



## Füsioteraapia Parkinsoni tõve puhul – liikumine, asend ja tasakaal

*“Käin füsioteraapias ja seal õpetatakse mulle erinevaid harjutusi, mis mind aitavad. See annab mulle rohkem kindlustunnet, kui olen väljas liikvel”*

### Parkinsoni tõbi (PT)

### Haiguse ja sellega toimetuleku tundmaõppimine

- Parkinsoni tõbe (PT) põdevad inimesed tunnetavad sageli lihaste jäikust ja kangust, raskusi liikumisel ning tasakaalu- ja asendiprobleeme.
- Füsioterapeudid leevendavad lihaste ja liigeste jäikust ja liikumishäiret, kasutades harjutusi, lõõgastumist, füüsikalisi ravimeetodeid nagu sooja- ja külmaravi ning liigeste liigutamist ja lihaste venitamist. Inimesi õpetatakse seda iseseisvalt tegema.
- Vähesel liikumise ja lihasjõu vähesel kasutamisel võib jõudlus väheneda. Füsioterapeudid oskavad soovitada spetsiaalseid harjutusi lihasjõu säilitamiseks ja parandamiseks. Neid harjutusi saab teha ka kodus. Ennast kindlamana tundes saab jääda oma tegevuses iseseisvaks.
- PT põdevatel inimestel võib olla raskusi igapäevastes toimingutes, nagu näiteks kõndimisel, toolilt tõusmisel, ümberpöörämisel ning voodisse minnes ja voodist tõustes. Füsioterapeudid oskavad õpetada selliseid probleeme ületama. Nad oskavad soovitada abivahendeid liikumiseks ja muuks tegevuseks.

This information was prepared by professional and lay members of the Infopark Project

Last updated : 07/02/04



This project is funded by the European Commission under the Fifth Framework Quality of Life Programme, Contract Number QLK6 2000-00303

- Füsiooterapeudid oskavad aidata säilitada head asendit ja tasakaalu. Nad õpetavad, kuidas vähendada kukkumiskiriski, ning mida kukkumise korral teha. Kui on hingamisvaevusi, soovivad füsiooterapeut vastavaid harjutusi ja tehnikaid.
- Soovivad on pöörduda füsiooterapeudi poole juba haiguse alguses. Pidev spetsialistiga suhtlemine pole vajalik, kuid periooditi on kasulik meelde tuletada ja küsida nõuandeid. Soovivad on pereliikmete ja tugisikute kaasamine, et nad teaksid, kuidas kõige paremini aidata, ilma et endale liiga teaksid ja paremini probleeme mõistaksid.

## LISAINFORMATSIOON

Füsiooterapeudid töötavad haiglates ja kliinikutes, aga ka iseseisvalt. Seega on võimalik pöörduda füsiooterapeudi poole kas otse või perearsti/ eriarsti suunamisel.

Juhendeid PT füsiooterapia kohta leiab

[http://www.parkinson.ee/ravi\\_5.htm](http://www.parkinson.ee/ravi_5.htm)

[www.online.unn.ac.uk/faculties/hsweresearch/Rehab/Guidelines/intro.htm](http://www.online.unn.ac.uk/faculties/hsweresearch/Rehab/Guidelines/intro.htm)

UK Parkinsoni Selts on avaldanud brošüüri ja audiokasseti lõögastumisest ja harjutustest muusika saatel ning videokasseti harjutustega.

<http://www.parkinsons.org.uk>

Euroopa PT Füsiooterapeutide Liidu ([www.appde.unn.ac.uk](http://www.appde.unn.ac.uk))

videokasseti 'Tavalised liikumisprobleemid PT puhul' on võimalik tellida internetiaadressil [www.parkinsoninfo.dk](http://www.parkinsoninfo.dk) või [Mariella.graziano@internet.lu](mailto:Mariella.graziano@internet.lu)

### **Kasulik kirjandus:**

Pille Taba, Ülle Krikmann. Parkinsoni tõbi: nõuandeid haigetele ja nende peredele II, 1999.

'Parkinson's disease and the Art of Moving : Dancing with the Dragon', by John Argue, published in 2002 by New Harbinger Publications. ISBN 1 572 24 1837

This information was prepared by professional and lay members of the Infopark Project

Last updated : 07/02/04



This project is funded by the European Commission under the Fifth Framework Quality of Life Programme, Contract Number QLK6 2000-00303