



NEMOCNICA S POLIKLINIKOU PRIEVIDZA
so sídlom v Bojniciach

Neurologické oddelenie, Nemocničná 2, 972 01 Bojnice

**Edukácia pacienta s parkinsonovou
chorobou o rehabilitačných cvičeniach
v domácom prostredí.**

Parkinsonova choroba

- je progresívne neurodegeneratívne ochorenie,
- vzniká v dôsledku degenerácie určitých oblastí mozgu zodpovedných za koordináciu a kontrolu pohybov tela,
- je najčastejšou príčinou parkinsonizmu, klinického syndrómu spôsobeného postihnutím špeciálnych oblastí nervového systému tzv.bazálnych ganglií, ktoré sa podieľajú na riadení pohybu, čo v konečnom dôsledku vedie k typickej poruche hybnosti,
- najčastejšie začína medzi 40 a 70 rokom života,
- nárast ochorenia sa zvyšuje s vekom, ktorý sa považuje za najvýznamnejší rizikový faktor,
- rozdiel výskytu medzi pohlaviami je veľmi malý 1,5 ku 1 v neprospech mužov.

Základným podkladom pre vznik Parkinsonovej choroby je nedostatok dopamínu v určitých štruktúrach mozgu v tzv. bazálnych gangliách. Dopamín slúži ako prenášač biologickej informácie medzi bunkami. V dôsledku nedostatku dopamínu, bazálne gangliá nemôžu efektívne fungovať a vzniká porucha regulácie pohyblivosti – prejavy Parkinsonovej choroby.

Môže sa objaviť i mnoho rokov po prekonanom vírusovom zápale mozgu, po dlhom užívaní narkotík a antidepresív alebo po otravách mangánom a metylalkoholom. Výnimkou však nie je ani dedičnosť.

Z histórie vieme, že prvýkrát ochorenie popísal v roku 1817 londýnsky lekár James Parkinson podľa, ktorého je aj pomenované. Avšak niektoré príznaky sú popísané už v starých indických eposoch asi 2500 rokov p.n.l.

Medzi najznámejšie osobnosti postihnuté Parkinsonovou chorobou patril aj pápež Ján Pavol II.

- Symptómy ochorenia:
- pokojový tras
 - bradykinéza (pomalosť pohybov)
 - svalová tuhosť
 - poruchy rovnováhy

Starostlivosť o pacientov s Parkinsonovou chorobou sa neobmedzuje len na lekársku a zdravotnícku pomoc. Významnú úlohu zohrávajú životní partneri, deti, priatelia. Mnohými spôsobmi môže pomôcť aj opatrovatel'. Každodenná starostlivosť o blízku osobu postihnutú závažným ochorením znamená pre nich veľkú zodpovednosť. Tlak tejto zodpovednosti môže u nich vyvolávať pocit únavy, hnevu, vyčerpanie, depresiu. Aby sa mohli efektívne starať o blízku osobu, musia venovať dostatočnú pozornosť aj sebe.

- Liečba – je založená
- na podávaní liekov
 - na rehabilitácii
 - telesnom cvičení
 - a poučení pacienta a jeho rodiny o vhodných režimových opatreniach.

Edukácia a užitočné rady pre dennú domácu starostlivosť:

Parkinsonova choroba prináša pacientom v priebehu rozvoja množstvo problémov a obmedzení. Miera ťažkostí nemusí byť vždy odrazom jednotlivých príznakov, závisí od odhodlania a vôle pacienta, jeho povahy a od spôsobu prijatia svojej choroby.

Naučiť sa s chorobou žiť a bojovať proti telesným a duševným ťažkostiam je rovnako dôležité ako ostatná liečba. Neoddeliteľnou súčasťou je fakt, že obmedzený je nielen pacient, ale aj jeho blízki, ktorí s ním žijú.

