.

Miðlungs erfið þolþjálfun getur falist í röskri göngu eða hjólatúr, stafgöngu eða dansi í 30 mínútur (eða 3x10 mínútur) á hverjum degi.

Þolþjálfun eykur úthaldið, bætir líðan og styrkir beinin svo þú brotnar síður ef þú skyldir detta.

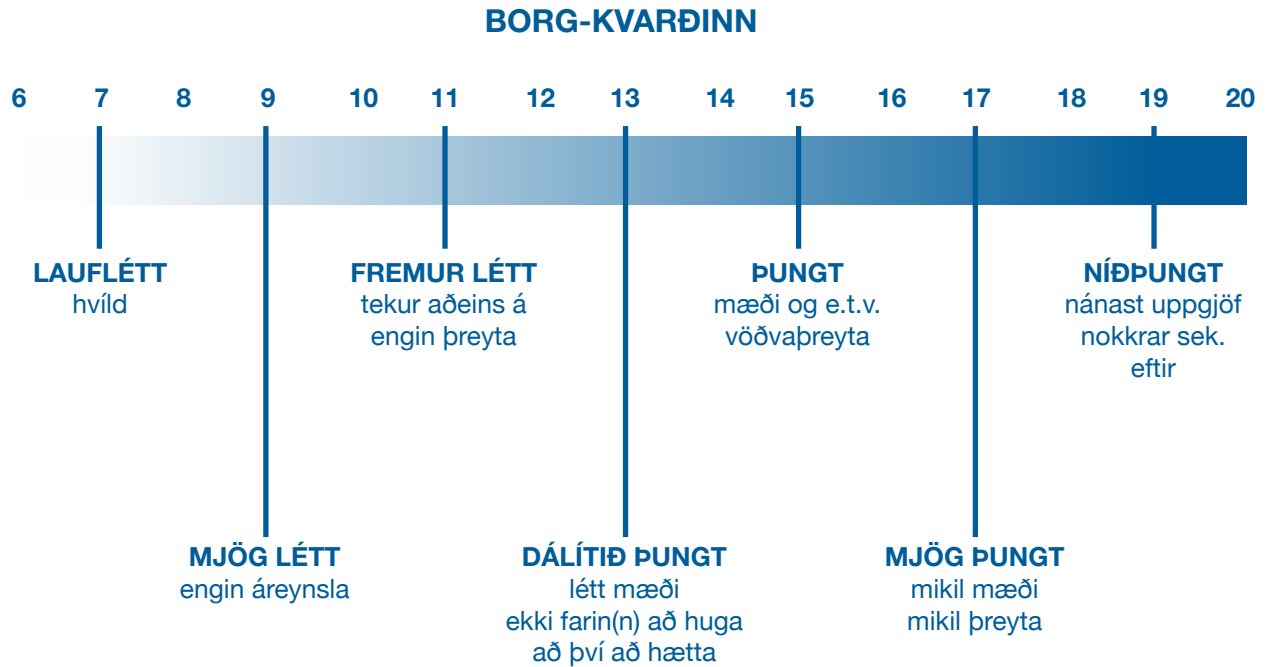
Þolþjálfun getur einnig auðveldað þér að sinna hversdagslegum athöfnum – að standa upp úr stól, að snúa þér í rúminu og fara inn og út úr bíl.

Þolþjálfun með mikilli ákefð. Púlsinn hækkar og þú verður móð(ur) þannig að þú getur ekki sagt heilar setningar á meðan þú ert að æfa.

Þolþjálfun með mikilli ákefð styrkir blóðrás, hjarta og lungu.

Erfið þolþjálfun getur falist í hjólræiðum, sundi, hlaupum eða öðru að minnsta kosti tvisvar sinnum í viku í 20 mínútur með miklum ákafa. Helst þá daga sem þú ert ekki í styrktaræfingum.

BORG-KVARÐINN er kvarði sem metur eigin upplifun á áreynslu.
Ef þú getur talað á meðan þú ert að æfa, þá er þjálfunin með miðlungs ákefð.
Ef þú ert of móð(ur) til að tala í samhengi, þá er þjálfunin með mikilli ákefð.



Hvernig byrja ég á styrktarþjálfun?

Þegar þú ákveður að gera styrktaræfingar er skynsamlegt að fá leiðbeiningar hjá sjúkraþjálfara sem þekkir til parkinsonsjúkdómsins.

