

Η νόσος του Parkinson είναι η δεύτερη πιο συχνή νευροεκφυλιστική ασθένεια μετά τη νόσο Αλτσχάιμερ. Σύμφωνα με στοιχεία, αφορά περίπου το 1-2% του πληθυσμού άνω των 65 ετών. Στην Ελλάδα, εκτιμάται ότι υπάρχουν περίπου 20.000 έως 25.000 ασθενείς με νόσο Parkinson. Η νόσος είναι συχνότερη σε μεγαλύτερες ηλικίες, με τον επιπολασμό της να αυξάνεται σημαντικά μετά την ηλικία των 60-65 ετών, όπου μπορεί να αφορά περίπου το 1% αυτού του πληθυσμού. Επιπλέον, η νόσος εμφανίζεται συχνότερα στους άνδρες σε σχέση με τις γυναίκες. Σε ευρωπαϊκό επίπεδο, περισσότεροι από 1,5 εκατομμύριο άνθρωποι ζουν με τη νόσο του Parkinson, και αυτός ο αριθμός αναμένεται να διπλασιαστεί μέχρι το 2030.

Η νόσος του Parkinson είναι μια εκφυλιστική νευρολογική διαταραχή που επηρεάζει την κίνηση, προκαλώντας συμπτώματα όπως τρόμο, δυσκαμψία, βραδυκινησία και διαταραχές ισορροπίας. Αν και η φαρμακευτική αγωγή αποτελεί βασικό άξονα διαχείρισης της νόσου, η φυσικοθεραπεία διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στη βελτίωση της κινητικότητας και της ποιότητας ζωής των ασθενών.

Η σύγχρονη φυσικοθεραπευτική προσέγγιση στο Parkinson περιλαμβάνει εξειδικευμένες τεχνικές και εξατομικευμένα προγράμματα θεραπευτικής άσκησης, τα οποία βοηθούν στη διατήρηση της λειτουργικότητας και της αυτονομίας. Βασικοί στόχοι της φυσικοθεραπείας είναι:

- **Η βελτίωση της ισορροπίας και του συντονισμού των κινήσεων**, μειώνοντας τον κίνδυνο πτώσεων.
- **Η ενίσχυση της μυϊκής δύναμης και της αντοχής**, επιτρέποντας την καλύτερη διαχείριση των καθημερινών δραστηριοτήτων.
- **Η εκπαίδευση σωστής στάσης και κινητικών προτύπων**, βοηθώντας στη διόρθωση της χαρακτηριστικής καμπτικής στάσης του σώματος.
- **Η ενίσχυση της βάδισης και της ταχύτητας κίνησης**, βελτιώνοντας το ρυθμό και τον συγχρονισμό των βημάτων.
- **Η εφαρμογή τεχνικών αναπνευστικής φυσικοθεραπείας**, υποστηρίζοντας τη βέλτιστη αναπνευστική λειτουργία.

Η έγκαιρη παρέμβαση και η τακτική συμμετοχή σε φυσικοθεραπευτικά προγράμματα θεραπευτικής άσκησης μπορούν να επιβραδύνουν την εξέλιξη των κινητικών διαταραχών και να συμβάλουν στην αυτονομία και την κοινωνική συμμετοχή των ατόμων με Parkinson.

Βασικά Σημεία για τη Φυσικοθεραπεία στη Νόσο Parkinson

1. Η υψηλής έντασης αερόβια θεραπευτική άσκηση στη πρώιμη νόσο μπορεί να επιβραδύνει την λειτουργική έκπτωση των ασθενών.
2. Η εξάσκηση ισορροπίας σε άτομα με νόσο Parkinson θα πρέπει να είναι υψηλής συχνότητας, απαιτητική, αλλά ασφαλής, με δραστηριότητες διπλού έργου και συνδυασμό διαφορετικών λειτουργικών προκλήσεων για βέλτιστα αποτελέσματα
3. Η φυσιοθεραπεία για το “πάγωμα” της βάδισης σε PD θα πρέπει να οργανώνεται κατόπιν αξιολόγησης πολλαπλών παραγόντων κινητικών, γνωσιακών, συναισθηματικών που δρουν είτε μεμονωμένα είτε συνδυαστικά
4. Οι πτώσεις μπορούν να προληφθούν με κατάλληλα συνταγογραφημένη θεραπευτική άσκηση σε άτομα με ήπια έως μέτρια νόσο, λαμβάνοντας υπόψη τους παράγοντες κινδύνου και ρίσκου για πτώσεις
5. Η λειτουργία των άνω άκρων μπορεί να βελτιωθεί με κατάλληλα συνταγογραφούμενη φυσικοθεραπεία σε άτομα με τη νόσο. Καινούρια ερευνητικά δεδομένα υποδηλώνουν ότι θεραπευτική άσκηση κατάλληλης έντασης μπορεί να βοηθήσει στην βελτίωση της δεξιότητας και τρόπου γραφής των ασθενών με νόσο Parkinson

ΣΥΧΝΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ -ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΑΣΘΕΝΕΙΣ

1. Πότε μπορώ να δω τον Φυσικοθεραπευτή;

Συνιστάται να επισκεφτείτε έναν φυσικοθεραπευτή όσο το δυνατόν νωρίτερα μετά τη διάγνωση. Θα πρέπει επίσης να σας προσφερθεί φυσικοθεραπεία εάν έχετε προβλήματα ισορροπίας ή κίνησης.

