

Из чего состоит ЛФК при Паркинсоне?

Комплекс ЛФК включает занятия для поддержания тонуса всех групп мышц. Но особое внимание уделяется дыхательным упражнениям. А также развитию координации и формированию ритма ходьбы. Ежедневная лечебная физкультура помогает пациенту лучше переносить нагрузки, улучшает самочувствие и настроение.

В чем отличие ЛФК и лечебной гимнастики?

ЛФК служит для реабилитации пациентов после заболевания. Она используется для профилактики рецидивов болезни и обострения хронического процесса. В лфк применяют физические упражнения, тренажеры и аппаратные методики.

Лечебная гимнастика – это часть лфк. Она используется для поддержания тонуса мышц, укрепления связочного аппарата и разработки суставов. Гимнастика не требует специального оборудования для проведения занятий. Она основана на упражнениях и дыхательных техниках.

Применение методик на разных стадиях болезни

Первая фаза реабилитации направлена на развитие координации и мышечной силы. Особое внимание уделяется перекрестным движениям рук и ног, ходьбе широкими шагами, формированию ритма передвижения и выполнения упражнений. На первой фазе возможны занятия в общих группах, участие в игровых видах спорта (волейбол, футбол). Поощряется освоение новых видов активности (танцы, китайская гимнастика тай-чи).

Вторая фаза требует индивидуального подхода. Формируется план занятий. Особое внимание уделяется поддержанию прежней активности и независимости пациента. Применяются упражнения на развитие координации движений, устойчивости и равновесия. Используются методики по поддержанию ходьбы. Стоит уделить особое внимание развитию речи и дыхательной гимнастики. Занятия проходят с инструктором, а закрепляются дома. Приветствуется парная и групповая активность. Используются аппараты (стабилограф), позволяющие проверять и корректировать устойчивость. Гимнастика при паркинсонизме должна быть ритмичной и сопровождаться счетом.

В **третью фазу** пациент нуждается в посторонней помощи в быту. Лфк направлена на поддержание кардио-респираторной системы, тренировку мышц, профилактику тугоподвижности в суставах. Легкий массаж эффективен для поддержания тонуса организма. Особое внимание уделяют упражнениям дыхательной гимнастики. Следует тренировать голосовые связки и речь.

Основная цель методик

Лечебная гимнастика при болезни Паркинсона обладает общеукрепляющим действием. Она необходима для поддержания тонуса мускулатуры, формирования эластичности связок и подвижности суставов.

Лечебная физкультура при болезни Паркинсона выполняет следующие функции:

- формирует новые двигательные стереотипы;

- уменьшает риск травмирования;
- способствует социальной и психологической адаптации;
- дает пациенту возможность оставаться независимым.

Выполняйте ЛФК при болезни Паркинсона – комплекс упражнений помогает поддерживать двигательную функцию. Ежедневные тренировки улучшают мозговой кровоток, ускоряют транспорт нейромедиаторов по нервным окончаниям, купируют оксидантный стресс. Пациент длительно сохраняет стабильность походки, уменьшается тремор и атрофия мышц.

Комплекс упражнений (полное руководство)

Зарядка

Физические упражнения при болезни Паркинсона выполняются регулярно. Желательно делать первую тренировку утром после пробуждения. В условиях дефицита времени занятия можно совмещать с повседневными делами. Тренировки охватывают все группы мышц. Упражнения выполняются до легкой усталости. После тренировки наступает прилив бодрости и сил.

Какой должна быть ЛФК при болезни Паркинсона: 10 упражнений, с которых следует начинать день:

1. Дыхательная гимнастика;
2. Упражнения у стены;
3. Упражнения на брюшной пресс;
4. Разминка мышц шеи и плечевого пояса;
5. Зарядка при болезни Паркинсона для мимической мускулатуры;
6. Перекрестные движения для конечностей;
7. Разминка позвоночника;
8. Упражнения для кистей и пальцев;
9. Тренировка шага;
10. Тренировка сидения-стояния.

Комплекс на каждый день

Опишем ежедневный комплекс упражнений, полезных при болезни Паркинсона.

- Не поднимаясь с постели сделайте глубокий вдох, при котором поднимается брюшная стенка. Досчитайте до 10 и медленно выдохните. Повторите упражнение не менее 30 раз. (рис. 1)
- Повернитесь к стене спиной. Прижимайтесь к препятствию, максимально напрягая мускулатуру. Лопатки, затылок, ягодицы, голени и пятки должны плотно соприкасаться с поверхностью. Расслабляйтесь, повторите 15 подходов. (рис. 3)
- Исходное положение – лежа на коврик на спине. Руки вдоль тела, ноги согнуты в коленных суставах. Поднимаем руки перед собой, тянемся передней частью тела вперед, не отрывая поясницы от коврика. Повторяем 30 раз. (рис.4)
- Исходное положение – сидя. Вращаем голову вправо и влево (против часовой и по часовой). Задерживаемся в крайних точках не менее 10 секунд. Выполняем по 15 повторов в каждую сторону. (рис.5)

- В положении сидя складываем руки перед лицом ладонями друг к другу. Напрягаем мышцы плеч на 10-20 секунд, расслабляем и опускаем руки вниз. Делаем около 10 подходов. (рис.6)
- Для тренировки мимической мускулатуры напрягаем губы и вытягиваем их в «трубочку». Затем широко улыбаемся, показывая зубы.

(рис.7-8)

- Становимся на четвереньки. Одновременно поднимаем правую руку и левую ногу. Удерживаем равновесие 10 секунд, повторяем противоположными конечностями.
- Лежа на спине с согнутыми коленями, поворачиваем их в одну сторону. Укладываем колени на пол, грудная клетка остается неподвижной. Возвращаемся в исходное положение и двигаемся в другую сторону. При этом поясничный отдел позвоночника скручивается, работают глубокие мышцы спины.
- Для тренировки кистей выполняем интенсивное сжатие-расслабление пальцев в течение 1 минуты. Далее стараемся коснуться 1 пальца подушечками остальных.
- На полу раскладываем полоски ткани на разном расстоянии друг от друга. Двигаемся по помещению, переступая через препятствия. Высоко поднимаем ноги.

Физические упражнения при болезни Паркинсона в картинках в понятной форме доносят информацию до пациента. Понятные иллюстрации усиливают желания больных выполнять зарядку. Лечебная физкультура при паркинсонизме – скачать и выполнять дома легко!

Планирование ЛФК

Физические упражнения для лечения болезни Паркинсона должны выполняться организованно. Для этого составляется план. Его можно менять в зависимости от стадии болезни и необходимости коррекции определенных функций. Например, при усилении проблем с речью в ежедневные тренировки вводятся упражнения для голосовых связок, мимической мускулатуры. Дополнительно больной проговаривает скороговорки, декламирует стихи или поет песни. Индивидуальный план должен составляться совместными усилиями пациента, лечащего врача и инструктора ЛФК.

Цели ЛФК

Физкультура при болезни Паркинсона проводится для коррекции функциональных нарушений в организме. Расскажем подробнее, как могут помочь определенные упражнения.

Для улучшения ходьбы

При этом заболевании изменяется походка пациента. Шаги становятся короткими, шаркающими. Больной не может совершать содружественные движения. Проблемой является начало и конец ходьбы. При недуге у пациентов часто случаются травмы при падении. ЛФК при болезни Паркинсона для улучшения ходьбы следует выполнять ежедневно:

1. В домашних условиях отрабатываем повороты. Их выполняют мелкими шагами по кругу. На поздних стадиях эффективна отработка поворотов по графическому рисунку, нанесенному на пол. Это могут быть линии или отпечатки ступней;

2. Начинать движение следует с перешагивания воображаемой линии. Можно дать возможность пациенту поставить ногу на пальцы и шагать. Эффективно перед ходьбой покачать опущенными руками. Это придаст чувство равновесия и позволит расслабиться;
3. Дополнительный счет или ритмичная музыка будет способствовать закреплению автоматизма при шагах.