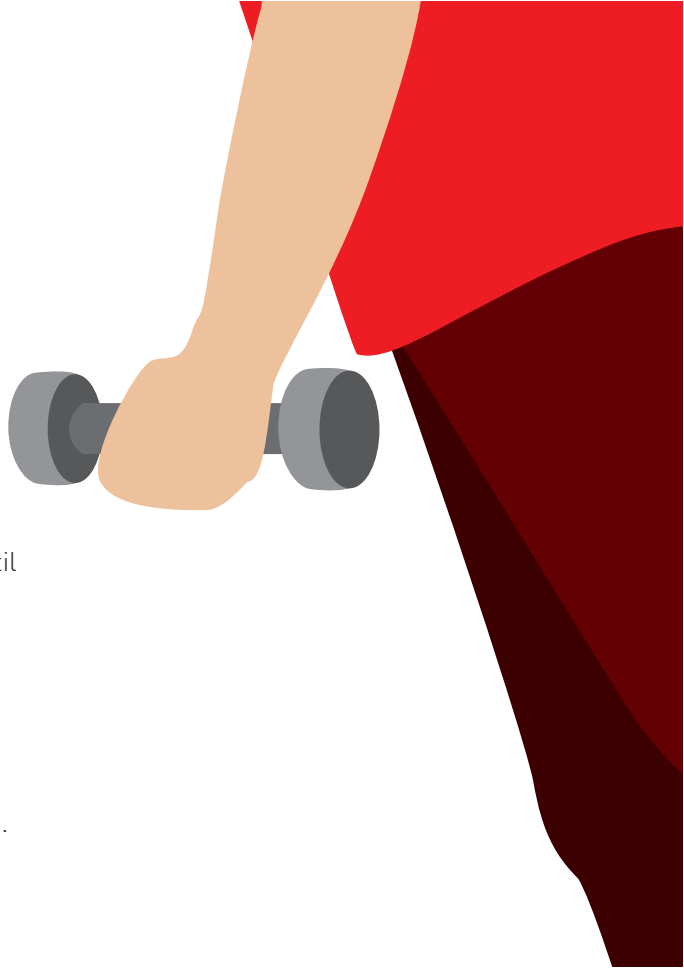
Hann getur komið þér af stað með æfingaáætlun sem nýtist best fyrir líkamann og heilann.

Byrjaðu á minna álagi til að venja líkamann við æfingarnar.

Horfðu í spegil á meðan þú æfir. Líkaminn á það til að „svindla“ – sérstaklega í síðustu skiptum endurtekinnna æfinga þegar vöðvarnir eru orðnir þreyttir.

Þyngri lóð hafa meiri áhrif en margar endurtekningar.

Almennt ættir þú að lyfta/toga eins þungu og þú mögulega ræður við (með svita, blæstri og stunum!).



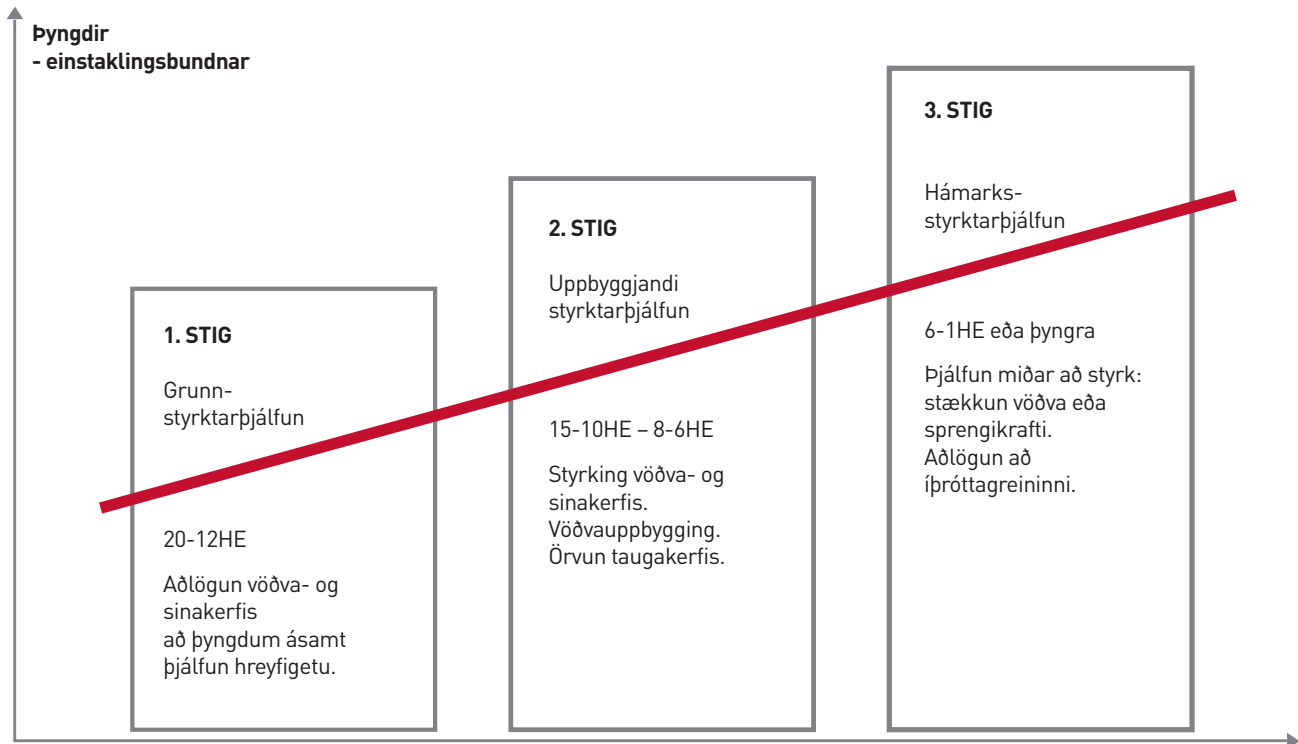
STYRK TARÞJÁL FUN

Styrktarþjálfun 2-3 sinnum í viku.

Líkaminn þarf að jafna sig milli æfinga.

Auktu þyngdirnar/mótstöðuna hægt og rólega.

Auktu þyngdirnar upp í það mesta sem þú getur endurtekið 12 sinnum.



