TRÆN MED PARKINSON

Parkinsonforeningen

INDHOLD

3 FORORD

5 MOTION GIVER OVERSKUD

31 TRÆN SELV

Træn med Parkinson
© Parkinsonforeningen 2017
Af Marie Louise Kjølbye, Journalist, mag.art.
Grafisk tilrettelæggelse: ogjensen.dk
Tegninger: Henriette Wiberg Danielsen, sidenhen.dk

Tak til fysioterapeut Finn Egeberg Nielsen.

Øvelser og instruktionstekster s. 34-47 er gengivet efter Emilie Wøjdemann Thomsen, Finn Egeberg Nielsen og Louise Hjerting Nielsen: Træning og Parkinsons sygdom (Parkinsonforeningen 2012).

Parkinsonforeningen

Motion er medicin

Træning er en vigtig del af dit liv med Parkinsons sygdom. Al motion er medicin.

Træning sikrer, at du fungerer i hverdagen. Træning forbedrer virkningen af din parkinsonmedicin. Træning holder din hjerne og din bevægelighed ved lige. Træning er godt for humør og velbefindende.

Al motion tæller.

En lille gåtur er bedre end slet ingen motion. Men det er bedre at træne meget end lidt!

Nogle former for træning er særlig nyttige for dig, som har Parkinson.

Du bør træne det, du vil være bedre til, og som giver dig den bedst mulige hverdag.

Gang, balance og bevægelighed er afgørende for, at du kan fungere, som du gerne vil.

Brochuren giver dig overblik over, hvordan du kan forbedre hverdag med træning.

Den beskriver, hvorfor træning virker, og giver tips og ideer til, hvor du selv kan sætte ind.

Til sidst i brochuren beskriver vi en række nyttige øvelser, du selv kan udføre.

De første 5 rækker øvelser beskriver træning af styrke, bevægelighed, balance og hurtighed samt udspænding.

De 2 sidste afsnit henvender sig til dig, som har gangbesvær og har brug for at forebygge fald.

En fysioterapeut kan tilrettelægge et trænings-program, der passer til dig.

Træn også gerne i træningscenter. Få hjælp fra en instruktør til at komme i gang.

I Parkinsonforeningen kan du og dine pårørende finde netværk, information, kurser og meget andet.

God læselyst!
Redaktionen.

Det er så vigtigt at prioritere træningen, og jeg vil sige, at alle har mulighed for at afsætte tre kvarter om dagen til det.
Især hvis man ved, at alternativet højst sandsynligt er, at man ikke vil være i stand til at træne, når der er gået et år.

Tonny Landy, operasanger og parkinsonramt.
Han træner selv 1-2 timer næsten dagligt.

MOTION GIVER OVERSKUD

Hvis du er vant til at bevæge dig, så bliv ved. Hvis ikke, så begynd!

Motion og fysisk træning gavner alle, men især parkinsonramte. Mange parkinsonramte oplever en stor forbedring af deres tilstand, når de træner regelmæssigt, helst dagligt.

Erfaringer tyder på, at medicinen virker mere effektivt og optages bedre, når man træner.

Træning gavner din kondition og sundhed, stimulerer hjernen, giver overskud og bedre søvn. Træning gavner kroppens balance, rytme og timing.

I begyndelsen kan træning virke besværligt og tidkrævende.

Når du først kommer godt i gang og bliver ved, vil du opleve, at din træning giver dig glæde og overskud.

TRÆNING LETTER DINE MOTORISKE SYMPTOMER

Motion dæmper de motoriske symptomer, som er forbundet med Parkinsons sygdom.

Motoriske symptomer er relateret til bevægeevnen.

De mest almindelige motoriske symptomer er langsomme træge bevægelser (hypokinesi), muskelstivhed (rigiditet), balanceusikkerhed (postural instabilitet) og rysten (tremor).

DET HJÆLPER TRÆNING PÅ

Motoriske symptomer

- Langsomme bevægelser
- Muskelstivhed
- Korte skridt og 'trippende' gang
- Kroppen krummer sig forover
- Rysten

Non-motoriske symptomer

- Depression
- Søvnbesvær
- Forstoppelse
- Træthed og energiforladthed (fatigue)
- Nedsat hukommelse og andre kognitive symptomer

Parkinsons sygdom giver et ændret bevægemønster. Rystelser er almindelige. Gangen kan blive trippende. Balancen kan føles mere usikker. Du kan 'fryse fast', og føle, at fødderne klistrer til gulvet. Med tiden kan kroppen få tendens til at blive foroverbøjet.

Vanskelighederne betyder, at parkinsonramte ofte bevæger sig mindre end andre, kommer sjældnere udendørs og derfor har ringere styrke og kondition.

Samtidig har man større risiko for knogleskørhed, diabetes og hjertesygdom, når man bevæger sig for lidt.

Træning kan forbedre dit funktionsniveau – også selv om sygdommen skrider fremad.

Specielt træning af hurtighed og styrke forebygger fald.

TRÆNING LETTER DINE NON-MOTORISKE SYMPTOMER

Non-motoriske symptomer kaldes de symptomer, der ikke er relateret til bevægeevnen.

Blandt de non-motoriske symptomer er forstoppelse, træthed, depression og søvnproblemer. Du kan også miste lyst og initiativ til at foretage dig noget.

Oveni kommer for manges vedkommende såkaldte kognitive problemer. Kognitive problemer omfatter vanskeligheder med opmærksomhed, £eksibilitet, koncentration, problemløsning og arbejds-hukommelse, samt med at holde fokus og overblik.

Ifølge en stor undersøgelse oplever mange parkinsonramte, at de non-motoriske symptomer er de mest generende.

Træning vedligeholder ikke kun din krop, men også din hjerne.

Især træning af styrke og kondition, hvor din krop kommer lidt under pres, stimulerer din hjerne. Se nedenfor.

Træning er simpelt hen medicin.

Finn Egeberg Nielsen, fysioterapeut.

Få energi til det vigtige

Fysisk træning betyder, at du kan fortsætte med de vigtige ting i livet. Træning giver dig £ere muligheder for at være aktiv sammen andre mennesker og forbedrer din evne til at udføre aktiviteter i hverdagen.

Aktiviteter i hverdagen kan være at udrette opgaver i hus og have, købe ind, rejse dig fra en stol, vende dig i sengen, lege med dine børnebørn og alt det andet, der er vigtigt for dig.

Fysisk træning stimulerer din hjernes optagelse af medicinen og dit eget naturlige dopamin.

Dopamin er det signalstof, der regulerer lyst, humør og bevægelser.

Som parkinsonramt har din hjerne en nedsat produktion af dopamin. Det betyder, at du har risiko for bevægeforstyrrelser, depression og andre vanskeligheder.

Videnskabelige forsøg viser, at især styrke- og konditionstræning optimerer hjernens udnyttelse af dopamin. Det gælder både det dopamin, der tilføres med din parkinsonmedicin, og det, som din hjerne selv kan producere.