Pre všetkých, ktorí sa starajú o pacienta s Parkinsonovou chorobou ponúkame niekoľko užitočných rád:

-
- . zabezpečiť pre blízku osobu pravidelnú lekársku a rehabilitačnú starostlivosť
 - . pre pacienta je veľmi dôležitý pravidelný pohyb, chôdza, plávanie
 - . zabezpečiť vyváženú diétu, príjem tekutín a dostatočný prísun vitamínov
 - . pri problémoch s prehĺtaním podávať mäkkú stravu, upravenú na malé kúsky alebo mixovanú
 - . je potrebné upraviť domáce prostredie odstránením zbytočných prekážok, úpravou nábytku, postele, záchoda či kúpeľne
 - . vhodné je umiestniť v byte rôzne držadlá
 - . odstrániť z prostredia nebezpečné predmety
 - . podporovať sebestačnosť pacienta, pomáhať len v prípade jasnej neschopnosti výkonu pacienta
 - . neponáhľať sa, rešpektovať potrebu väčšieho množstva času na jednotlivé výkony
 - . prispôbiť denný režim možnostiam pacienta
 - . nevyradovať pacienta i seba zo spoločenského života

Stres vždy zhorší pohybové aktivity !

Aj po prepustení z nemocnice musí mať pacient vypracovaný presný denný režim. Je dôležité pokračovať v cvičeniach, ktoré pacient už pozná z hospitalizácie v nemocnici a postupne pridávať rôzne cvičenia, ktoré mu aj v domácom prostredí umožňujú zlepšenie jeho zdravotného stavu, uvoľnenie svalov a kĺbov. Do všetkých cvičení zaradíme aj aktivity denného života. Cvičenia musia byť kratšie, ale účinné, aby pacienta nevyčerpávali. Aby boli účinné musí mať pacient aj záujem cvičiť.

. vhodné sú švihové cvičenia, ktoré uvoľňujú svaly a kĺby, autogénny tréning a celková masáž, najmä masáž šije a chrbta, ktorá napomáha svalovej relaxácii a súčasne zlepšuje krvný obeh.

. dýchacie cvičenia - nevyhnutná súčasť rehabilitácie, pretože parkinsonik dýcha krátko a povrchno.

. nácvik chôdze – nútime pacienta postupne predlžovať kroky, vyššie dvíhať kolená a pohybovať aj hornými končatinami, tiež chodiť s extendovaným chrbtom.

. skupinové cvičenia – pri týchto jedinca strháva k činnosti kolektív.

Treba rešpektovať subjektívny pocit únavy !

Ponúkam Vám aj konkrétne cvičenia, ktoré vypracovala kanadská spoločnosť parkinsonikov:

Cvičenia pre ľudí s Parkinsonovou chorobou

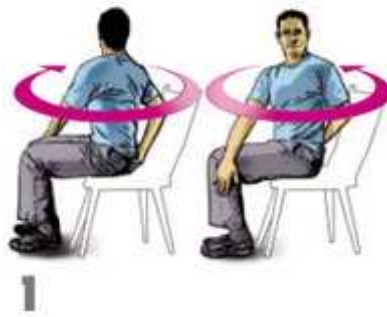
To, že máte Parkinsonovu chorobu neznamená, že nemôžete zostať naďalej aktívny. Opak je v skutočnosti pravdou. Fyzické aktivity ako strečing, precvičovanie správneho držania tela a vykonávanie osobitných cvičení by malo byť hlavnou súčasťou vášho každodenného života.

Strečingové cvičenia

Strečing je dôležitý pre zmiernenie vplyvu svalovej stuhnutosti a pomôže vám dosiahnuť väčší rozsah pohybov. Nedovoľte, aby sa u vás rozvinulo nesprávne držanie tela. Pri cvičeniach sval napnite a následne ho uvoľnite. Umožníte tým, aby sa vaše svaly postupne naťahovali. Nemusíte robiť všetky z nasledujúcich cvikov. Vyberte si tie, ktoré sa vám zdajú najlepšie.

Dbajte na svoju bezpečnosť

- Naťahujte sa pomaly tak, aby ste nerobili trhavé alebo kmitavé pohyby.
- Zotrvajte v polohe, v ktorej je sval napnutý tak, aby to pre vás bolo pohodlné a dostatočne dlho na to, aby sa vaše svaly uvoľnili.
- Cieľom je, aby ste cítili príjemný tlak – vyhnite sa pocitu bolesti.
- Dýchajte prirodzene – dych nezadržujte.