Heimild: Bojsen-Møller o.fl. Styrketræning.
Danmarks Idræts-Forbund, www.dif.dk.

**Tími
- einstaklingsbundinn**

EINS ÞUNGT OG ÞÚ GETUR

Sem **mælikvarði** á þyngd við styrktaræfingar er notað hugtakið hámarksstyrkur eða HE.

HE er stytting á hámarks endurtekningar (e. Repetition Max).

1 HE er mesta þyngd sem þú nærð að lyfta einu sinni en ekki oft.

12 HE er mesta þyngd sem þú nærð að lyfta 12 sinnum en ekki oft.

Fyrstu **þrjá mánuðina** getur þú æft með léttari lóðum / minni mótstöðu á meðan þú ert að ná tækninni.

Góð **þumalputtaregla** er að byrja með þá þyngd eða mótstöðu sem þú nærð að lyfta 20 sinnum (20 HE). Það ætti að vera minni þyngd en sú sem þú getur lyft 12 sinnum.

Á **næsta stigi** eykur þú þyngdina/mótstöðuna og fækkar smám saman endurtekningum þar til þú nærð 12 HE.

Þegar þú hefur náð upp auknum styrk **fjölgar þú** endurtekningum hægt og rólega upp í 20 HE.

Því næst eykur þú þyngdina/mótstöðuna smám saman aftur í 12 HE.

Og svo framvegis.

AÐ KOMAST Í FORM EFTIR HLÉ

Þjálfunaráætlunin getur farið út skorðum ef þú veikist, lyfjum er breytt eða þú ferð í frí.

Byrjaðu aftur rólega. Settu þér raunhæf markmið í þjálfuninni. Taktu einn dag í einu þar til þú hefur náð gamla þjálfunartaktinum aftur.

SJÚKRAÞJÁLFUN

Sem parkinsonsjúklingur er mikilvægt að þú farir í sjúkraþjálfun af því að þú ert með ágengan sjúkdóm sem veldur því að þú missir færni.

Þjálfunin fer ýmist fram í hóptímum eða einkatímum. Í þeim tilvikum sem líkamlegt ástand sjúklings

ÆFÐU Í TAKT VIÐ SVEIFLUR

Aðlagðu þjálfunina að líðan þinni og verkun lyfjanna.

Þú getur átt góða og slæma daga. Æfðu meira á góðu dögum. Minna þegar þér líður ekki sem best.

Líðanin getur líka sveiflast yfir daginn. Æfðu svo þú getir hvílt þig á eftir.

kemur í veg yfir að hann geti farið á sjúkraþjálfunarstöð er hægt að óska eftir því að sjúkraþjálfun fari fram heima.

Nánari upplýsingar um sjúkraþjálfun má finna á heimasíðunni parkinson.is.

Það er ótrúlega mikilvægt
fyrir heilann að við séum
líkamlega virk.

Heilinn er sennilega það
líffæri sem hreyfing hefur
mest áhrif á.

Anders Hansen, sænskur geðlæknir og rithöfundur.

Hreyfðu þig af
sjálfsvirðingu ekki síður
en virðingu fyrir þeim
sem ekki geta,
en vildu það gjarnan.

ÆFÐU SJÁLF(UR)

Ólíkar tegundir æfinga
mynda heild.

Styrkur, liðleiki, jafnvægi og
snerpa hindra byltur og viðhalda
góðum göngutakti.

Þjálfaðu **styrkinn**. Þjálfaðu **liðleika**.
Þjálfaðu **jafnvægið**. Þjálfaðu **snerpu**.
Teygðu á **vöðvunum**. Þjálfaðu **göngu**.
Hindraðu **byltur**.

Þjálfun hefur úrslitaáhrif á það hvernig þér líður og hvernig gengur með daglegar athafnir.

Á næstu síðum er að finna tillögur að því hvernig þú getur æft sjálf(ur) og viðhaldið líkamlegri hæfni með parkinsonsjúkdóm.

Notaðu þær æfingar sem henta þér best.

Lítið er betra en ekki neitt.

Ólíkar tegundir æfinga mynda heild. Styrkur, liðleiki, jafnvægi og snarpa hindra byltur og viðhalda góðum göngutakti.

Þjálfun í líkamsræktarstöð styrkir líka getu þína. Tíminn nýtist best ef þú færð aðstoð frá persónulegum leiðbeinanda í fyrstu skiptin sem þú mætir.

Hóppjálfun er líka góð.



I Þjálfaðu styrkinn

ÁTTA ÆFINGAR TIL AÐ ÞJÁLFA STYRK

1

Lærvöðvar – ytra læri

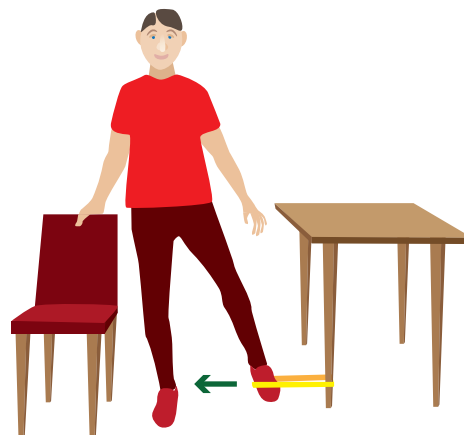
- Styddu þig við borð, stól eða annað.
- Settu æfingateygju utan um ristarnar á báðum fótum.
- Stattu alveg bein(n).
- Lyftu beinum fótleggnum út til hliðar.
- Lyftu fótleggnum eins hátt og þú getur.
- Teygjan á að vera svo strekkt að þú rétt náir að lyfta fætinum 12–20 sinnum.
- Endurtaktu 12–20 sinnum með hinum fótleggnum.



