



Fysioterapia Parkinsonin taudin hoidossa – apua liikkumiseen, asentoon ja tasapainoon

Tietoa sairaudesta ja sen hoidosta

”Käyn fysioterapiassa ja saan ohjausta erilaisissa harjoituksissa, joista on minulle apua. Saan siitä itseluottamusta, kun olen liikkeellä.”

- Parkinsonin tautia sairastavilla henkilöillä on usein lihasjäykkyyttä tai kankeutta, vaikeuksia liikkumisessa sekä tasapaino- ja asento-ongelmia.
- Fysioterapeutit helpottavat lihas- ja niveljäykkyyttä sekä kipuja liikuntaharjoitusten, rentouttamisen ja fysikaalisten hoitojen avulla, kuten kylmä- ja lämpöhoidot, nivelten varovainen liikkuttelu ja lihasten venyttely.
- Lihasten voima heikkenee, jos niitä ei käytetä säännöllisesti. Fysioterapeutit voivat neuvoa harjoittelussa, jonka tavoitteena on ylläpitää tai parantaa lihasvoimaa. Näitä harjoituksia voi tehdä myös kotona. Harjoittelu parantaa oloa ja itsenäistä suoriutumista.
- Parkinsonin tautia sairastaville tulee usein vaikeuksia suoriutua jokapäiväisistä toiminnoista, kuten kävely, tuolilta nouseminen, vuoteessa kääntyminen, vuoteeseen meno ja sieltä ylösnouseminen. Fysioterapeutit voivat opettaa, kuinka sairastavat selviytyvät helpommin näistä ongelmista. He voivat suositella liikkumista helpottavia apuvälineitä ja sopivia varusteita.

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

Last updated : April 2004



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

▪Fysioterapeutit voivat myös auttaa hyvän ryhdin säilyttämisessä ja tasapainon ylläpitämisessä. He opettavat, kuinka voidaan vähentää kaatumisriskiä ja mitä toimitaan, jos kaatuu. Mikäli hengittämisessä on vaikeuksia, he voivat opettaa hengitystekniikkaa ja -harjoituksia.

▪Fysioterapiaa suositellaan aloitettavaksi sairauden varhaisessa vaiheessa. Jatkuvaluonteinen fysioterapia ei ole tarpeellista, mutta ajoittainen arviointi ja hoitotaksot ovat hyödyksi. Perheenjäsenten osallistuminen kuntoutukseen olisi tärkeää siksi, että he oppisivat, kuinka he voisivat parhaiten auttaa läheisiään loukkaamatta itseään. Yhteinen osallistuminen vähentää myös väärin ymmärtämistä.

LISÄTIETOA

Fysioterapeutit työskentelevät yhteistyössä sairaaloiden ja terveyskeskusten henkilökunnan kanssa, mutta myös itsenäisesti. Fysioterapeutin vastaanotolle voi hakeutua joko suoraan tai lääkärin läheteellä.

Koivunen S, Nurmi U, Piittisjärvi T, Virtanen T.
Liikunta ja Parkinsonin tauti. Suomen Parkinson-liitto ry.

Parkinsonpotilaan opas. Miten hoidan itseäni?
Suomen Parkinson-liitto ry.

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

Last updated : April 2004



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