Krok 1

Posaďte sa vzpriamene na okraj stoličky. Vytočte ramená doprava. Siahnite si pravou rukou za seba a natiahnite ju k ľavému boku. Vytočte vašu hlavu ako aj telo. Uvoľnite svaly a zotrvaťe v tejto pozícii aspoň desať sekúnd. BUĎTE VZPRIAMENÝ. Zopakujte aj na druhú stranu.



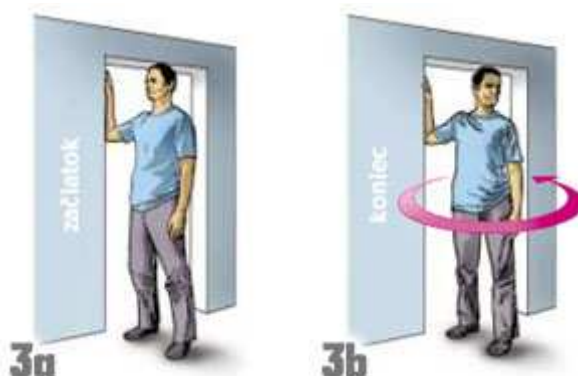
Krok 2a

Ak ste dostatočne vysoký, postavte sa do dverí a vyložte vaše ruky na zárubňu nad vašou hlavou. Majte ruky narovnané. Mierne sa nahnite dopredu. Vo vašich ramenách a hrudníku by ste mali cítiť mierne napätie. NEPREPÍNAJTE SA! Zotrvaťe v tejto pozícii aspoň desať sekúnd.

Krok 2b

Postavte sa tvárou k stene, pričom vaše nohy majú byť vo vzdialenosti asi tridsať cm od steny. Vyložte vaše ruky na stenu tak vysoko ako sa len dá. Vaša hlava má byť v jednej rovine s chrbtom. Mierne sa nahnite

dopredu tak, aby sa váš nos dotkol steny. Neohýbajte chrbát. Vo vašich ramenách a hrudníku by ste mali cítiť mierne napätie. Zotrvajte v tejto pozícii aspoň desať sekúnd. Ak je to pre vás príliš jednoduché, odstúpte jeden krok od steny a skúste to z tejto pozície.



Kroky 3a, 3b

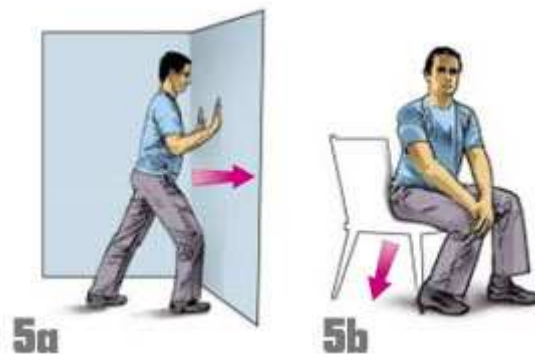
Postavte sa do dverí. Zohnite pravú ruku. Položte vašu dlaň a predlaktie na zárubňu, ktorá je za vami. Mierne vytočte celé telo doľava. Vo vašom pravom ramene by ste mali cítiť napätie. **NEPREPÍNAJTE SA!** Uvoľnite svaly v ramene. Zotrvajte v tejto pozícii aspoň desať sekúnd. Zopakujte na druhú stranu.



Krok 4

Posaďte sa vzpriamene na stoličku. Pravú ruku ohnite ponad vašu hlavu a pomaly dočahujte smerom k opačnej stene. Telo nenakláňajte. **NENAHÝBAJTE SA DOPREDOU.** V svaloch na pravej strane by ste mali

cítiť napätie. Zotrvaťe v tejto pozícii aspoň desať sekúnd. Zopakujte na druhú stranu.



Krok 5a

Postavte sa tvárou k stene (alebo sa držte operadla stoličky). Kvôli rovnováhe si položte ruky na stenu. Posuňte ľavú nohu v pohodlnej vzdialenosti za pravú nohu. Narovnajzte vašu ľavú nohu a mierne ohnite pravé koleno tak, že sa nakláňate dopredu. V ľavej päte a lýtku by ste mali cítiť napätie. Zotrvaťe v tejto pozícii aspoň desať sekúnd. Zopakujte aj s druhou nohou. alebo...