2

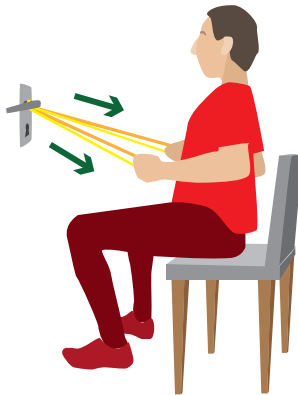
Lærvöðvar – innra læri

- Settu æfingateygju utan um t.d. borðfót og um ristina á fætinum sem er nær borðinu.
- Réttu vel úr þér.
- Lyftu beinum fótleggnum út til hliðar og færðu hann fram fyrir hinn fótinn.
- Teygjan á að vera svo strekkt að þú rétt náir að lyfta fætinum 12–20 sinnum.
- Endurtaktu 12–20 sinnum með hinum fætinum.



Ath! Æfingar 1–5 er líka hægt að nota sem snerpuþjálfun (sjá bls. 39).

Þá á að gera tvö sett af æfingunum með 10, 15 eða 20 endurtekningum eins hratt og þú getur.



Axlir og handleggir

- Kræktu teygjunni í hurðarhún eða eitthvað slíkt.
- Sestu á stól og snúðu að teygjunni.
- Færðu þig fram á stólinn þannig að þú komir ekki við stólbakið.
- Haltu fast í báða enda á teygjunni.
- Réttu vel úr þér.
- Láttu axlirnar síga.
- Færðu olnbogana aftur fyrir líkamann.
- Olnbogarnir eiga að vera bognir í ca. 90 gráðu horni.
- Haltu spennunni á teygjunni.
- Færðu hendurnar hægt fram í upphafsstöðu.
- Endurtaktu 12–20 sinnum.



Upphandleggir

- Kræktu teygjunni upp á opna hurð.
- Haltu fast í báða enda á teygjunni með útrétta handleggi, á meðan teygjan er slök.
- Færðu hendur niður með beint bak og olnboga út til hliðar.
- Færðu hendurnar hægt upp aftur í upphafsstöðu.
- Endurtaktu 12–20 sinnum.

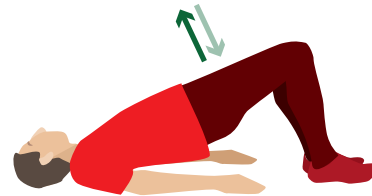
3

4

5

Mjaðmir og mjóbak

- Liggðu á bakinu með iljar í gólfi og hendur niður með hliðum.
- Hafðu 10–20 cm bil á milli fótanna og hnjánna á meðan þú gerir æfinguna.
- Lyftu rassinum eins hátt og þú getur svo mjaðmirnar spennist upp.
- Láttu rassinn síga niður í gólfið aftur.
- Endurtaktu 12–20 sinnum.



6

Hné

- Finndu stiga með handriði.
- Styddu annarri hendi á handriðið.
- Haltu í hinni hendinni á handlóði, poka með vatnsflöskum eða einhverju slíku.
- Stígðu með öðrum fæti 1–2 tröppur upp með bogið hné.
- Réttu úr efri fótleggnum þannig að neðri fóturinn lyftist frá gólfinu (tröppunni).
- Láttu þig síga hægt til baka í upphafsstöðu.
- Endurtaktu 12–20 sinnum.





Bak og magi

- Liggðu á bakinu með iljar í gólfi.
- Krossleggðu handleggina yfir brjóstið.
- Dragðu inn naflann.
- Lyftu þér upp með því að spenna magavöðvana þannig að axlirnar lyftist frá gólfi.
- Láttu þig síga hægt niður aftur.
- Endurtaktu 12–20 sinnum.

7



Mjóbak og hryggur

- Liggðu á maganum með hendurnar teygðar fram fyrir höfuð.
- Þumalfingurnir eiga að vísa upp.
- Togaðu hökuna í átt að brjósti.
- Lyftu hægri handlegg og vinstra fæti frá gólfi samtímis og láttu síga niður aftur.
- Endurtaktu 12–20 sinnum og skiptu þá um hlið

8

II Þjálfaðu liðleika

SEX ÆFINGAR TIL AÐ ÞJÁLFA LIÐLEIKA

Þegar þú þjálfar liðleika viðheldur þú lengd vöðva og hreyfanleika í öllum liðum líkamans.

Það ætti að þjálfar liðleika á hverjum degi, annaðhvort á eigin spýtur eða hjá sjúkraþjálfara.

Snúningshreyfingar eru mikilvægar liðleikaæfingar fyrir parkinsonsjúklinga.

Snúningshreyfingar eru hreyfingar þar sem þú snýrð upp á og teygir líkamann.

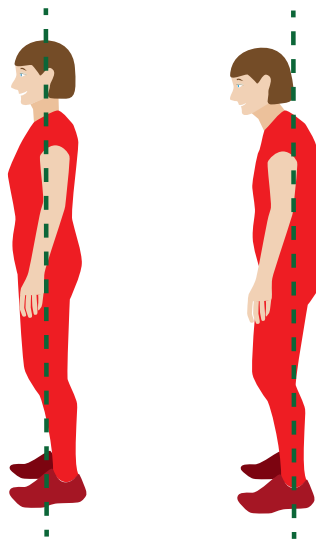
LIÐLEIKAPJÁLFUN

Þjálfun liðleika byrjar á réttri líkamsstöðu. Teinrétt staða þýðir að hægt er að draga lóðréttu línu niður með eyranu, gegnum miðja öxlina, mjöðm og hné og ytri hlið fótar.

Margir parkinsonsjúklingar falla saman, þannig að axlir og höfuð slúta fram og hnén bogna.

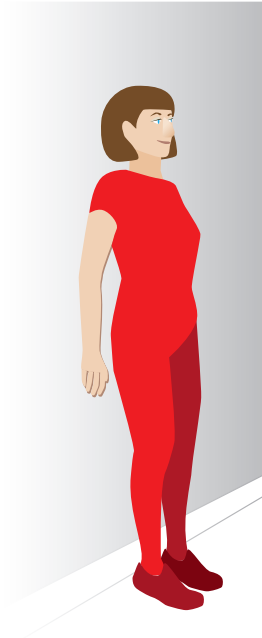
VIRKNI Í DAGLEGU LÍFI – LÉTTAR ÆFINGAR

- Liðleikapjálfun er mikilvæg fyrir parkinsonsjúklinga. Liðleikapjálfun viðheldur lengd vöðvanna og hreyfanleika í öllum liðum líkamans.
- Þú ættir að þjálfar liðleika á hverjum degi, annaðhvort upp á eigin spýtur eða með sjúkraþjálfara eða leiðbeinanda.
- Þú getur gert liðleikaæfingar sem sérstakar æfingar eða í lokin á styrktar- og þolæfingum.
- Rétt líkamsstaða er besti útgangspunktur fyrir góðan liðleika og gott jafnvægi, bæði þegar þú stendur og gengur.
- Rétt líkamsstaða tryggir að þú beitir vöðvunum rétt.



Rétta líkamsstöðu er hægt að þjálfa upp við vegg

- Stattu með bakið upp við vegginn.
- Dragðu naflann inn og þrýstu öxlum og hnakka inn að veggnum.
- Haltu stöðunni í nokkrar sekúndur og slakaðu svo á. Endurtaktu 10–12 sinnum.



Sittu á stól með bakið beint

- Réttu fram handleggina og spenntu greipar.
- Lyftu beinum handleggjum upp yfir höfuð og haltu bakinu beinu.
- Horfðu upp á hendurnar og haltu stöðunni í nokkrar sekúndur áður en þú lætur handleggina síga niður.
- Endurtaktu 10–12 sinnum.

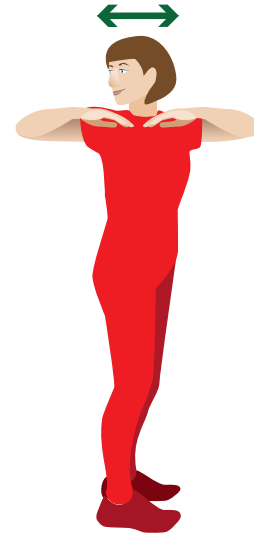


SNÚNINGSHREYFINGAR

11

Stattu með mjaðmabreidd á milli fóta

- Haltu öxlunum niðri.
- Settu hendur undir höku og haltu framhandleggjunum láréttum fyrir framan brjóstið.
- Snúðu annarri öxlinni eins langt aftur og þú getur og horfðu eftir olnboganum.
- Gerðu æfinguna til skiptis á hvorri hlið fyrir sig.
- Endurtaktu 10–12 sinnum á hvorri hlið.



12

Sittu með beint bak

- Réttu handlegginn fram í axlarhæð.
- Teygðu handlegginn eins langt aftur og þú getur – kringum líkamann – og horfðu á eftir hendinni.
- Gerðu æfinguna til skiptis til hvorrar hliðar.
- Endurtaktu 10–12 sinnum á hvorri hlið.





Liggðu á bakinu

- Liggðu á bakinu með iljar í gólfi og handleggi út til hliðanna.
- Haltu hnjónum saman og láttu fótleggina falla til hliðar og horfðu í hina áttina.
- Haltu stellingunni í 2–5 sekúndur og endurtaktu æfinguna á hinni hliðinni.
- Endurtaktu fimm sinnum á hvorri hlið.

13



Liggðu á maganum

- Liggðu á maganum með hendur undir enni.
- Haltu annarri hendinni á gólfinu.
- Lyftu olnbognum á hinum handleggnum.
- Lyftu höfðinu og horfðu til hliðar á olnbogann þannig að þú snúir efsta hluta baksins.
- Lyftu eins hátt og þú getur til skiptis á hvorri hlið.
- Endurtaktu 10 sinnum á hvorri hlið.

14

III Þjálfaðu jafnvægið

Parkinsonsjúklingar eiga oft erfitt með að halda jafnvægi.