2. Πώς ο Φυσικοθεραπευτής μπορεί να με βοηθήσει;

Είτε έχετε διαγνωστεί πρόσφατα είτε είχατε Parkinson για κάποιο χρονικό διάστημα, ο φυσικοθεραπευτής σας θα αξιολογήσει πώς η νόσος επηρεάζει την κίνησή σας. Η επίσκεψη σε έναν φυσικοθεραπευτή μπορεί να βοηθήσει:

- να παραμείνετε ανεξάρτητοι και να διευκολύνετε καθημερινές δραστηριότητες όπως το περπάτημα, το στρίψιμο στο κρεβάτι ή το να καθίσετε και να σηκωθείτε από μια καρέκλα.

- δίνοντάς σας συμβουλές για βοηθήματα και εξοπλισμό που θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε
- δίνοντάς σας κατευθύνσεις για πιο ασφαλή και εύκολη μετακίνηση τόσο στο σπίτι όσο και ενώ βρίσκεστε έξω.
- τη στάση σας, την ποιότητα της βάδισης και τη μείωση του «παγώματος» κατά τη βάδιση
- την αναπνευστική σας λειτουργία

3. Πώς ο Φυσικοθεραπευτής μπορεί να με βοηθήσει να μείνω ενεργητικός;

Μπορεί να αισθάνεστε ότι η κίνησή σας είναι καλή και ότι μπορείτε να είστε ενεργοί χωρίς κανένα πρόβλημα. Ωστόσο, η έρευνα έχει δείξει ότι η τακτική, μέτρια έως έντονη σωματική δραστηριότητα μπορεί να βοηθήσει στην ανακούφιση ορισμένων από τα κινητικά συμπτώματα της νόσου του Parkinson. Ένας φυσικοθεραπευτής μπορεί να σας βοηθήσει να αυξήσετε ή να διατηρήσετε τα επίπεδα φυσικής σας δραστηριότητας και να διατηρήσετε την κινητικότητά σας για να αποφύγετε τυχόν μελλοντικά προβλήματα. Θα μπορούσαν να σας δώσουν ένα πρόγραμμα άσκησης για να ακολουθήσετε στο σπίτι ή μπορεί να προτείνουν ένα μάθημα ομαδικής θεραπευτικής άσκησης στο οποίο θα μπορούσατε να συμμετάσχετε. Υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τύποι θεραπευτικής άσκησης που μπορούν να βοηθήσουν στην κίνηση και την ψυχική ευεξία.

Συμβουλευτείτε το Φυσικοθεραπευτή σας

4. Πού μπορώ να βρω Φυσικοθεραπευτή ;

Η φυσικοθεραπεία είναι διαθέσιμη σε δημόσιες δομές ή ιδιωτικά. Οι φυσικοθεραπευτές του δημοσίου εργάζονται σε πολλά διαφορετικά μέρη, όπως σε νοσοκομεία και εξωτερικά ιατρεία-κλινικές, σε κέντρα αποκατάστασης, στην κοινότητα, και σε οίκους ευγηρίας. Ιδιωτικά, μπορείτε να βρείτε φυσικοθεραπευτή είτε σε ιδιωτικά κέντρα φυσικοθεραπείας, κέντρα αποκατάστασης ή και ιδιωτικά νοσοκομεία. Μπορούν επίσης να σας επισκεφθούν στο σπίτι σας ή να σας κλείσει ραντεβού εξ' αποστάσεως μέσω τηλεαποκατάστασης.

Ο γιατρός σας και ειδικός στη νόσο Parkinson μπορεί να σας παραπέμψει σε φυσικοθεραπευτή.

Επίσης μέσα από τον Πανελλήνιο Σύλλογο Φυσικοθεραπευτών μπορείτε να αναζητήσετε Φυσικοθεραπευτές μέλη του συλλόγου.

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να απευθύνεστε στο γιατρό σας, στον Πανελλήνιο Σύλλογο Φυσικοθεραπευτών το Επιστημονικό Τμήμα Νευρολογικής Φυσικοθεραπείας και στο Φυσικοθεραπευτή σας!!!

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΩΝ- ΝΠΔΔ

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΝΕΥΡΟΛΟΓΙΚΗΣ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ.