

Ani s Parkinsonem pohyb nevzdávejte

Charakteristika choroby

Parkinsonova choroba je chronické progresivní onemocnění, které postihuje především extrapyramidový systém, kdy je primárně poškozena oblast bazálních ganglií. Dochází k úbytku neuronových buněk v substantia nigra, ve středním mozku, v důsledku čehož dochází k poklesu syntézy dopaminu. Toto onemocnění se vyskytuje převážně u lidí od 65 ti let věku. Čím vyšší věková hranice, tím je větší pravděpodobnost vzniku onemocnění.

Projevy

- Vegetativní, interní, psychické i motorické změny.
- Poškozena bývá především dlouhodobá paměť a ztížené vybavování souvislostí.
- Typická je celková zpomalenost v myšlení, které je ulpívavé a méně produktivní. Je omezena schopnost plánování a udržení kontinuity uvažování.
- Až 40 % nemocných má sklony k depresi. Patrné jsou i změny v chování.

Nejvýznamnějším projevem nemoci jsou motorické potíže různého charakteru.

- Pacienti trpí zpomalením iniciace volního pohybu a postupným snižováním rychlosti.
- Jejich těžiště se posouvá dopředu a převládá tak flekční držení těla.
- Patrný je také klidový třes, který může mít více podob.
- Časté jsou poruchy rovnováhy, zpomalený reakční čas a potíže s otáčením.
- Nejznámějším motorickým projevem choroby je rigidita, neboli svalová ztuhlost. Jde o patologický hypertonus a nemožnost uvolnit a plně protáhnout některé svalové skupiny.
- Často se objevuje šouravá chůze, kdy pacienti neodlepují chodidla od podložky a zvyšuje se tak riziko pádů. Typický pro toto onemocnění je i fenomén zmrznutí, který je způsoben stresem a pacienti tak mají problém rozejít se. Z tohoto důvodu někdy přešlapují na místě a nemohou se pohnout vpřed.

Mezi další těžkosti spojené s onemocněním patří i zhoršování psychických funkcí, poruchy regulace srdeční frekvence, poruchy při vyprazdňování, polykání a mnoho dalších.

Možnosti pomoci

Život s Parkinsonovou nemocí rozhodně není jednoduchý. Všechné komplikace a postupně se zhoršující stav pacienta je nutno regulovat farmakologickou léčbou, zároveň však kvalitní rehabilitační péčí, spolu s režimovými opatřeními.

Mezi hlavní aspekty kvalitní péče o pacienty s Parkinsonovou nemocí patří v první řadě i pohyb, zlepšování, či alespoň snaha o udržení kvality pohybu. Rehabilitace se u těchto pacientů zaměřuje hned na několik základních motorických činností.

- V první řadě se snaží pracovat na zlepšení držení těla a chůze pacienta. Pracuje se s délkou kroku, rytmem, symetrií a synkinézou s horními končetinami.
- Zlepšování motorických vlastností je u pacienta klíčové už z důvodu zvládnutí sebeobsluhy v rámci běžných denních činností.

- Nutný je nácvik švihových, rytmických pohybů pro udržení správné koordinace v pohybu.
- Důležitá je i rehabilitace řeči a polykání, z důvodu častého zadržávání při mluvení.
- Neméně důležité je i zlepšování jemné motoriky pomocí ergoterapie.
- V neposlední řadě je nepostradatelná i práce s dechem a to nejen pro podporu činnosti hlavních nádechových a výdechových svalů, ale i pro udržení psychické rovnováhy a zklidnění pacienta.

Závěrem

Možností, jak zapojit pohyb při Parkinsonově nemoci je nepřehledné množství. Ať už se jedná o jednoduché rehabilitační cvičení pro udržení mobility kloubů a páteře, nebo se pustíme do tanečních a rytmických kroků, či budeme pracovat s dechem, jemnou motorikou, nebo třeba i procvičováním svalů v obličeji, pohyb bude mít v podpoře a léčbě tohoto onemocnění vždy zásadní význam. Nejdůležitějším faktorem tak zůstává, se při této postupně zhoršující se nemoci nevzdávat a i přes časté tělesné nepohodlí a pohybové problémy cvičit. Pohybovat se, smát se, tančit, chodit, vědomě dýchat, protahovat svaly a radovat se ze života, dokud nám to naše těla ještě alespoň trochu dovolují.