Fysisk aktivitet vedligeholder din bevægeevne, holder humøret oppe og giver ro i kroppen.

Fysisk aktivitet forebygger knogleskørhed, diabetes og sygdomme i hjerte og kredsløb.

Træning giver dig bedre holdning og gang.

Træning udvirker, at du føler dig mere sikker på benene og bliver mindre nervøs for at falde.

Hvilken træning har jeg brug for?

Træning begynder hos dig selv. Din sygdom gør det vigtigt, at du hele tiden prøver at forbedre dit funktionsniveau.

Du afgør selv, hvordan og hvor længe du skal træne.

Meget tyder dog på, at du bedst afhjælper dine symptomer på Parkinsons sygdom, når du sørger for, at din krop og hjerne bliver udfordret, ikke kun holdt ved lige.

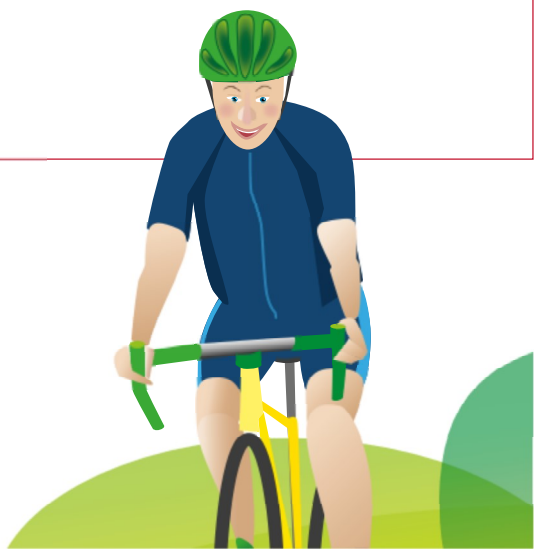
Det betyder, at du ikke kun skal træne bevægeligheden, men også dyrke styrketræning og konditionstræning, som optimerer dine hjerne-funktioner.

Træning i træningscenter anbefales af fysio-terapeuter. Træning i fitness- eller træningscenter sikrer, at kroppen møder modstand, så du bruger din tid så effektivt som muligt.

Lad en instruktør hjælpe dig i gang med at bruge maskinerne, så du undgår skader.

GÅ HVER DAG.
FAST VED PÅ BANDEN 2 GANGE OM UGEN

- En halv time hver dag bør du gå, cykle eller svømme med såkaldt moderat intensitet.
- To gange om ugen i 20 minutter bør du træne styrke og kondition med såkaldt høj intensitet.



Du er ikke alene – brug din fysioterapeut

Særlige former for fysioterapi og øvelser har god effekt på Parkinsons sygdom.

Tag kontakt til en fysioterapeut straks, når du har fået diagnosen Parkinson. Fysioterapeuten giver dig øvelser, der modvirker symptomerne på din parkinson.

Øvelserne kan udføres hjemme, i træningscenter og på hold i en træningssal.

En fysioterapeut med kendskab til Parkinsons sygdom er bedst.

Søg på Parkinsonforeningens hjemmeside efter en fysioterapeut med kendskab til Parkinson nær din bopæl. http://parkinson.dk/forskning-og-fagpersoner/fysioterapi-og-parkinson

Kontakt din lokale kreds og hør, hvem de vil anbefale. Du kan finde din kreds på Parkinson-foreningens hjemmeside.

Spørg også parkinsonsygeplejersken, neurologen eller din egen læge.

VEDERLAGSFRI FYSIOTERAPI

Neurologen eller din egen læge kan henvise til såkaldt vederlagsfri fysioterapi. Se også side 29.

Vær opmærksom på, at træningen normalt foregår på hold.

Ved holdtræning kan du og træningskammeraterne sammen holde motivationen oppe, så du får mest muligt ud af din tid og træning.

Du kan gå på et særligt parkinson-hold eller følge et almindeligt hold, måske for ældre. Undersøg mulighederne i dit lokalområde.

parkinson.dk › Forskning og fagpersoner › For fysioterapeuter

Træning mod Parkinson-symptomer

Målet med træningen er, at du hurtigt får det bedre end før, du blev diagnosticeret.

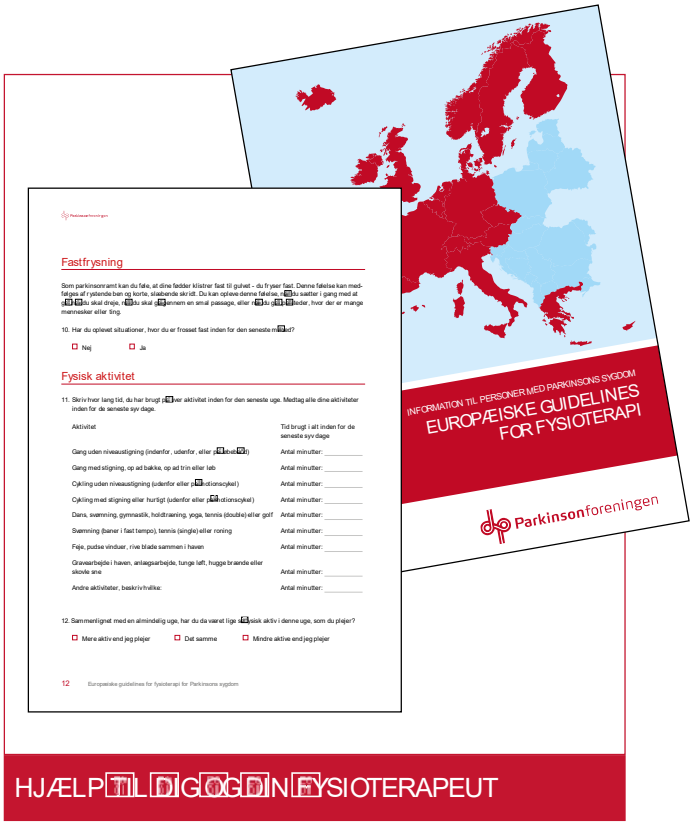
I 2015 udsendte Den europæiske branche-organisation for Fysioterapeuter, APPDE, nye retningslinjer for fysioterapi. Disse retningslinjer, på engelsk 'guidelines', kan downloades på dansk her: http://parkinson.dk/livet-med-parkinson/tr%C3%A6ning/guidelines

Forhåndsvurderingsskema: Du vil se, at retnings-linjerne rummer et 'forhåndsvurderings-skema'.

Medbring det udfyldt, når du første gang kommer hos din fysioterapeut.

Skemaet giver fysioterapeuten vigtige informationer om, hvilke funktioner, du især har brug for at træne, og hvordan dit fysiske aktivitets-niveau er.

Et egentligt træningsprogram finder du bag i denne bog, s 34-47.



Download forhåndsvurderingsskema og medbring det udfyldt, når du første gang kommer hos din fysioterapeut.

parkinson.dk livet med parkinson Træning Guidelines download: Guidelines for fysioterapi

Hvor meget skal jeg træne?

