

Choroba Parkinsona

Ćwiczenia gimnastyczne

Ćwiczenia usprawniające ruchy tułowia i pogłębiające oddychanie

Położ się na wznak. Podciągnij jedno, a potem drugie kolano, stopy spoczywają płasko na podłożu (np. na materacu). Wyciągnij obydwa ramiona w bok, tak daleko, jak to możliwe.



Aby ułatwić sobie siadanie na brzegu łóżka (z pozycji leżącej), przenieś obydwa kolana i ramiona na jedną stronę, a następnie unieś ciężar ciała na ramionach i dłoniach.



Opierając się mocno stopami o materac unieś do góry biodra. Wróć powoli do pozycji wyjściowej. Wyciągnij obydwa ramiona w bok, tak daleko, jak to możliwe.



Trzymając kolana złączone przechyl nogi w jedną stronę, jak najbliższej materaca. Podnieś kolana do pionu, przechyl je w drugą stronę. Powoli znów podnieś kolana do pionu.



Nie zmieniając pozycji nóg przenieś prawe ramię nad klatkę piersiową na lewą stronę, spróbuj połączyć dłonie. Wróć do pozycji wyjściowej i powtórz to ćwiczenie lewym ramieniem. Prezentowane ćwiczenia mogą być traktowane jako ćwiczenia rozciągające mięśnie, jeśli w każdej z opisanych pozycji zatrzymamy się na chwilę.



Ćwiczenia poprawiające ogólną sprawność ruchową oraz ułatwiające schylenie się i wstawanie

Unieś stopę, odrywając ją od podłogi i obejmij rękoma kolano. Przyciągnij kolano do siebie, schylając jednocześnie powoli głowę w kierunku kolana. Wróć do pozycji wyjściowej. Dbaj przez cały czas, by plecy były wyprostowane.



Unieś obie pięty tak wysoko jak możesz, nie odrywając palców stóp od podłogi. Opuść pięty i wykonaj to samo palcami stóp. Podnieś pięty jednej nogi i palce drugiej jednocześnie i tak na zmianę.



Wyciągnij jedną nogę przed siebie tak, by tylko pięta dotykała podłogi. Trzymając nogę nadal wyprostowaną, dotknij podłogi palcami stopy. Powtórz to ćwiczenie, zmieniając nogę.



Zatocz szerokie koło jednym ramieniem, wodząc oczami za ruchem ręki. Powtórz ćwiczenie z drugim ramieniem.



Skrzyżuj ręce przed sobą. Zatocz ramionami szerokie koła i skrzyżuj ręce nad głową.



Przenieś ręce za plecy i kłaśnij w dłonie. Przenieś ręce do przodu, wyciągnij do przodu ramiona jak możesz najbardziej i znów kłaśnij w dłonie.



Unieś rozstawione ramiona do góry i kłaśnij w dłonie nad głową.



Unieś jednocześnie prawą nogę i lewe ramię, a potem lewą nogę i prawe ramię – i tak na zmianę. Podczas ćwiczenia mocno odpychaj się od podłogi palcami unoszonej stopy.



Pochylając się do przodu wyciągnij splecione ręce przed siebie. Unieś pośladki z taboretu i wyprostuj się. Z łatwością zauważysz, że im bardziej wychyliš się do przodu przenosząc ciężar ciała nad stopy, tym łatwiej będzie ci unieść się z taboretu i stanąć w pozycji wyprostowanej.



Roche Polska Sp. z o.o.
Al. Jerozolimskie 146 B, 02-305 Warszawa
tel. (22) 608 18 88, fax (22) 608 18 74

Plakat opracowano na podstawie internetowego serwisu dla pacjentów www.emedica.pl



Pełna informacja dostępna w Internecie: www.emedica.pl

Wydano dzięki programowi edukacyjnemu firmy Roche www.roche.pl oraz roche.pl/lekarze/parkinson/index.html