



# Τηλέραμα

Είδος: Περιοδικό / Ένθετο / Τηλεοπτικό  
Ημερομηνία: Σάββατο, 15-12-2012  
Σελίδα: 1,9,10,11 (1 από 4)  
Μέγεθος: 863 cm<sup>2</sup>  
Μέση κυκλοφορία: 58520  
Επικοινωνία εντύπου: 210 6859511

Λέξη κλειδί: ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

**ΠΑΡΚΙΝΣΟΝ**

► Η φυσιοθεραπεία  
βοηθάει





# Τηλέραμα

Είδος: Περιοδικό / Ένθετο / Τηλεοπτικό  
Ημερομηνία: Σάββατο, 15-12-2012  
Σελίδα: 1,9,10,11 (2 από 4)  
Μέγεθος: 863 cm<sup>2</sup>  
Μέση κυκλοφορία: 58520  
Επικοινωνία εντύπου: 210 6859511  
Λέξη κλειδί: ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

## ΠΑΡΚΙΝΣΟΝ

### Πόσο βοηθάει η φυσιοθεραπεία



**Μαρία Σαχά**  
Φυσιοθεραπεύτρια  
Γεν. Διευθύντρια PhysioPolis  
www.physiopolis.gr  
Τηλ. & fax: 2106800175 - 2106810898

Το Πάρκινσον προσβάλλει το 1% των ατόμων ηλικίας πάνω από 50 ετών και το 1,6% άνω των 65.

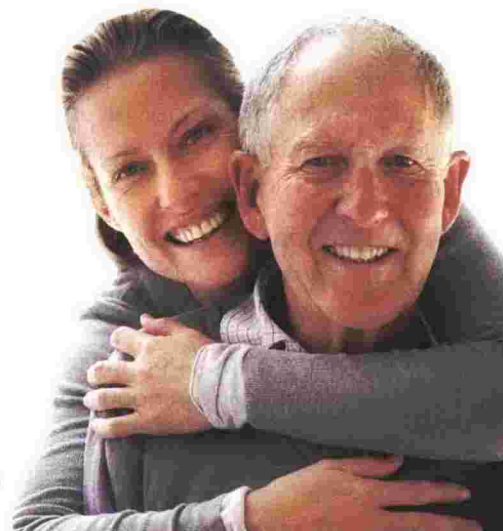
**Τ**ο Πάρκινσον είναι μια χρόνια, αργά εξελισσόμενη εκφυλιστική νόσος των νευρικών κυττάρων του εγκεφάλου, η οποία οφείλεται σε δυσλειτουργία των βασικών γαγγλίων. Ειδικότερα, εκφυλίζονται οι νευρώνες της μέλαινας ουσίας, όπου παράγεται η ντοπαμίνη, ένας νευροδιαβιβαστής που δρα σαν χημικός μεταβιβαστής σε εγκεφαλικά κυκλώματα τα οποία είναι σημαντικά για τον έλεγχο των κινήσεων του σώματος. Έτσι, όταν μειωθεί η παραγωγή ντοπαμίνης, εμφανίζονται τα συμπτώματα της νόσου.

#### Συμπτώματα - κλινική εικόνα

Στα αρχικά στάδια της νόσου εμφανίζονται μονόπλευρα τα εξής συμπτώματα:

- Τρόμος ηρεμίας, με την εμφάνιση της καταμέτρησης κερμάτων στο άνω άκρο.

- Βραδυκινησία, με δυσκολία στην έναρξη της κίνησης και αδυναμία πραγματοποίησης γρήγορων εναλλασσόμενων κινήσεων. Η γραφή με το χέρι έχει ως αποτέλεσμα την όλο και μικρότερου μεγέθους αναγραφή γραμμμάτων (μικρογραφία).
- Δυσκαμψία. Οι κινήσεις γίνονται δύσκολες και οι μύες είναι σφιχτοί και άκαμπτοι.
- Προβλήματα ισορροπίας, με αύξηση του κινδύνου πτώσης.
- Έλλειψη συντονισμού και νευρομυϊκής συναρμογής.
- Διαταραχές της βάδισης. Χαρακτηριστικά είναι τα μικρά και συρτά βήματα και η βιασύνη στο βήμα.
- Αίσθηση κόπωσης.





## ΥΓΕΙΑ & ΔΙΑΤΡΟΦΗ

- Απώλεια δύναμης.
- Ανέκφραστο πρόσωπο.
- Αστάθεια στη στάση. Οι ασθενείς έχουν δυσκολία να σηκωθούν από κάποιο κάθισμα και ο κορμός τους γέρνει προς τα εμπρός.

Άλλα συμπτώματα είναι: κατάθλιψη, άνοια, δυσκολία στον ύπνο, βραδύτητα της σκέψης, προβλήματα μνήμης, μούδιασμα, εφίδρωση, ορθοστατική υπόταση, σιελόρροια, δυσκολία στην κατάποση και στο μάσημα, έκπτωση της διανοητικής λειτουργίας, διαταραχές της όρασης.

Η **αιτιολογία** είναι άγνωστη, αλλά πολλές φορές συνδέεται με το μεταβολισμό, τη γήρανση και την κληρονομικότητα.