Som parkinsonramt bør du dyrke motion regelmæssigt.

En generel anbefaling lyder på 150 minutter om ugen – det vil sige omkring 20 minutter hver dag.

Hvis du vil forbedre dit funktionsniveau, skal du træne mindst 30 minutter dagligt (210 minutter om ugen) med såkaldt moderat intensitet.

Hvis 30 minutter i streg er for meget, så prøv med 3 gange 10 minutter.

Nogle træner 1-2 timer hver dag, fordi de føler sig godt tilpas på den måde.

Intensiv træning (se nedenfor) giver størst effekt.

Alt tæller dog, også en rask spadseretur på en time to gange om ugen.

HVAD BETYDER INTENSITET?

Moderat intensitet: Træning med moderat intensitet defineres som fysisk aktivitet, hvor du bliver lettere forpustet, men godt kan føre en samtale. Det kan være gang, cykling eller svømning i normalt tempo.

Høj intensitet: Høj intensitet vil sige, at du bliver så forpustet, at du ikke kan føre en længere samtale samtidig.

TRÆN MINDST 30 MINUTTER HVER DAG.

- Sæt din træning i system, fx med mobiltelefonen, så du får trænet nok.
- Træning på hold eller med en træningsmakker styrker motivationen og giver omgang med andre mennesker.
- Træn i den form, du har mest lyst til, og som gør dig glad. Blandt de træningsformer, der motiverer dig mest, fx yoga, cykling, fodbold, dans, havearbejde, stavgang.
- Mange korte gåture eller øvelser kan være bedre end en længere, som gør dig udmattet.
- Benyt enhver mulighed for at rette dig op og strække dig.
- Når du går tur, se op på skyerne, ikke ned! (Men løft fødderne, så du ikke falder.)

Fysioterapi er fantastisk. Vi har det skægt, og man får det så godt bagefter.

Mette O., parkinsonramt.

SUNDHEDSSTYRELSENS ANBEFALINGER TIL FYSISK AKTIVITET FOR ÆLDRE (+65 ÅR)

- Vær fysisk aktiv mindst 30 minutter hver dag – ud over kortvarige dagligdags aktiviteter.
- Intensitet: Moderat til høj. Varighed: Mindst 10 minutter ad gangen.
- Vær fysisk aktiv på måder, der øger eller vedligeholder muskelstyrken (mindst 2 X 20 minutter om ugen).
- Vær fysisk aktiv på måder, der øger eller vedligeholder bevægeligheden (udstrækningsøvelser mindst 2 gange om ugen almindst 10 minutter).
- Vær fysisk aktiv på måder, der stimulerer balanceevnen.
- Mere fysisk aktivitet giver flere sundhedsmæssige fordele.
- Det er aldrig for sent at komme i gang med at være fysisk aktiv!

Kilde: Sundhed.dk (Den offentlige Sundhedsportal) og Sundhedsstyrelsen.

DERFOR SKAL DU TRÆNE INTENSIVT

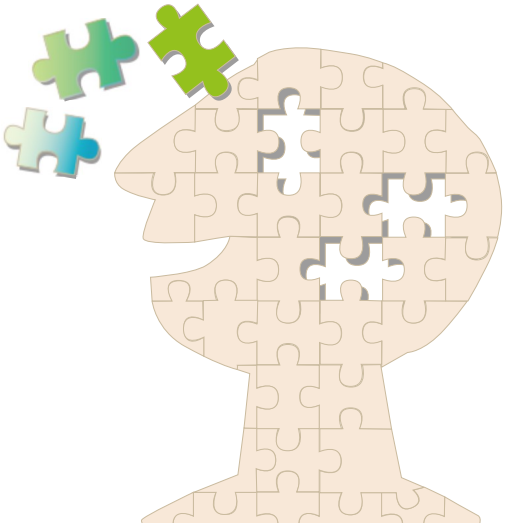
- Træning med høj intensitet vedligeholder og forbedrer din konditionen og styrken i muskler og knogler.
- Høj intensitet forbedrer din livskvalitet, dit humør og dine motoriske funktioner.
- Undersøgelser viser, at vægttræning – styrketræning – med høj intensitet forbedrer styrke, muskelstørrelse og reaktionsevne hos ældre parkinsonramte.
- Styrketræningen beskytter mod fald og mod konsekvenserne af fald.
- Din reaktionsevne er bedre, når musklerne er stærkere. Desuden gavner styrketræning hjernen.

https://www.uab.edu/medicine/news/latest/item/329-strength-training-shows-benefit-for-parkinson-s-patients

Indholdet i mit træningsprogram blev ændret, så det var målrettet parkinson.
Det er vigtigt at lave balanceøvelser, at få bevæget alle led igennem, at få en god kondition – f.eks. ved at løbe eller cykle, men det vigtigste er styrketræning, for det stimulerer hjernen og dopaminproduktionen bedst muligt.

Ulla Mikkelsen, parkinsonramt.

Træn styrken – også for din hjernes skyld



Styrketræning øger hurtigheden, giver en sikrere gang og medfører, at du fungerer bedre i hverdagen.

Styrketræning træner musklernes hurtige muskelfibre. De hurtige muskelfibre er dem, du bruger, når du skal reagere hurtigt – afværge et fald, hoppe eller slå til noget.

De hurtige muskelfibre er især udsat for at blive reduceret af kroppens naturlige aldring. Især som ældre bør du træne de hurtige muskelfibre.

Nyere forskning tyder på, at styrketræning også gavner hjerne og nervesystem. Styrketræning stimulerer dannelsen af nye hjerneceller og forbedrer hjernens omsætning af dopamin.

Der er derfor alle grunde til at styrketræne, når du har parkinson.

HVAD ER STYRKETRÆNING?

Styrketræning består i, at du belaster muskler og sener for at blive hurtigere og stærkere.

Modstand er nødvendig, når du skal øge styrken. Belastningen ændrer musklernes opbygning og styrke.

Modstanden kan være elastikker, vægte eller maskiner, som du løfter eller trækker i.

I begyndelsen kan din egen kropsvægt, eller vægten af et ben eller en arm, være nok modstand.

For tunge belastninger kan give skader. Få derfor hjælp af en instruktør.

For lette belastninger øger ikke styrken, men vedligeholder den, også selv om du gentager øvelsen mange gange. Hvis belastningen er for let, får du ikke nok ud af din tid.

Træn realistisk

Som parkinsonramt bør du tage ansvar for dit funktionsniveau, så godt du kan. Bevar lysten.

Vær realistisk. Fysisk aktivitet bør afstemmes i forhold til medicinindtag, kost, humør og søvn.

Afsæt nok tid i kalenderen til din træning. Lyt til din krop. Du skal få det bedre, ikke dårligere. Træthed er almindelig. Med tiden vil din træning gøre dig mere udholdende.

Beløn dig selv med positive tanker, når noget lykkes!

