

ORDINACIJA ZA FIZIKALNU MEDICINU REHABILITACIJU I REUMATOLOGIJU

Vlasta Urban Tripović, dr. med., spec. fizijatar-
reumatolog

Tel. 052 210 955 www.urban-rehabilitacija.com

PROGRAM VJEŽBI ZA BOLESNIKE SA PARKINOSNOVOM BOLESTI I SLIČNIM STANJIMA

OVE VJEŽBE MOŽETE RADITI KOD KUĆE SVAKODNEVNO

Sva kliničke studije su pokazale da svakodnevno vježbanje održava fleksibilnost, poboljšava položaj tijela u stojećem položaju, poboljšava održavanje ravnoteže, poboljšava opću kondiciju, a svi pokreti su olakšani čime je znatno poboljšana kvaliteta življenja.

Vježbe za poboljšanje disanja

Vježbe disanja pomažu u savladavanju poteškoća s plitkim disanjem, pomaže u oksigenaciji tkiva i pomažu u relaksaciji. Vježbe se mogu raditi ležeći, sjedeći i preporučujemo 5 minuta tijekom dana, ili kada osjetite potrebu za relaksacijom.

Ove vježbe počnite ležeći u krevetu, a zatim na stolici

1. Legnite na leđa opuštene, ruke uz tijelo. Širite ruke u stranu uz udah na nos i postepeno ih vraćajte u prvotni položaj uz izdah na usta. Opustite se.

Vježbu ponoviti 5 puta



2. Legnite na leđa, opuštene, ruke uz tijelo. Uz udah na nos podižite ruke ravno do iznad glave i postepeno ih vraćajte uz izdah na usta. Opustite se.

Vježbu ponovite 5 puta.



3. Sjednite na stolicu položite oba dlana na donji dio trbuha. Polagano udišite na nos i izdišite na usta. Pred kraj izdisaja polagano pritisnite trbuh.

Vježbu ponoviti 5 puta.



4. Sjedite, prekrižite ruke ispred sebe jednu preko druge, uz duboki udah odizati i širiti ruke prema van, a uz izdah lagano spuštati u početni položaj.

Vježbu ponovite 5 puta



Vježbe za razgibavanje , koordinaciju i propriocepciju ramena i ruku i trupa.

1. Sjedite , uz udah odizati ramena do visine ušiju, zadržati 6 sekundi i potom se opustiti uz izdah. *Vježbu ponovite 5 puta.*



2. Sjedite , ruke su opuštene uz tijelo, uz udah ruke i ramena povlačite prema nazad , zadržite položaj 6 sekundi, opustite se uz izdah. *Vježbu ponovite 5 puta.*



3. Sjedite, ispružite ruku u stranu podržavajući podlakticu drugom rukom, polagano rotirajte šaku provo u jednu pa u drugu stranu. *Vježbu ponovite 10 puta za svaku ruku.*



4. Sjedite , šaku postavite tako da možete pratiti pokrete prstiju. Pokušajte spojiti jedan po jedan prst sa palcem formirajući krug. Vježbu počnite polagano a potom brzinu povećavajte koliko vam uspije. Istu vježbu ponavljajte i sa drugom rukom.

Vježbu možete produžavati od 1- 3 minute. Također vježbu možete raditi sa zatvorenim očima i u obrnutom smjeru spajajući prvo palac sa malim prstom .



5. Sjedite, spojite dlanove ispred prsiju, stisnite i zadržite 6 sekundi . Opustite ruke uz tijelo. *Vježbu ponovite 10 puta.*

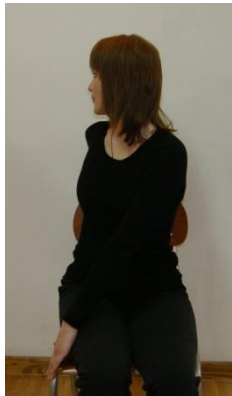


6. Sjedite na stolici bez oslonca za ruke, pristonite dlanove na ramena, rotirajte istodobno glavu vrat i trup što je moguće više na jednu , a potom na drugu stranu .