Для улучшения устойчивости

С развитием болезни пациенты жалуются на неустойчивость походки, шаткость и головокружение. Для компенсации расстройств используются упражнения на гимнастическом мяче. На ранних стадиях болезни полезно использовать ходьбу по линии. При прогрессировании заболевания для передвижения можно ввести дополнительную опору. Тренироваться необходимо с открытыми и закрытыми глазами. Полезны упражнения с поворотами к шведской стенке.

Для восстановления равновесия

Для преодоления головокружения следует выполнять определенную последовательность действий после подъема из горизонтального положения.

- Первые 10 секунд после вставания остаемся на месте, не двигаемся;
- После выполняем медленный наклон вперед и касаемся пальцами носков.

Выполнение этих действий во время каждого подъема позволит преодолеть ортостатическую гипотензию. Она часто появляется при прогрессировании болезни и приеме лечебных препаратов.

Еще можно показать упражнения для устойчивости при болезни Паркинсона. Для этого пациент становится у опоры (спинка стула или кресла), сзади у него расположена мягкая мебель. Больной поднимает одну ногу и старается удержать равновесие в течение 10 секунд. Вначале упражнение выполняют, держась за опору. После стараются восстановить стабильность без поддержки. На последнем этапе следует закрыть глаза и задержать дыхание при выполнении тренировки.

Для восстановления речи

Для возвращения речи и голоса следует декламировать вслух стихи и произведения. Полезно проговаривать скороговорки, петь или читать вслух.

Для восстановления мимической мускулатуры

Применяются упражнения «трубочка», «забор» для проработки круговой мышцы рта. Рекомендуется выполнять тренировку языка. Максимально напрягать и расслаблять его, держа рот открытым. Частое зажмуривание позволяет тренировать мускулы орбиты. Это предотвращает их раннюю атрофию, способствует поддержанию здоровья глаз и четкости зрения.

Гимнастика для разных частей тела

Осанка

Тренируем осанку гимнастикой у стены. Дополнительно применяем гимнастическую палку: ходьба со снарядом за спиной, шаги с палкой на вытянутых вверх руках. Для коррекции осанки подходят тренировки с мешком песка. Его кладут на голову и двигаются, чтобы не сбросить снаряд.

Брюшной пресс

При слабости и плохой физической подготовке можно просто напрягать-расслаблять мышцы передней брюшной стенки. Упражнение служит для профилактики запоров.

Шея и предплечья

Восстановить кровоток по сонным сосудам помогут наклоны головы к плечу. В положении сидя лицом вперед приближаемся к надплечью. Задерживаемся в таком положении около 10 секунд. Кладем на бедра ладони, разворачиваем их тылом книзу, снова возвращаемся в исходное положение.

Плечевой пояс

Проводим вращение в плечевых суставах, отведение плеч со сведением лопаток. Для уменьшения головокружения тренировку можно выполнять сидя.

Руки и пальцы рук

Вращаем кисти в лучезапястных суставах, после делаем «стряхивающие» движения и стараемся остановить руки без тремора. Соединяем разведенные пальцы противоположных рук сначала все одновременно, потом каждый палец по очереди.

Стопы, голени и икроножные мышцы

Для тренировки мускулов задней поверхности голени медленно поднимаемся на носки и возвращаемся в исходное положение. Для опоры можно использовать спинку стула. Число повторов увеличивается с каждым днем. Стопы полезно упражнять специальным ортопедическим мячом: прокатываем его от пятки к носку, стараемся захватить и удержать предмет ступней.

Коленные суставы

В положении сидя подтяните к себе бедро, постепенно наклоняя голову к колену. Повторите с противоположной стороны. Не меняя позы, поднимайте правое колено и левую руку. Потом меняйте сторону.

Упражнения по стойке

Стоя

Какие делать упражнения при болезни Паркинсона в вертикальном положении? Следует помнить, что на поздних стадиях у пациента возникает неустойчивость и такая позиция чревата травмами. Вертикально выполняются тренировки у стены, около опоры. Это могут быть приседания с опорой на стену. Для улучшения скольжения используйте полотенце. Стоя следует выполнять упражнения на координацию с переносом веса на правую и левую ногу.

Сидя

В этой позе делают дыхательную гимнастику, разминку суставов нижних конечностей и плечевого пояса.