For mig er det ikke til diskussion, om min træning virker. Det er min teori, at hvis man kan træne og holde en god disciplin omkring det, så bliver man ikke mere syg, end man er i forvejen. Og hvis jeg tager fejl i det, vil jeg stadig holde på, at man i hvert fald bliver det i langsommere takt, end hvis man ikke træner. Derudover vil jeg gerne tilføje, at det også er vigtigt, at man får sig et godt grin ind i mellem, så det hele ikke bliver alt for tungt og alvorligt. Motion og humor er medicin efter min mening.

Tonny Landy, operasanger og parkinsonramt.

Gør det sjovt – og svært

Træn inden for præcis de sportsgrene eller træningsformer, du har mest glæde af. Det giver motivation og livsglæde, at du har det sjovt og glæder dig over sammenholdet med holdkammeraterne.

Brug gerne træningsformer, der kan føles lidt svære til at begynde med. De udvikler din hjerne.

Spørg fysioterapeuten om gode idéer og forslag.

Al bevægelse er god bevægelse

Alle træningsformer er velegnede, når du arbejder med din parkinson. Gør det, der motiverer dig mest. Brug gerne mange forskellige træningsformer, som udvikler forskellige dele af dine motoriske færdigheder.

Du bør udfordre dig selv med moderat til intensiv træning, så du kan holde dine færdigheder ved lige.

Vær fysisk aktiv så meget som muligt.

Husk dog at træne for at leve, ikke leve for at træne!

Træningen skal give tid og overskud til en aktiv hverdag med venner, familie og alt det andet, du gerne vil.

AKTIV I HVERDAGEN – LETTE AKTIVITETER

- Hver lille aktivitet tæller.
- Sid ikke for meget ned i dagens løb.
- Gå selv i stedet for at lade andre hente ting til dig.
- Gå, eller tag cyklen i stedet for bilen, når du fx skal købe ind.
- Vælg trappen fremfor rulletrappen eller elevatoren.
- Stå på et ben nogle gange om dagen for at træne balancen.
- Øg tempoet for at komme hurtigt over et fodgængerfelt.
- Tag en lang cykeltur.

AKTIVITET I HVERDAGEN – FAST VED PAPPANDEN

- Høj fysisk aktivitet – intensiv træning – giver dig mest 'på bundlinjen'.
- Den rette træning består ofte i at træne på forskellige måder, så hjerne og krop udfordres mest muligt. Skift mellem fodbold, yoga, træning i træningscenter, cykling, roning mm.
- Fordel styrke- og konditionstræning over ugen, så kroppen kan restituere.

GODE RÅD OM TRÆNING

- Lav øvelser, der holder dine led smidige.
- Lav øvelser, der fokuserer på hverdagsgøremål.
- Indbyg træningsøvelser i dine daglige rutiner.
- Lav store bevægelser, også når du ligger ned, sidder, står eller går. De styrker gangen og balancen.
- Mist ikke gejsten. Vælg træningsformer, du kan lide, og som passer til din fysiske form nu.
- Hvis du har brug for at kunne sidde eller ligge ned, når du motionerer, er det også godt.
- Træn med andre. Det sociale sammenhold kan bevare motivationen. Undersøg, om der i dit nærområde findes motionshold, yogakurser, danse- eller tai-chi-hold, måske endda specielt for parkinsonramte, som kunne være noget for dig.
- Motioner på den tid på dagen, hvor du har det bedst, og hvor du mærker den største effekt af din medicin.
- Du måtte gerne være træt efter træning.
- Afbryd din træning, hvis du får det meget dårligt under eller efter træningen. Søg læge, hvis du får smerter, ubehag eller andet, som varer mere end et par minutter.

Det er utrolig vigtigt
for hjernen,
at vi er fysisk aktive.
Hjernen er formentlig
det organ, som påvirkes mest af,
at vi bevæger os.

Anders Hansen, svensk psykiater og forfatter.

En lang række undersøgelser
fra de senere år peger tydeligt i
samme retning:
At hukommelsen forbedres
på både kort og langt sigt
af motion og træning.

Anders Hansen, psykiater og forfatter.

Træn konditionen

Træning er godt for hjernen

Fysisk aktivitet forbedrer kognitionen – din evne til at huske, tænke, analysere og ræsonnere.

Især intensiv konditionstræning – med høj puls og forpustethed – stimulerer hjernecellerne og forbedrer hjernens blodtilførsel.

Konditionstræning dækker over især to elementer, stofskiftekondition og kredsløbskondition.

Begge dele gør dig mere udholdende og bedre tilpas.

Desuden får du stærkere knogler, så du ikke så let brækker noget, hvis du skulle falde.

Konditionstræning kan også gøre det lettere for dig at udføre gøremål i hverdagen – at rejse dig fra en stol, vende dig i sengen og komme ind og ud af bilen.

Stofskiftekonditionstræning er træning med moderat intensitet. Pulsen stiger ikke voldsomt. Du kan stadig føre en samtale undervejs.

Stofskiftekonditionstræning har god effekt på dit blodtryk og på kroppens evne til at omsætte insulin.

Stofskiftekonditionstræning kan bestå i en rask gå- eller cykeltur, stavgang eller dans dagligt i 30 minutter (eller 3x10 minutter).

Kredsløbskonditionstræning har såkaldt intensiv intensitet. Pulsen stiger, og du bliver forpustet, så du ikke kan tale i hele sætninger imens.

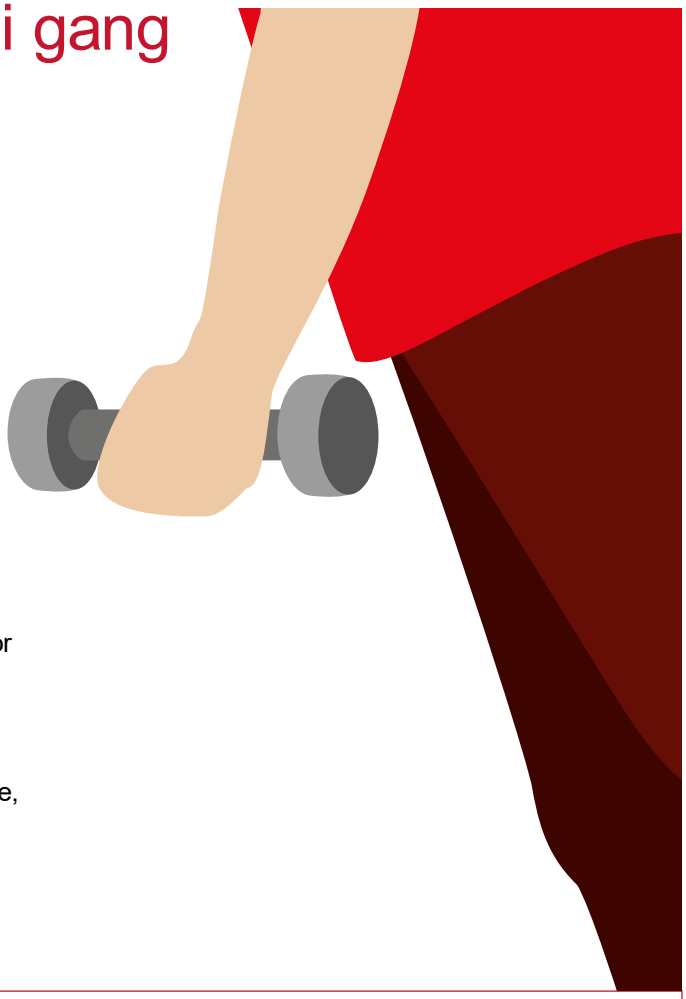
Kredsløbskonditionstræning styrker dit kredsløb, hjerte og lunger.

Kredsløbskonditionstræning kan være cykling, svømning, løb eller andet mindst 2 gange om ugen i 20 minutter med høj intensitet. Gerne de dage, hvor du ikke træner styrken (se nedenfor).

Borg-trin	Oplevelse	Træningseffekt
6	Hvile	Ingen
7	Det føles meget let Svært at mærke forskel på niveauerne	Opvarmning / nedvarmning
8		
9		
10		
11	Du kan mærke at du træner - men det er slet ikke hårdt	Sundhedseffekt - men kræver lang tid
12		
13		
14	Snakkegrænsen Du kan snakke, men sætninger bliver afbrudt af åndedrag	Kondition og sundhed for de fleste
15		
16	Kraftigt forpustet Du puster kraftigt og kan kun svare med enkelte ord	Effektiv kondition - men hård træning
17		
18	Udmattelse Få minutter eller sekunder til at du må stoppe	Præstations- og sprintevne
19		
20		

BORG-SKALAEN er en skala, der registrerer selvoplevet anstrengelse.
Kan du tale, mens du træner, træner du stofskiftekondition.
Er du for forpustet til at tale sammenhængende, træner du kredsløbskondition.

Hvordan kommer jeg i gang med styrketræning?



Når du beslutter at styrketræne, er det klogt at få instruktion fra en fysioterapeut med kendskab til Parkinsons sygdom.

Han eller hun kan sætte dig i gang med et træningsprogram, der gavner din krop og hjerne mest muligt.

Begynd med mindre belastninger for at vænne kroppen til træningsformen.

Kig i spejlet, mens du træner. Kroppen har det med at 'snyde' – især ved de sidste gentagelser, hvor musklerne er trætte.

Tungere vægte giver bedre effekt end mange gentagelser.

Generelt bør du løfte/ trække så tunge modstande, som du akkurat kan magte (med sved på panden, pusten og stønnen!).

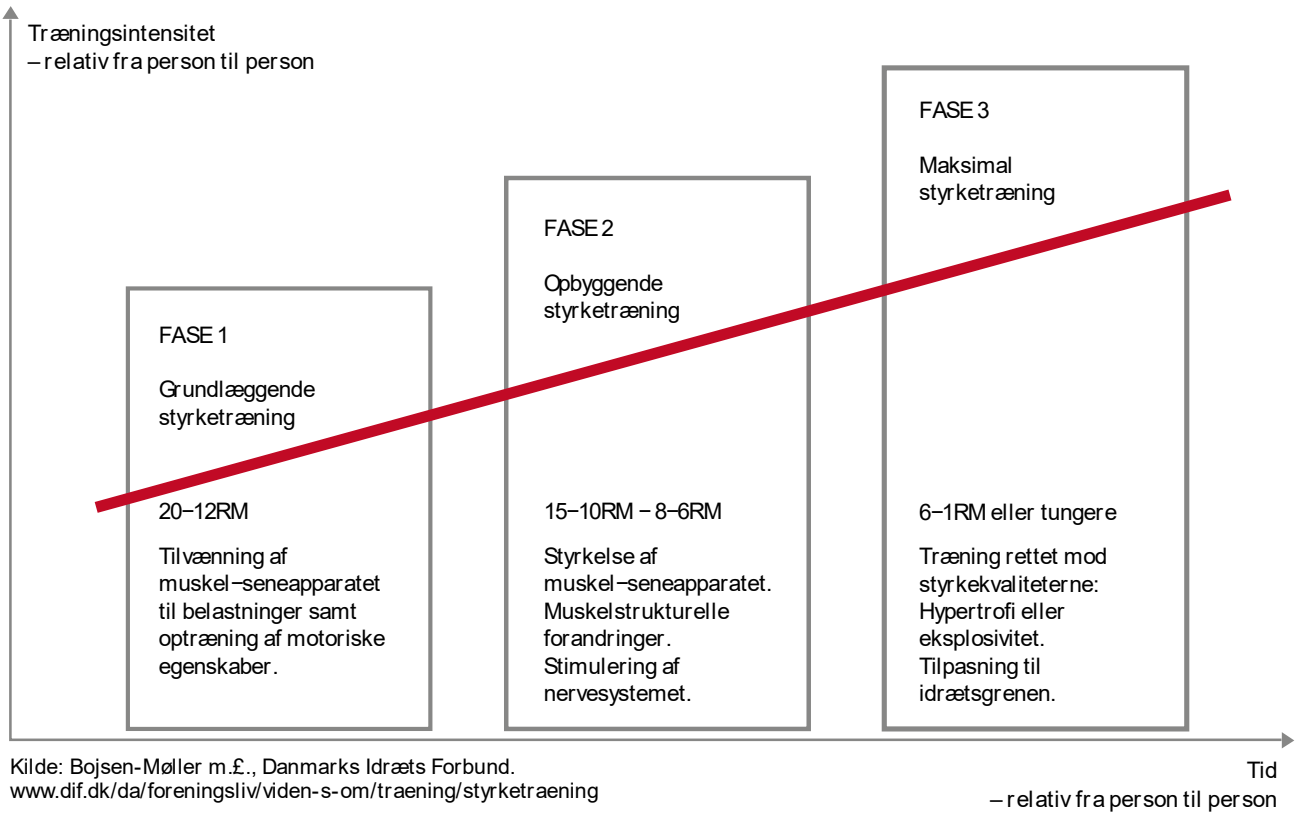
STYRKETRÆNING

Styrketræn 2-3 gange om ugen.

Kroppen har brug for at restituere mellem træningsgangene.

Øg vægten/modstanden langsomt.

Øg vægten til det maksimale, du kan gentage 12 gange.



Kilde: Bojsen-Møller m.£., Danmarks Idræts Forbund.
www.dif.dk/da/foreningsliv/viden-s-om/traening/styrketraening

SÆTTUNGT DU KAN

Som målestok for belastning under styrketræning bruger man i praksis begrebet RM.
RM er forkortelsen for RepetitionsMaksimum.
1 RM er den vægt, du akkurat kan løfte 1 gang.
12 RM er den vægt, du akkurat kan løfte 12 gange.
De første tre måneder kan du trænemed lettere vægte/mindre modstand, mens du lærer teknikken.
Et godt vinger peg er, at du skal begynde med den vægt eller modstand, du kan klare 20 gange (RM 20). Typisk er det en lettere vægt end det, du kun kan løfte 12 gange.
I næste fase øger du vægten/modstanden og sænker gradvist antallet, til du når RM 12.
Når du har opøvet din nye styrke, øger du langsomt til 20 RM.
Der næst sænker du igen gradvist modstanden til 12 RM.
Og så videre.