Vježbu ponoviti 10 puta



7. Sjednite , ruke su opuštene,rotirajte trup i glavu u desno sa lijevom rukom ispred trupa a sa desnom rukom iza stolice. Opustite se . Vježbu ponovite rotirajući se na drugu stranu. *Ponovite vježbu sa svakom stranom 5 puta*



8. Sjedite , podignite blago savijene ruke u laktovima do visine ramena uz udah širite nadlaktice što više prema straga približavajući lopatice. Pokret zadržite 5 sekundi i uz izdah se opustite . *Vježbu ponovite 5 puta*



9. Sjedite, uzmite 2 utega od pola kilograma(mogu poslužiti i boce sa vodom, vrećice sa rižom) uz udah polagano odižite ruke bočno do visine ramena i spustite. Ponovite vježbu 5 puta.



10. Sjedite , podižite ruke ravno iznad sebe do visine ramena, zadržite položaj brojeći do 5 i spustite ruke (mogu se dodati utezi).Ponovite vježbu 5 puta



11. Sjedite, nadlaktice čvrsto stegnite uz trup savijajte obje podlaktice u laktu 10 puta.Ponovite vježbu 10 puta



12. Sjedite, spustite ruka do poda uz vanjski rub stopala, odižite ruke šireći ih u stranu što više . ponovite vježbu 5 x.



13. Ustanite, okrenite se licem prema zidu , obje ruke prislonite na zid, raširite noge i odmaknite stopala od zida što je više moguće da ne izgubite ravnotežu. Naginjte se lagano prema zidu savijajući ruke u laktovima. Zadržite položaj 6 sek. držeći stopala čvrsto na podlozi i vratite se u početni položaj. Ponovite vježbu 3 puta.



Vježbe za razgibavanje , poboljšanje koordinacije pokreta i propriocepciju nogu.

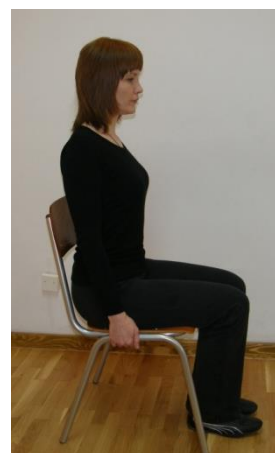
1. Sjedite cijelom duljinom natkoljenice na stolici. Polako ispružajte potkoljenicu i zategnite stopalo , dok je druga noga na podlozi. Zadržite položaj do 5 sekundi. *Vježbu ponoviti 5 puta sa svakom nogom. Možete dodati uteg od 1 kg oko gležnjeva.*



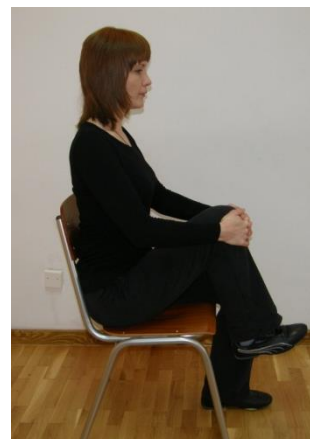
2. Sjedite, naslonite jedno stopalo na stolić ispred vas (visinu podesite vašim mogućnostima), Naginjte se trupom prema ispruženoj nozi na stoliću dok ne osjetite zatezanje stražnjeg dijela koljena. Zadržite položaj 20 sekundi i opustite se. *Vježbu ponovite 5 puta sa svakom nogom.*



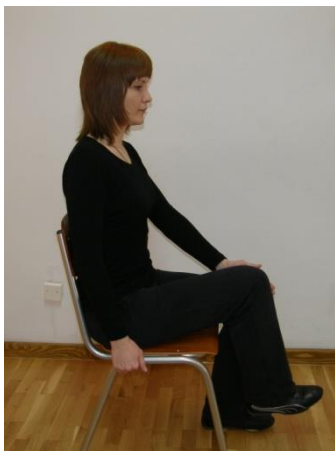
3. Sjednite, podignite stopala, zategnite mišiće stražnjice i zadržite položaj 6 sekundi i opustite se. *Vježbu ponovite 10 puta.*



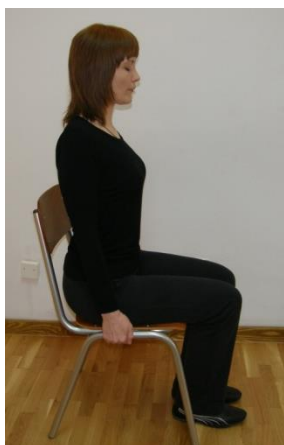
4. Sjednite, savijeno koljeno jedne noge obuhvatite rukama i čvrsto ga privucite prema trupu. *Vježbu ponovite 5 puta sa obje noge.*



5. Sjednite, savijeno koljeno malo podignite, suprotnim dlanom pritišćite koljeno sa nutarnje strane , zadržite pritisak 5 sekundi i zatim se opustite. Vježbu ponovite sa suprotnom stranom. Radite vježbu 5 puta sa svakom stranom.



