



Φυσιοθεραπεία για τους ασθενείς με Πάρκινσον – βοήθεια στις κινήσεις, στάση και ισορροπία

Ασθένεια Πάρκινσον. Μαθαίνοντας για την ασθένεια και πώς να τη διαχειρίζεσαι

Πηγαίνω για φυσιοθεραπεία και αυτοί με συμβουλεύουν για διάφορες ασκήσεις που με βοηθάνε. Μου δίνει αυτοπεποίθηση για όταν είμαι έξω και τριγυρνάω”

- Τα άτομα με Πάρκινσον συχνά έχουν μυϊκή ακαμψία , δυσκολία στο να περπατάνε και προβλήματα με τη στάση και την ισορροπία
- Οι φυσιοθεραπευτές χαλαρώνουν τους μυς την ακαμψία των συνδέσμων καθώς και τη δυσφορία με την άσκηση, η με τεντώματα και μετακινήσεις των συνδέσμων.
- Αν οι μύες χρησιμοποιούνται λιγότερο τότε χάνουν τη δύναμη τους.. Οι φυσιοθεραπευτές μπορούν να σε συμβουλέψουν πως να αυξήσεις τη δύναμη σου κάνοντας τις κατάλληλες ασκήσεις. Αυτές οι ασκήσεις μπορούν να γίνουν και στο σπίτι. Οι ασθενείς νιώθουν μεγαλύτερη ασφάλεια και μπορούν να αποκτήσουν μεγαλύτερη ανεξαρτησία .
- Τα άτομα με πάρκινσον συχνά αντιμετωπίζουν προβλήματα με τις καθημερινές ασχολίες όπως το περπάτημα, το να σηκωθούν από τη καρέκλα , και το κρεβάτι. Οι φυσιοθεραπευτές μπορούν να διδάξουν πως γίνεται αυτό εύκολα. Μπορούν να σου προτείνουν βοηθήματα για το περπάτημα .

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

▪ Οι φυσιοθεραπευτές μπορούν να βοηθήσουν στην απόκτηση σωστής στάσης και σωστής ισορροπίας. Δείχνουν στο κόσμο πως να μειώσουν το κίνδυνο από τις πτώσεις, και τι να κάνουν όταν πέσουν. Αν έχετε προβλήματα με την αναπνοή μπορούν να προτείνουν ασκήσεις που βοηθάνε.

▪ Συνεχή φυσιοθεραπεία δεν είναι απαραίτητη, αλλά συχνές συναντήσεις και συμβουλές είναι πολύτιμες. Το να εμπλέκεις μέλη της οικογένειας είναι καλό γιατί μαθαίνουν πως να βοηθάνε χωρίς να τραυματίζονται οι ίδιοι προσπαθώντας να σας βοηθήσουν και μειώνουν το άγχος και τις παρεξηγήσεις.

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Οι φυσιοθεραπευτές εργάζονται μαζί με νοσοκομειακό προσωπικό και κλινικές καθώς και μόνοι τους. Μπορείς να τους βρεις μόνος σου ή μπορείς να απευθυνθείς στον οικογενειακό σου γιατρό ή σε κάποιο ειδικό.

Η Ένωση Ασθενών του Πάρκινσον του Ενωμένου Βασιλείου (telephone +44 (0)20 7931 8080; <http://www.parkinsons.org.uk>) εκδίδει ένα φυλλάδιο και μια κασέτα για χαλάρωση και άσκηση ('Living with Parkinson's disease').

Ευρωπαϊκός Σύλλογος Φυσιοθεραπευτών The Association of Physiotherapists and Parkinson's Disease in Europe (www.appde.unn.ac.uk) έχει κάνει βιντεοκασέτα για ασθενείς με πάρκινσον also publish a video cassette 'Common mobility problems in Parkinson's disease and how to address them' available via www.parkinsoninfo.dk, or from Marcella.graziano@internet.lu

Χρήσιμες ιστοσελίδες

www.online.unn.ac.uk/faculties/hsw/research/Rehab/Guidelines/intro.htm

Χρήσιμα βιβλία:

‘Πάρκινσον : Τέχνη της κίνησης 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