Træn stort med LSVT BIG

DET GØR LSVT-BIG©

Forskning på området viser, at træning med LSVT-BIG giver:

- Øget ganghastighed og længere skridt
- Bedre rotation i kroppen
- Bedre balance i kroppen
- Bedre livskvalitet

LSVT BIG© er et amerikansk træningssystem, designet specielt til parkinsonramte.

LSVT er forkortelsen for Lee Silverman Voice Treatment, da programmet også kan omfatte stemmetræning.

En række fysioterapeuter rundt om i Danmark er certificeret i træningsformen.

Du finder dem her: http://www.lsvtglobal.com/clinicians. Skriv 'Danmark' i søgefeltet.

Mange andre fysioterapeuter tilbyder træningsformer for parkinsonramte, som er inspireret af LSVT-BIG.

HVAD KAN LSVT-BIG OG LIGNENDE TRÆNINGSPROGRAMMER?

LSVT-BIG og tilsvarende træningsprogrammer lærer dig at gøre bevægelserne "store".

Øvelserne "forstørrer" dine bevægelser og hjælper dig med at strække dig og rette kroppen ud.

Hensigten er at gøre det lettere at udføre dagligdags aktiviteter som at gå, dreje og rejse dig fra en stol.

Store bevægelser, lange skridt og stræk modvirker sygdommens tendens til, at bevægelserne bliver mindre, og at kroppen krummer sig fremover.

Måske føles bevægelserne 'overdrevne'. Et stort spejl, din fysioterapeut og dine holdkammerater kan fortælle dig, om dine bevægelser ser rigtige ud.

Du kan træne øvelserne selv derhjemme. Selvtræning holder dig i form og sikrer balance, smidighed og bevægelighed.

Fysioterapeuten bør dog jævnligt se dig træne, så han eller hun kan holde øje med, at dine bevægelser ikke 'krymper', uden at du opdager det.

LSVT-BIG-træningen bør kombineres med andre træningsformer, så du træner kondition, styrke, balance og bevægelighed.

Træningen bør altid tage udgangspunkt i præcis dine behov, jf. skemaet ovenfor.

Jeg tror, jeg lå syg omkring [illegible]re dage, og selv på den korte tid kunne jeg mærke på min krop, at at jeg ikke havde været i gang et stykke tid. (…) Jeg blev øm, og så var det også, som om kroppen krummede sig lidt sammen om sig selv. Hvis jeg ikke trænede, er jeg sikker på, at jeg meget hurtigt ville blive ringere stillet.

Tonny Landy, operasanger og parkinsonramt.

Kom i form efter en pause

Træningsrytmen kan blive brudt, hvis du bliver syg, får omlagt din medicin eller holder ferie.

Start roligt op igen. Sæt overskuelige mål for din træning. Tag en dag ad gangen, til du er tilbage i din gamle træningsrytme.

Træn med svingninger

Tilpas din træning efter, hvordan du har det, og hvordan medicinen virker.

Du kan have gode og dårlige dage. Træn mere på de gode dage. Mindre, når du ikke har det så godt.

Du kan også svinge i løbet af dagen. Træn, så du kan hvile dig bagefter.

Vederlagsfri fysioterapi

Som parkinsonpatient har du ret til vederlagsfri fysioterapi, fordi du har en fremadskridende sygdom, som medfører en funktionsnedsættelse for dig.

Vederlagsfri fysioterapi betyder, at behandlingen er gratis – uden egenbetaling – når du har en henvisning fra din læge.

Det er din neurolog eller din privatpraktiserende læge, som skal henvise dig til vederlagsfri fysioterapi.

Træningen vil som hovedregel foregå på hold.

Undtagelsesvis kan man få individuel fysioterapi, hvis fysioterapeuten og lægen mener, det er nødvendigt.

Det kan fx skyldes kognitive problemer, som kræver individuelle hensyn. I så fald skal fysio-terapeuten udarbejde en såkaldt "Undtagelses-redegørelse".

En henvisning gælder i 12 måneder og kan fornys for 12 måneder ad gangen. Ved udløbet af hver henvisning udarbejder fysioterapeuten i samarbejde med patienten en statusredegørelse, der videregives til patientens læge.

I tilfælde, hvor patientens helbredsmæssige tilstand udelukker transport til klinik, kan lægen ordinere fysioterapeutisk behandling i hjemmet.

Tilpas din træning efter, hvordan du har det, og hvordan medicinen virker.
Du kan have gode og dårlige dage. Træn mere på de gode dage. Mindre, når du ikke har det så godt.
Du kan også svinge i løbet af dagen. Træn, så du kan hvile dig bagefter.

TRÆN SELV!

Træningsformerne hænger sammen.
Styrke, bevægelighed, balance og hurtighed forebygger fald og støtter en god gangrytme.

Træn din styrke. Træn din bevægelighed. Træn din balance. Træn din hurtighed. Udspænd musklerne. Træn din gang. Forebyg fald.

Træning er afgørende for, hvordan du har det og fungerer i hverdagen.

De næste sider rummer forslag til, hvordan du selv kan træne og vedligeholde din krop med parkinson.

Brug de øvelser, som især er relevante for dig.

Lidt er bedre end ingenting.

Træningsformerne hænger sammen. Styrke, bevægelighed, balance og hurtighed forebygger fald og støtter en god gangrytme.

Træning i fitnesscenter vil også understøtte dit funktionsniveau. Du får mest ud af din tid, hvis du de første gange får hjælp af en personlig instruktør.

Træning på hold er også godt.

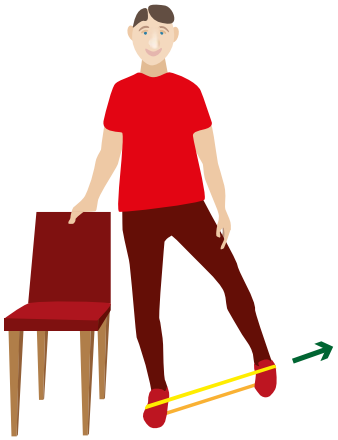
I Træn din styrke

OTTE ØVELSER TIL STYRKETRÆNING

1

Lårmuskel - inderlår

- Støt dig til et bord, en stol eller andet.
- Læg en træningselastik om begge forfødder.
- Ret dig helt op.
- Løft benet strakt ud til siden.
- Løft benet så højt, du kan.
- Elastikken skal føles sa stram, at du akkurat kan løfte benet 12-20 gange.
- Gentag 12-20 gange med det andet ben.