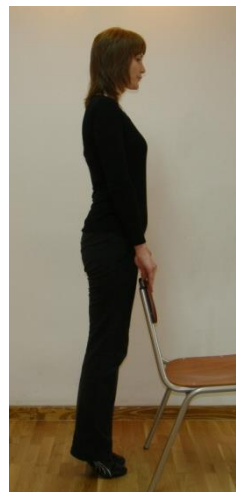
6. Sjedite , držite se rukama čvrsto za rubove stolice ,izravnajte leđa , zategnute mišiće ruku, trbuha i nogu. Zadržite položaj 6 sekundi a zatim se opustite. *Vježbu ponovite 5 puta.*



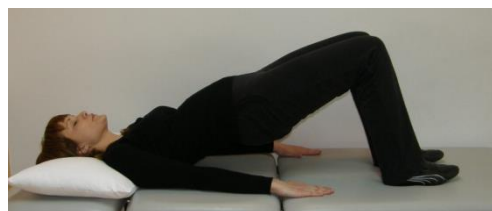
7. Sjedite, postavite dlanove sa vanjske strane koljena, pokušavajte davati otpor širenju koljena. Zadržite položaj 6 sekundi i zatim se opustite. *Vježbu ponovite 5 puta.*



8. Ustanite, držite se za naslon stolice , odižite se na prste pa na pete ponovite vježbu 20 puta.



9. Legnite na tvrdi ležaj ili na nekoj podlozi na podu. Savijte noge u koljenima oslonite se na stopala i uz udah polagano dižite zdjelicu , zadržite položaj 6 sekundi i opustite se uz izdah. *Vježbu ponovite 5 puta.*



10. Legnite,savijte obje noge i polagano rotirajte u jednu pa u drugu stranu do podloge,vodeći računa da su koljena spojena. Pokret zadržite 5 sekundi . *Vježbu ponovite 6 puta na svakoj strani.*



PREPORUKA ZA VJEŽBANJE: Nije uputno raditi istu grupu mišića zaredom dva dana. Svakog dana treba raditi drugu grupu mišića. Na primjer : jednog dana radimo vježbe snaženja za mišiće ramena a slijedećeg samo vježbe za noge i tako redom.

- U početku radimo jedan set vježbi od po 5 ponavljanja i postepeno možemo povećavamo do 3 seta vježbi od po 10 ponavljanja .
- Ako jednu grupu vježbi ne možete uraditi u jednom terminu podijelite vježbe u dva do tri puta na dan.

Vježbe za poboljšanje pokretljivosti mišića lica

(Ove vježbe je najbolje raditi ispred ogledala)

1. Sjednite opuštenu uz naslon stolca. Skupite usnice , udahnite na nos, a izdišite na usta zadržavajući usnice u tom položaju.



2. Razvucite usnice prema obrazima (kao u osmjehu) i ponovo skupite.



3. Izbacite donju vilicu prema naprijed i napućiti usne, kratko zadržati u tom položaju i ponoviti.



4. Čvrsto zatvorite kapke , a zatim naglo otvorite oči i istodobno podižite obrve .



Ove vježbe pokušajte raditi za vrijeme odmora od svakodnevnih aktivnosti . Dobra je vježba čitanje i prelistavanje novina i knjiga.

Korisni savjeti:

- Pokrete radite polagano za svaku grupu mišića
- Prekinite svaku vježbu koja izaziva bolnost
- Za vrijeme vježbi održavajte pravilan položaj tijela
- Udišite dok obavljate pokrete, a izdišite kada se vraćate u početni položaj.
- Ne držite šake stisnutim za vrijeme vježbanja
- Ne radite brze i nagle pokrete.
- Ne zadržavajte dah za vrijeme vježbanja.