Rannsóknir benda til þess að jafnvægisæfingar séu árangursríkari eftir styrktar- eða þolæfingar, á meðan vöðvarnir eru enn heitir.

Þú ættir að þjálfja jafnvægið eins oft og þú getur. Stattu á öðrum fæti í 5–10–30 sekúndur.

Stattu á öðrum fæti eins oft og þú getur.

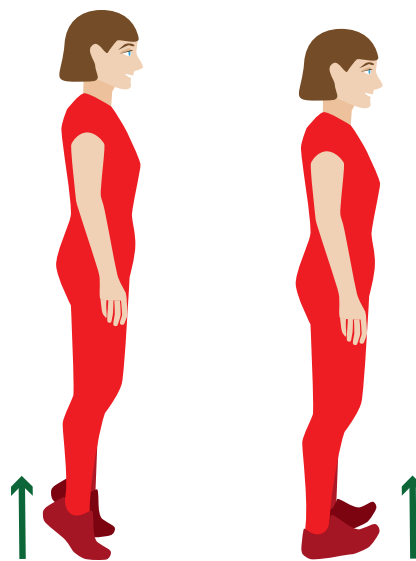
Prófaðu þig áfram með að nota jafnvægisþúða eða -bretti (hægt er að kaupa slíkt í (net-)verslunum sem selja æfingabúnað).

Farðu í göngutúr í skógi, á grasi, í sandi og möl.

15

Stattu á víxl á tám og hælum

- Stattu með beint bak.
- Lyftu þér snögg upp á tærnar og haltu jafnvægi.
- Farðu niður á hælana og haltu jafnvægi.
- Endurtaktu 10 sinnum



IV Þjálfaðu snerpu

Styrkur og viðbragðstími – hæfnin til að bregðast hratt við af krafti – er mikilvægt þegar þú þarft að hindra og forðast að detta. Styrkur og viðbragðshæfni eykst þegar þú æfir hröðu vöðvaþræðina í líkamanum.

Hröðu vöðvaþræðirnir hrörna mest með aldrinum. Því er mikilvægt að þjálf þá til að fyrirbyggja byltur.

Stattu fyrir framan stól

- Statu fyrir framan stól með mjaðmabreidd á milli fóta.
- Láttu þig síga hægt niður á stólsetuna.
- Statu snögg upp um leið og rassinn snertir setuna.
- Endurtaktu 12–20 sinnum eða eins oft og þú getur.

Forðastu eins og þú getur að setja handleggina fram.



16

17

Lyftu fótleggnum til hliðar

- Styddu þig við borð, stól eða annað.
- Settu æfingateygju utan um ristarnar á báðum fótum.
- Réttu alveg úr þér.
- Lyftu beinum fótleggnum út til hliðar.
- Lyftu fótleggnum snögg eins hátt og þú getur.
- Teygjan á að vera svo strekkt að þú rétt náir að lyfta fætinum 12–20 sinnum.
- Skiptu yfir á hinn fótlegginn.



18

Lyftu fætinum aftur á bak

- Styddu þig við borð, stól eða annað.
- Settu æfingateygju utan um ökkjana.
- Réttu alveg úr þér.
- Lyftu beinum fótleggnum út til hliðar.
- Lyftu fótleggnum snögg beint aftur.
- Færðu hann hægt aftur til baka.
- Teygjan á að veita svo mikið viðnám að þú rétt náir að lyfta fætinum 12–20 sinnum.
- Endurtaktu 12–20 sinnum, eða eins oft og þú getur.
- Skiptu yfir á hinn fótlegginn.



V Teygðu á vöðvunum

TEYGJUR FYRIR ALLAN LÍKAMANN - SEX ÆFINGAR

Kerfisbundnar teygjur fyrir alla vöðvahópa auka hreyfanleika, gera þig mýkri í hreyfingum og veita slökun.

Þessar sex æfingar eru allar góðar fyrir liðleika.

Teygjur að framan

- Liggðu á maganum.
- Styddu olnbogunum í gólf.
- Horfðu beint fram og þrýstu brjóstinu fram en haltu mjöðmum í gólf.

Teygjur fyrir stóru kálfavöðvana

- Stattu með andlitið að vegg.
- Settu annan fótinn fram fyrir hinn.
- Báðir fætur eiga að vísa fram.
- Réttu úr aftari fætinum.
- Haltu hælnum í gólf.
- Beygðu hnéð á fremri fæti örlítið.
- Réttu fram handleggina og „ýttu á vegginn“ þar til þú finnur teygju í vöðvanum aftan á kálfanum.
- Haltu teygjunni í 30–45 sekúndur.
- Endurtaktu 2–3 sinnum.
- Skiptu um hlið.

Þú getur gert þær sem sérstakar æfingar eða í lokin á styrktar- og þolæfingum.

Hreyfðu þig hægt út í stöðurnar. Haltu teygjunni í 30–45 sekúndur. Endurtaktu 2–3 sinnum.



19



20

21

Teygjur fyrir innri kálfavöðvana

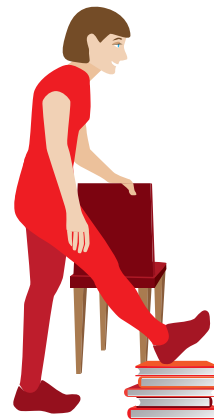
- „Ýttu á vegginn“ eins og í æfingu 20.
- Færðu nú aftari fótlegginn aðeins fram og beygðu aftara hné.
- Nú átt þú að finna að það strekkist á dýpra í kálfanum og teygjan nær lengra niður í átt að hásininni.
- Haltu teygjunni í 30–45 sekúndur.
- Endurtaktu 2–3 sinnum. Skiptu um hlið.