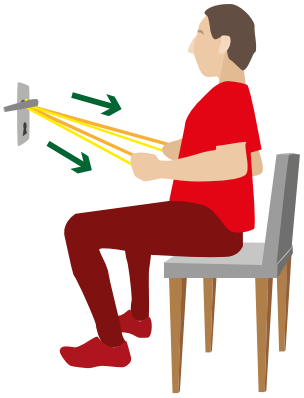


2

Lårmuskel - yderlår

- Læg en træningselastik om fx et bordben og om forfoden fæstet på bordbenet.
- Ret dig op.
- Løft benet strakt ud til siden og før det ind foran det andet ben.
- Elastikken skal føles sa stram, at du akkurat kan løfte benet 12-20 gange.
- Gentag 12-20 gange med det andet ben.

NB! Øvelse 1-5 kan og skal bruges til hurtighedstræning (se side 43).
Du skal selv udføre øvelserne i to serier à 10, 15 eller 20 gentagelser så hurtigt du kan.



Skuldre og arme

3

- Sæt elastikken om et dørhåndtag eller lignende.
- Sæt dig på en stol med front mod elastikken.
- Ryk lidt frem, så du ikke har kontakt til ryglænet.
- Hold fast i begge ender af elastikken.
- Ret dig op.
- Sænk skuldrene.
- Før albuerne lige tilbage forbi kroppen.
- Albuerne skal være bøjet ca. 90 grader.
- Hold trækket i elastikken.
- Før langsomt hænderne frem igen til udgangspositionen.
- Gentag 12-20 gange.

Overarme

4

- Svingelastikken op over en åben dør.
- Hold fast i begge ender med strakte arme, mens elastikken er slap.
- Træk hænderne ned med ryggen rank og albuerne ud til siden.
- Før langsomt hænderne op igen mod startpositionen.
- Gentag 12-20 gange.

5

Hofter og lænd

- Lig på ryggen med fødsålerne på gulvet og armene ned langs siden.
- Hold 10-20 cm afstand mellem fødder og knæ gennem hele øvelsen.
- Løft bækkenet så højt du kan, så hoften strækkes helt ud.
- Sænk bækkenet ned i underlaget igen.
- Gentag 12-20 gange.

6

Knæ

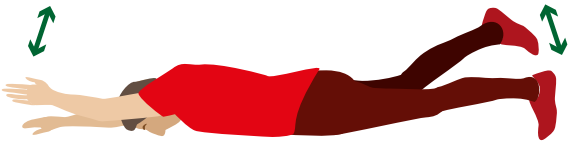
- Find en trappe med gelænder.
- Støt den ene hånd på gelænderet.
- Hold i den anden hånd en håndvægt, en pose med vand, asker eller lignende.
- Træd med den ene fod 1-2 trappetrin op med bøjet knæ.
- Strækket øverste ben, så du løfter den nederste fod fra underlaget.
- Sænk dig langsomt tilbage til udgangspositionen.
- Gentag 12-20 gange.

7

Ryg og mave

- Lig på ryggen med fødderne på gulvet.
- Krydsunderarmene over brystet.
- Sug navlen ind.
- Rul op i en mavebøjning, så skuldrene løftes fri af gulvet.
- Rul langsomt ned igen.
- Gentag 12-20 gange.

8



Lænd og ryg

- Lig på maven med armene strakt frem foran hovedet.
- Tommelfingrene skal pege opad.
- Træk hagen ind mod brystet.
- Løft modsat arm og ben fri af gulvet og sænk igen.
- Gentag 12-20 gange og skift til modsat side.

II Træn din bevægelighed

SEKS ØVELSER TIL TRÆNING AF BEVÆGELIGHEDEN

Når du træner din bevægelighed, vedligeholder du musklernes længde og bevægeligheden i alle kroppens led.

Træning af bevægeligheden bør udføres hver dag, enten som selvtræning eller hos en fysioterapeut.

Rotationsbevægelser er vigtige bevægelighedsøvelser for parkinsonramte.

Rotationsbevægelser er bevægelser, hvor du drejer og strækker kroppen.

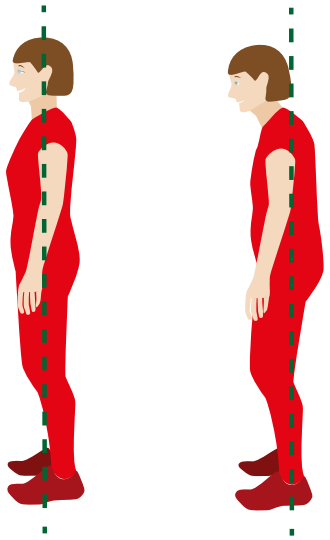
AKTIVITETER I HVERDAGEN – LIGE ETTER AKTIVITETER

- Bevægelighedstræning er vigtig for parkinsonramte. Bevægelighedstræning vedligeholder musklernes længde og bevægeligheden i kroppens led.
- Du bør træne din bevægelighed hver dag, enten som selvtræning eller hos din fysioterapeut eller instruktør.
- Du kan udføre øvelser i bevægelighed som selvstændig træning eller som afslutning på styrke- eller konditionstræning.
- En rank holdning er det bedste udgangspunkt for en god bevægelighed og en god balance, både når du står og går. En lige holdning sikrer, at du bruger musklerne rigtigt.

BEVÆGELIGHEDSTRÆNING

Træning af bevægeligheden begynder med en lige holdning. En rank holdning betyder, at der kan trækkes en lodret linje ned bag øret gennem midten af skulderen, hofte og knæ og ydersiden af foden.

Mange parkinsonramte falder sammen, så skuldre og hoved hænger forover og knæene synker sammen.



9

God holdning kan trænes op ad en væg.

- Stå med ryggen op ad væggen.
- Sug navlen ind og pres skuldre og nakke ind mod væggen.
- Hold stillingen et par sekunder og slap af. Gentag 10-12 gange.

10

Sid på en stol med ret ryg.

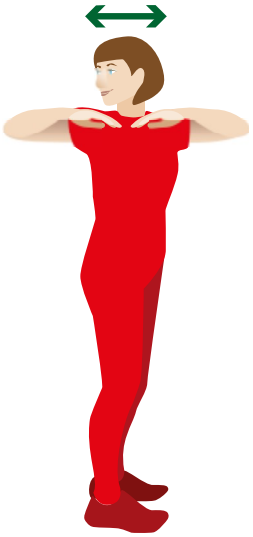
- Strækarmene frem og fold hænderne.
- Løft armene strakt op over hovedet, mens du holder ryggen ret.
- Se op efter hænderne og hold stillingen et par sekunder, før du sænker armene igen.
- Gentag 10-12 gange.

ROTATIONSBEVÆGELSER

11

Stå med en hoftebredde afstand mellem fødderne

- Hold skuldrene nede.
- Saml hænderne under hagen og hold underarmene vandret oppe foran brystet.
- Drej den ene skulder så langt bagud som muligt og se efter den bageste albue.
- Udfør øvelsen skiftevis til hver side.
- Gentag 10-12 gange til hver side.