Лежа

На гимнастическом коврике тренируется брюшной пресс и каркас спины. Можно выполнять «ножницы», «велосипед».

Виды упражнений

«Скручивания»

Этот тип занятий помогает проработать глубокие мускулы, расположенные вдоль позвоночника. При спазме они становятся дополнительным источником боли. Упражнения выполняют стоя и лежа. Темп – медленный.

Скручивания проводятся возле стены. Следует стать на 30 см от вертикальной поверхности. Поворачиваем грудную клетку и касаемся преграды руками. Таз остается ровным. Повторяем с другой стороны.

Прогибы, мостик

На коврике в положении на спине напрягаем плечи, приподнимаем туловище вверх. На полу остаются пятки и затылок. Потом, опираясь на стопы, поднимаем бедра и таз. Упражнение проводится и на животе («лодочка»).

Отжимания

Тренировку проводят в вертикальном положении около стены. Руки выпрямлены на уровне плеч, касаются поверхности. Медленно сгибаем-разгибаем локтевые суставы.

Упражнения с палкой

Этот снаряд можно использовать при ходьбе, держа его за спиной для поддержания осанки. Применяются подъемы рук, вращения с палкой.

Упражнения для ног

Тренировка тазобедренных суставов начинается в положении лежа. Поднимаем вверх конечность, держим ровно 10-15 секунд. Опускаем и расслабляемся. Потом лежа на спине вытягиваем ноги, напрягаем носки. Расслабляем мышцы.

Видео:

https://www.youtube.com/watch?v=YB6_E6lqhsY

<https://www.youtube.com/watch?v=qI1on3vWAhk&feature=youtu.be>

Тренируемся дома

В домашних условиях выполняется весь комплекс. Но рекомендуется проработать каждое упражнение в зале с инструктором. Во время тренировок дома можно получить травму. Лучше чтобы во время занятий в квартире был кто-то из близких людей. Не следует выполнять упражнения слишком активно. Это приведет к быстрой утомляемости.

Правила тренировок

1. Упражнения выполняются каждый день;
2. Время на тренировку 20-30 минут минимум;
3. Некоторые виды занятий можно совмещать с повседневными делами;
4. Занятия должны вызывать чувство усталости, которое сменяется приливом сил;
5. Не стоит тренироваться до изнеможения;
6. Придерживайтесь ритма, счета или музыкального сопровождения.

Упражнения при болезни Паркинсона скачать можно с нашего сайта.

Массаж при паркинсонизме

При болезни мускулы подвергаются спазму и атрофии. Массаж позволяет:

- расслабить мускулатуру;
- убрать зоны болезненности;
- избавиться от патологического напряжения.

В чем заключается массаж при болезни Паркинсона: комплекс упражнений включает поглаживания, разминания и растирания, активно используется вибрация. На поздних стадиях недуга специалист работает над профилактикой атрофии мускулатуры.

<https://www.youtube.com/watch?v=E9ch6rBDpYE>

Дыхательная гимнастика

Основные принципы тренировки:

- дыхательная гимнастика при болезни Паркинсона выполняется медленно;
- положение пациента сидя, чтобы предупредить головокружение и травмы;
- используется специальное дыхание – на вдохе живот увеличивается;
- дыхание дополняется подъемом-опусканием рук.

<https://www.youtube.com/watch?v=xltKeze0LEY>

Другие способы

Гипнотерапия – это экспериментальное направление в лечении этой болезни. Сообщения об успешных попытках применения гипноза опубликованы в медицинских журналах. Но крупных исследований не проводилось.

Метод RANC заключается в восстановлении нормальной активности нервных центров. Методика предлагает введение раздражающего препарата в мышцы шеи для стимуляции структур головного мозга. Применяется процедура в частных клиниках России, в Китае.

Ванные с целебными травами используются для санаторного лечения в Европе. Используются шлемник, пассифлора, валериана и другие растения.

Рекомендации по физическим нагрузкам

Физические нагрузки при болезни Паркинсона:

1. Должны соответствовать стадии заболевания;
2. Присутствуют постоянно в жизни пациента;
3. Не должны истощать силы;
4. Исключают подъем тяжестей свыше 4 кг.