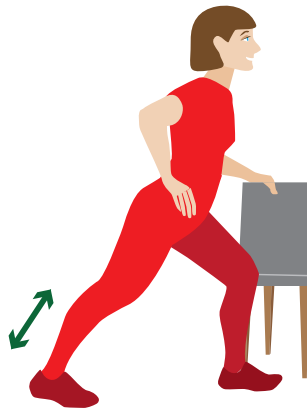


22

Teygjur fyrir vöðvana aftan á lærunum

- Settu hælinn á tröppu, lítinn skemil eða bókastafla (Hæð: 20–25 cm).
- Styddu þig við stól ef með þarf til að halda jafnvægi.
- Hafðu fótlegginn beinan.
- Hallaðu þér aðeins fram með beint bak.
- Finndu hvernig strekkist á fótleggnum að aftanverðu.
- Haltu teygjunni í 30–45 sekúndur.
- Endurtaktu 2–3 sinnum. Skiptu um hlið.





Teygjur fyrir framanverða mjöðm

- Stígðu eitt skref fram og stattu með aftari fótlegginn eins langt aftur og þú getur.
- Beygðu hnéð á fremri fætinum.
- Þrýstu mjöðminni fram.
- Þú ættir nú að finna hvernig strekkist á framan á mjöðminni á aftari fæti, jafnvel niður í læri.
- Hafðu bakið beint.
- Haltu teygjunni í 30–45 sekúndur.
- Endurtaktu 2–3 sinnum. Skiptu um hlið.

23



Teygjur fyrir brjóstvöðva

- Stattu við dyragætt.
- Haltu framhandlegg lóðrétt upp með dyrakarminum, upphandleggurinn á að vera í axlarhæð.
- Stígðu eitt skref fram með fætinum sem er nær veggnum.
- Þrýstu líkamanum fram og snúðu þér í átt frá veggnum þannig að þú finnur strekkjast á brjóstvöðvanum.
- Haltu teygjunni í 30–45 sekúndur.
- Endurtaktu 2–3 sinnum.
- Skiptu um hlið.

24

VI Þjálfaðu göngu (ef þú þarft á því að halda)

Parkinsonsjúkdómurinn getur með tímanum valdið erfiðleikum með gang.

Þótt þú stundir líkamsþjálfun getur sjúkdómurinn eftir nokkur ár farið að hafa áhrif á hreyfanleika og göngulag.

Erfiðleikar við gang hafa mikil áhrif á lífsgæði þín. Þess vegna þarft þú að leitast við að viðhalda getunni til að ganga.

Sjúkdómurinn veldur skaða á heilafrumum sem

stýra „sjálfvirkum“ hreyfingum.

Þegar „sjálfstýring“ líkamans virkar ekki sem skyldi þarft þú að hugsa um hvert einasta skref sem þú tekur.

Nokkur góð ráð geta hjálpað þér að ráða við nokkur af algengustu vandamálunum.

HVERNIG GET ÉG BÆTT GÖNGULAGIÐ?

Notaðu merkjagjöf eða „cueing“

Merkjagjöf (cueing) getur komið í staðinn fyrir „sjálfstýringu“ líkamans og hjálpað þér að hafa stjórn á hreyfingum þínum.

Sum merkin koma utan frá eins og hljóðmerki og sjónræn merki. Önnur merki getur þú myndað sjálf(lur).

Notaðu það sem virkar best í aðstæðunum eða sem hentar þér best.

Ofhreyfingar geta komið fram fyrirvaralaust – þegar lyfin hafa mesta virkni og þegar lyfjaáhrifin eru að minnka.

PARKINSON HEFUR ÁHRIF Á GANG

Sjúkdómurinn getur haft margvísleg áhrif á gang:

- Skrefin geta orðið styttri og tiplandi.
- Þú getur átt í erfiðleikum með að beygja eða snúa þér við án þess að hrasa um fæturna á þér.
- Göngutakturinn truflast auðveldlega af óvæntum hljóðum eða sjónrænu áreiti.
- Þú getur átt erfitt með að tala og ganga samtímis.
- Þú getur „frosið“ eins og fæturnir séu límdir við gólfið.
- Þú dettur – eða ert hrædd(ur) um að detta.
- Þú getur átt erfitt með að ganga af stað.
- Ósjálfráðar hreyfingar og ofhreyfingar trufla göngutakt.

BEYGÐU AF ÖRYGGI

- Færðu fæturna fyrst þegar þú ætlar að beygja.
- Beygðu í stórum boga eins og þú sért að ganga í kringum eitthvað.
- Teldu skrefin.
- Haltu einbeitingu ef þú verður fyrir truflun.



STYRKTU GÖNGUTAKTINN

- Taktu stór skref.
- Sveiflaðu handleggjunum með.
- Ýktu hreyfingarnar.
- Einbeittu þér að göngutaktinum.
Teldu: Einn–tveir, einn–tveir...
- Útskýrðu fyrir þeim sem þú ert með að þú getir ekki gengið og talað samtímis.
- Biddu um hjálp ef þú frýst.
- Æfðu til að fá gott jafnvægi og sterka fótleggi.

