

Πως μπορεί η φυσικοθεραπεία να βοηθήσει στη νόσο του Πάρκινσον

Η φυσικοθεραπεία βοηθά τα άτομα με νόσο του Πάρκινσον

Η φυσικοθεραπεία, όταν εντάσσεται σε μια πολυεπιστημονική προσέγγιση, προσφέρει σωματικά και ψυχοκοινωνικά οφέλη για τα άτομα με νόσο του Πάρκινσον.

Παίζει καθοριστικό ρόλο στο να βοηθήσει τους ανθρώπους με Πάρκινσον να αξιολογήσουν την κατάστασή τους, να πάρουν αποφάσεις για τον τρόπο διαχείρισης της νόσου τους, να καθορίσουν προτεραιότητες και να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις που συναντούν.

Η αξιολόγηση και η παρέμβαση από φυσικοθεραπευτή εστιάζει στη **βελτίωση της φυσικής ικανότητας και της ποιότητας των κινήσεων στην καθημερινή ζωή**, μέσα από προπόνηση βάδισης και μετακινήσεων, εκπαίδευση ισορροπίας και πρόληψη πτώσεων, και εξάσκηση σε χειρωνακτικές δραστηριότητες (π.χ. τέντωμα και σύλληψη αντικειμένων). Παράλληλα, μπορεί να χρειαστεί να δοθεί προσοχή σε ζητήματα όπως ο πόνος, η ευεξία, η αναπνευστική λειτουργία και τα δίκτυα υποστήριξης.

Συμπτώματα όπου η φυσικοθεραπεία είναι απαραίτητη

Οι **δύο βασικοί τομείς** παρέμβασης στη φυσικοθεραπεία που σχετίζεται ειδικά με τη νόσο του Πάρκινσον αφορούν την **άσκηση** και την **εκπαίδευση σε στρατηγικές κίνησης**. Η εξειδικευμένη φυσικοθεραπευτική άσκηση μπορεί να μετριάσει τις επιπτώσεις της νόσου, περιορίζοντας την επιδείνωση της **δύναμης**, της **αντοχής**, της **ευλυγισίας** και της **ισορροπίας**. Καθώς η νόσος εξελίσσεται, οι φυσικοθεραπευτές διδάσκουν και εφαρμόζουν στρατηγικές κίνησης για να βοηθήσουν στην αντιμετώπιση των δυσκολιών που σχετίζονται με την αυτόματη κίνηση και σκέψη. Αυτό περιλαμβάνει την ανάπτυξη μεθόδων αντιστάθμισης της λειτουργικής απώλειας μέσω εξωτερικών (ακουστικών, απτικών, οπτικών και αισθητηριακών) ή εσωτερικών (νοητική εξάσκηση και οπτικοποίηση) ερεθισμάτων, εκπαίδευση σε ταυτόχρονες δραστηριότητες, **αυτοκαθοδήγηση** και **ενίσχυση της συγκέντρωσης**.



Τρέμουλο



Δυσκαμψία



Αστάθεια σώματος



Προβλήματα συντονισμού κινήσεων



Διαταραχή βάδισης

Συμπερασματικά, η φυσικοθεραπεία είναι απαραίτητη στη διεπιστημονική διαχείριση της νόσου του Πάρκινσον.

- > Οι συμβουλές και η εκπαίδευση που παρέχονται στα **αρχικά στάδια** βοηθούν στη διατήρηση της γενικής φυσικής κατάστασης, περιορίζουν την επιδείνωση και ενισχύουν την αυτοδιαχείριση.
- > Στα **προχωρημένα στάδια**, η φυσικοθεραπεία μπορεί να βελτιώσει τη βάδιση, την ισορροπία, τις μετακινήσεις, τις χειρωνακτικές δραστηριότητες και να μειώσει τον κίνδυνο πτώσεων.

Τι είναι η νόσος του Πάρκινσον;

Η νόσος του Πάρκινσον είναι μια προοδευτική νευρολογική πάθηση που χαρακτηρίζεται από **κινητικά και μη κινητικά προβλήματα**. Οι **βασικές αλλοιώσεις οφείλονται σε δυσλειτουργία του εγκεφάλου λόγω μειωμένης παραγωγής χημικών ουσιών, κυρίως του νευροδιαβιβαστή ντοπαμίνη**.

Μειωμένη ποιότητα ζωής

Τα τρία κύρια κινητικά συμπτώματα είναι η βραδυκίνηση, η δυσκαμψία (ακαμψία) και ο τρόμος. Η διάγνωση βασίζεται συνήθως σε κλινική εξέταση. Τα άτομα με Πάρκινσον μπορεί να παρουσιάζουν πτώσεις, απώλεια αυτοπεποίθησης και ανεξαρτησίας και μειωμένη ποιότητα ζωής.

Υγειονομικές παρεμβάσεις

Η διάγνωση μπορεί να είναι δύσκολη λόγω της μεγάλης ποικιλίας των συμπτωμάτων, αλλά βασίζεται συνήθως στη βραδυκίνηση και σε οποιοδήποτε από τα άλλα συμπτώματα, στα αποτελέσματα απεικονιστικών εξετάσεων εγκεφάλου και μερικές φορές στην ανταπόκριση του ατόμου στη φαρμακευτική αγωγή. Σε ορισμένες περιπτώσεις, ένα άτομο μπορεί να εμφανίζει μόνο ένα ή κάποια από τα συμπτώματα και έτσι αντιμετωπίζεται ως πάσχων από Πάρκινσον – αυτό αναφέρεται μερικές φορές ως παρκινσονισμός.