Krok 5b

Posaďte sa na okraj stoličky. Posuňte pravú nohu pod stoličku tak, aby päta bola mierne nadvihnutá. Položte ruky na pravé koleno a zatlačte na nohu tak, aby sa päta dotkla podlahy. Uvoľnite vaše lýtkové svaly. V ľavej päte a lýtku by ste mali cítiť napätie. Zotrvaťe v tejto pozícii aspoň desať sekúnd. Zopakujte aj s druhou nohou.



6

Krok 6

Ľahnite si na chrbát na pevný podklad. Nechajte jednu nohu z jednej strany voľne visieť. Tlačte chrbát rovno na tvrdú podložku. Uvoľnite visiacu nohu od kolena nadol. V prednej časti bokov by ste mali cítiť mierne napätie. Uvoľnite vaše bedrové svaly. Zotrvaťe v tejto pozícii aspoň desať sekúnd. Zopakujte aj s druhou nohou.

Toto je len malá ukážka cvičení, ktoré môžu pomôcť všetkým, ktorí ich budú používať pri rehabilitácii svojich príbuzných, postihnutých Parkinsonovou chorobou.

„ PRÁVE TAK, AKO BY STE SA NEMALI SNAŽIŤ, LIEČIŤ OČI BEZ HLAVY, ALEBO HLAVU BEZ TELA, NEMALI BY STE LIEČIŤ TELO BEZ DUŠE. “

Sokrates

Týmito slovami by som chcela poukázať na to, že aj alternatívna medicína nám poskytuje určité možnosti liečby, ktoré môžeme využiť pri domácej liečbe pacienta. Spomeniem niekoľko možností alternatívnej medicíny.

AROMATERAPIA – je jedna z metód prírodného liečenia rôznych ochorení, používa prírodné výťažky, silice z rôznych častí rastlín, najpohodlnejšie a veľmi príjemné použitie silíc je v aromalampe. Silica prúdiaca do ovzdušia prostredníctvom čuchu môže ovplyvniť vaše pocity a navodiť príjemný psychický stav.

UVOLŇUJÚCA MASÁŽ - používa sa trenie celou plochou dlane, ktorá má ukludňujúci účinok. Používajú sa prírodné éterické oleje pôsobiace na uvoľnenie svalov a celkovú relaxáciu.

KLASICKÁ MASÁŽ – pôsobí priamo na svalové partie tela, nervové zakončenia, prekrvuje pokožku, uvoľňuje stuhnuté kĺby, šľachy a stavce chrbtice. Zlepšuje prietok krvi a lymfy v cievach. Výborne pôsobí na celkovú psychickú pohodu a fyzickú kondíciu.

Vynikajúca je kombinácia masáže a aromaterapie, teda využívanie prírodných silíc pri masírovaní. Takáto aromamasáž povzbudzuje dušu a lieči celé telo.

Jednou z možností liečby je aj oxygenoterapia, ktorá zlepšuje prekrvenie tkanív kyslíkom a ako relaxačná metóda prispieva k celkovej regenerácii, ku zníženiu únavy a k psychickému uvoľneniu.

Prírodná medicína doporučuje v liečbe aj koenzým Q10, ginko bilobu, ženšen, vitamíny skupiny B a E, cesnak alebo odvar z kozlíka lekárskeho.

V našej príručke som spomenula niekoľko možností rehabilitácie pre pacientov s Parkinsonovou chorobou, či už v klasickej alebo alternatívnej medicíne, záleží od každého pacienta, ktorú možnosť si zvolí, ale najlepšia je kombinácia všetkých ponúkaných metód, pretože pritom liečime telo aj dušu.

Všetkým pacientom s Parkinsonovou chorobou aj ich príbuzným a opatrovateľom želám veľa síl a trpezlivosti pri zvládaní tejto náročnej práce.

**Vypracovala: Veronika Príbelská, sestra špecialistka,
neurologia JIS, NsP Bojnice**