Hljóðmerki

Tikk-takk: Hljóðmerki geta verið taktur frá tónlist eða taktmæli. Parkinsonsjúklingar eiga oft auðveldara með að hreyfa sig eftir takti.

Einn–tveir–þrír: Teldu upphátt, eða biddu aðstandanda eða aðstoðarmann um að gefa þér merki og skipanir sem geta hjálpað þér. Láttu aðstandendur og aðstoðarfólk lesa þetta hér.

Sjónræn merki

Best er að koma fyrir sjónrænum merkjum á gangvegum á heimilinu. Hins vegar ætti þar að vera sem minnst af truflandi hlutum eins og teppum og

smáborðum.

Iðjuþjálfari getur aðstoðað við að skipuleggja heimilið.

Fylgdu strikinu: Með rauðu einangrunarlímbandi er hægt að útbúa strik á gólf eða vegg á heimilinu og þá getur þú fylgt strikinu um húsið.

Gakktu yfir eitthvað: Leggðu bók eða band á gólfið ef þú frýst. Stígðu yfir það.

Horfðu í gönguáttina: Horfðu á einhvern fastan punkt í þeirri átt sem þú vilt ganga í. Það getur verið stofublóm, mynd á vegg eða ljósastaur framundan á götunni. Haltu stefnunni og mundu að lyfta fótunum.

EFTIRTEKT ER LÍKA MERKI

Æfðu innri eftirtekt.

Ef þú átt erfitt með að ganga af stað skaltu æfa þig í merkjum sem gera það auðveldara.

Vaggaðu t.d. lítið eitt fram og aftur með því að færa þungann af öðrum fæti á hinn. Stígðu svo skref.

Teldu 1–2–3–4–NÚ.

Fyrsta skrefið ætti að vera langt og upphaf á rólegum takti.

Taktu löng, ákveðin skref.

Notaðu umhverfið sem merki. Teldu t.d. hellurnar í gangstéttinni.

Ef umhverfið truflar þig skaltu beina athyglinni að einhverju öðru eða biðja um hjálp.

VII Komið í veg fyrir **byltur**

PARKINSONSJÚKLINGAR DETTA OFTAR EN AÐRIR Á SAMA ALDRI

Ef þú hrasar nægja viðbrögð þín ekki alltaf til að ná aftur jafnvægi. Það er vegna hreyfieinkenna sjúkdómsins.

Þjálfun getur komið í veg fyrir margar byltur. Með þjálfun er unnt að bæta jafnvægi og hreyfanleika, auka styrk í fótum og hún hjálpar þér að takast á við það að „frjósa“.

Ef þig svimar skaltu tala við lækni, taugasérfræðing og hjúkrunarfræðing um það hvort hægt sé að breyta lyfjagjöf.

Lyf geta hjálpað við bráða þörf fyrir þvaglát svo þú dettir ekki á leiðinni á klósettið. Talaðu við sjúkráþjálfara um að æfa jafnvægi, styrk og liðleika.

Taktu eftir því hvenær þú missir jafnvægið. Er það þegar þú ert við eldhússtörf? Þegar þú heldur á einhverju? Ef eitthvað stressar eða ruglar þig?

Gerðu þér auðveldara að halda jafnvægi þegar þú gengur. Vertu með bakpoka sem dreifir þunganum jafnt. Gakktu við göngustafi eða staf.

Eru gleraugun rétt? Ræddu við lækni, augnlækni eða sjóntækjafraeðing.

PARKINSONSJÚKDÓMURINN Í STUTTU MÁLI

Parkinsonsjúkdómur er meðal algengustu taugahrönnunarsjúkdóma.

Parkinson er sjúkdómur sem hefur áhrif á starfsemi heilans sem þróast og ágerist með tímanum. Fólk á öllum aldri getur greinst með parkinson en sjúkdómurinn greinist hjá um 1% þeirra sem komin eru yfir 60 ára aldur og er því næstalgengasti taugahrönnunarsjúkdómur í þessum aldurshópi, næst á eftir Alzheimersjúkdómnum.

Það er ekki enn vitað hvað veldur parkinsonsjúkdómnum og óljóst hvers vegna sumir þróa með sér sjúkdóminn en aðrir ekki. Parkinson er ólæknandi en með lyfjum og öðrum meðferðum er unnt að draga úr einkennum og viðhalda lífsgæðum og virkni í mörg ár.

UM PARKINSONSAMTÖKIN

Markmið Parkinsonsamtakanna er meðal annars að aðstoða sjúklinga og aðstandendur við að leysa úr þeim vanda og erfiðleikum sem sjúkdómnum fylgja, vera sameiginlegur vettvangur félagsmanna, styðja við rannsóknir og miðla fræðslu og upplýsingum.

Parkinsonsamtökin bjóða upp á félagsstarf, fræðslu og stuðning. Þar er hægt að fá góðar upplýsingar frá fólki sem þekkir sjúkdóminn af eigin raun.

Samtökin eru fyrir fólk með parkinson og skylda sjúkdóma og aðstandendur þeirra.

Skráðu þig í Parkinsonsamtökin og fáðu frekari upplýsingar á www.parkinson.is



Parkinsonsamtökin