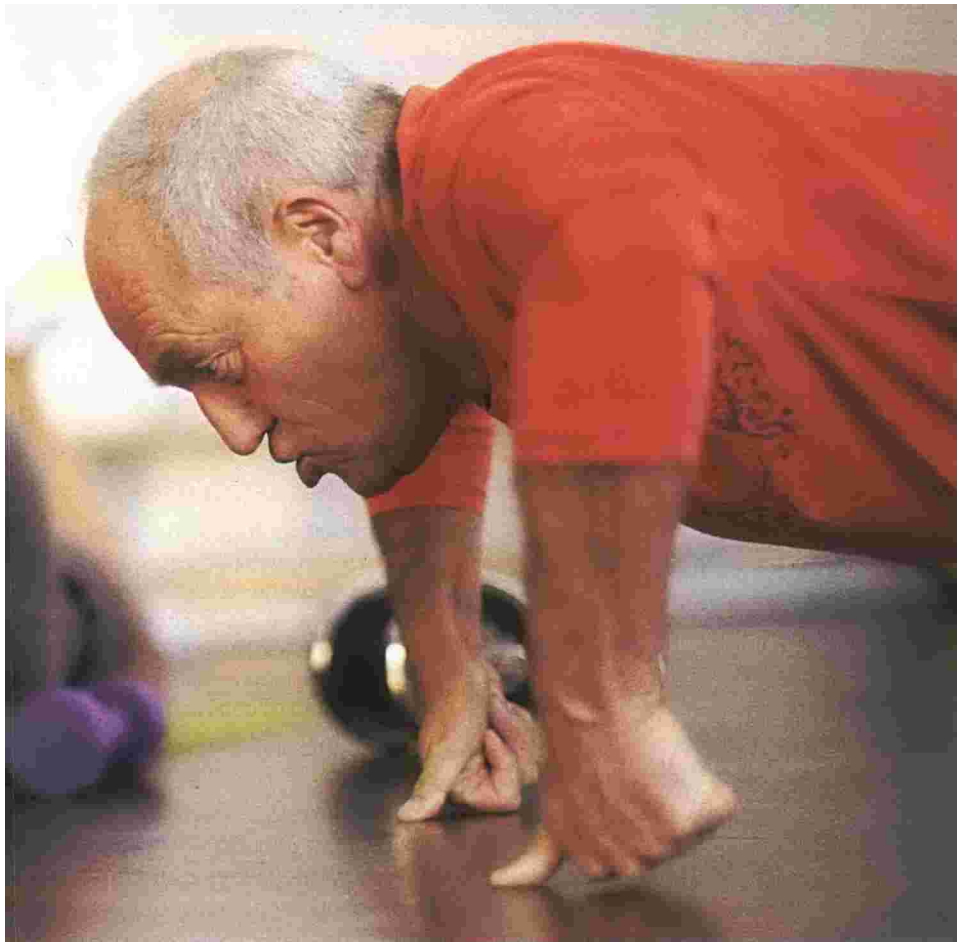
### **Θεραπεία με φυσιοθεραπεία**

Η φαρμακευτική αγωγή σε συνδυασμό με τη φυσιοθεραπεία συνιστούν τη θεραπευτική αντιμετώπιση, που είναι η ακόλουθη:

- Αντιμετώπιση του τρόμου με ενεργητικές κινήσεις (ασκήσεις με μπάλες ισορροπίας και λάστιχα) και τεχνικές χαλάρωσης.
- Αντιμετώπιση της βραδυκινησίας με διατακτικές ασκήσεις, ασκήσεις ενδυνάμωσης και ασκήσεις ισορροπίας.
- Αντιμετώπιση της δυσκαμψίας με διατάσεις, χειρομάλαξη, υδροθεραπεία - θερμαινόμενη πισίνα.



- Επανεκπαίδευση της ισορροπίας με ασκήσεις ισορροπίας (πλατφόρμα ισορροπίας, μονοποδική στήριξη, ανοιχτά και κλειστά μάτια).
- Επανεκπαίδευση της βάδισης με εκμάθηση του φυσιολογικού προτύπου βάδισης φτέρνα - δάχτυλα, έλεγχος της έναρξης - λήξης βαδίσματος και της ταχύτητας της βάδισης, αλλαγή κατεύθυνσης.
- Επανεκπαίδευση της στάσης μπροστά σε καθρέφτη.



- Αναπνευστική φυσιοθεραπεία. Επανεκπαιδύουμε την αναπνοή και δίνουμε αναπνευστικές ασκήσεις (με συμμετοχή των άνω άκρων), αφού οι πάσχοντες έχουν φτωχή αναπνοή λόγω ακαμψίας του θώρακα.
- Αντιμετώπιση προβλημάτων της καθημερινότητας με φυσική άσκηση, ομαδικές δραστηριότητες για αύξηση της κοινωνικότητας, εργονομικές συμβουλές, εκμάθηση λειτουργικών δραστηριοτήτων, βοηθήματα βάδισης.

- Βελτίωση της λειτουργικότητας με τη χρήση Biometrics, ενός προηγμένου συστήματος αξιολόγησης και επανεκπαίδευσης ασθενών, κατασκευασμένου και βασισμένου σε χρήση μέσω ηλεκτρονικού υπολογιστή. Μέσω της επανατροφοδότησης παρέχονται κίνητρα που βελτιώνουν την απόδοση και τη συγκέντρωση, παρέχοντας περισσότερο ενθουσιασμό.

Ωστόσο, πιο σπάνια, μπορεί να γίνει και χειρουργική παρέμβαση. ■