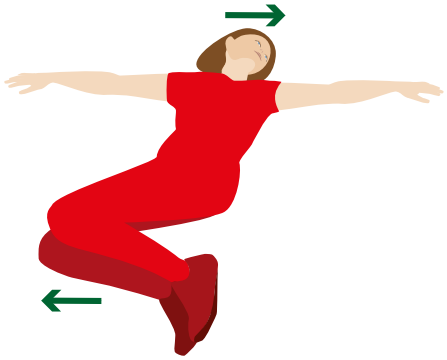


12

Sid med ret ryg

- Før armen ind foran kroppen i skulderhøjde.
- Strækarmen så langt tilbage – rundt om kroppen – som muligt og se efter hånden.
- Udfør øvelsen skiftevis til hver side.
- Gentag 10-12 gange til hver side.

13



Lig på ryggen

- Lig på ryggen med fødderne på gulvet og armene ud til siderne.
- Lad dine samlede ben falde ud til siden, mens du ser i modsat retning.
- Hold stillingen 2-5 sekunder og gentag øvelsen til modsat side.
- Gentag 5 gange til hver side.

14

Lig på maven

- Lig på maven med hænderne under panden.
- Den ene hånd bliver i gulvet.
- Løft den ene albue.
- Løft hovedet til samme side og kig efter albuen, så du roterer i den øverste del af ryggen.
- Løft så højt du kan skiftevis til hver side.
- Gentag 10 gange til hver side.

III Træn din balance

Parkinsonramte er ofte udfordret på balancen.

Forsøg tyder på, at balancetræning virker bedre efter styrke- eller konditionstræning. Musklerne er varme endnu, og kroppen 'husker' bedre.

Du bør træne balancen, så tit, du kan. Stå på ét ben i 5-10-30 sekunder – gerne £ere gange.

Stå på ét ben, så tit du kan.

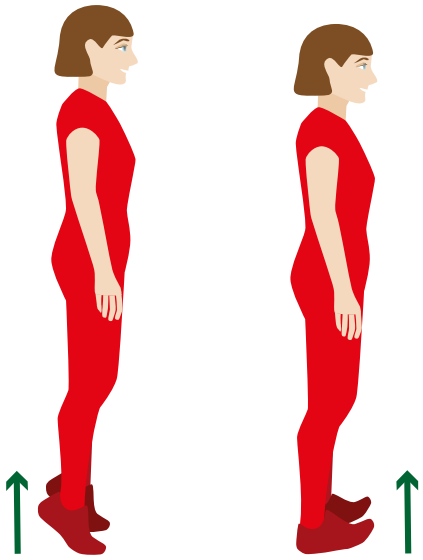
Prøv dig frem med balancepude eller – bræt (kan købes i (net-)butikker med træningsudstyr).

Gå i skoven, på græs, i sand og grus. Gå på legeplads og brug redskaberne.

15

Vip fra hæl til tå

- Stå med ret ryg.
- Vip hurtigt op på tæerne og hold balancen.
- Vip tilbage på hælen og hold balancen.
- Gentag 10 gange.



IV Træn din hurtighed

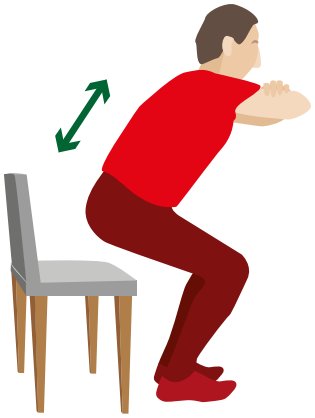
Styrke og reaktionstid – evnen til hurtigt at fremkalde kraft – er vigtige, når du skal forhindre og forebygge fald. Styrke og reaktionstid udvikles, når du træner kroppens hurtige muskelfibre.

De hurtige muskelfibre forfalder mest med alderen. Derfor er det vigtigt at træne dem for at forebygge fald.

Stå foran en stol

- Stå foran en stol med en hoftebreddes afstand mellem fødderne.
- Sænk dig langsomt ned mod stolesædet.
- Rejs dig hurtigt op, når bagdelen akkurat rører sædet.
- Gentag 12-20 gange, eller så mange gange, du kan.

Undgå at sætte fra med armene, hvis du kan.

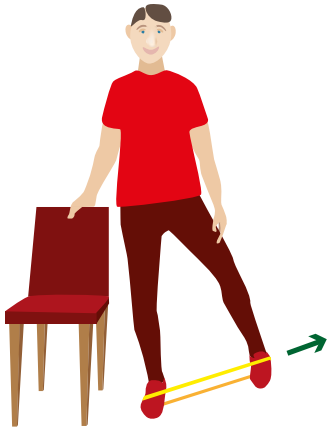


16

17

Løft benet til siden

- Hold fast i et bord, en stol eller lignende.
- Læg en træningselastik om begge forfødder.
- Ret dig helt op.
- Løft benet strakt ud til siden.
- Løft benet hurtigt så højt, du kan.
- Elastikken skal føles så stram, at du akkurat kan løfte benet 12-20 gange.
- Skift til det modsatte ben.



18

Løft benet bagud

- Støt dig til et bord, en stol eller lignende.
- Læg en træningselastik om anklerne.
- Ret dig helt op.
- Løft benet strakt ud til siden.
- Løft benet hurtigt strakt bagud.
- Hør det langsomt tilbage igen.
- Elastikken skal give modstand, så du akkurat kan løfte benet 12-20 gange.
- Gentag 12-20 gange, eller så mange gange, du kan.
- Skift til det andet ben.

V Udspænd musklerne

UDSPÆNDING AF HELE KROPPEN – 6 ØVELSER

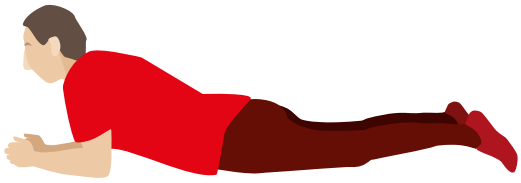
Systematisk udspænding af alle muskelgrupper gavner din bevægelighed og gør dig mere smidig og afslappet. De 6 øvelser er alle gode for bevægeligheden.

De kan bruges som selvstændig træning eller som afslutning på din styrke- og konditionstræning.

Bevæg dig langsomt ud i stillingen. Hold strækket i 30-45 sekunder. Gentag 2-3 gange.

Stræk af forsiden

- Lig på maven.
- Støt på albuerne.
- Hæl op og skyd brystet frem, mens hofterne holdes i gulvet.



19

Stræk af den store lægmuskel

- Stå med ansigtet mod en væg.
- Sæt den ene fod foran den anden.
- Begge fødder skal pege fremad.
- Stræk det bageste ben.
- Hold hælen i gulvet.
- Bøj lidt det forreste knæ.
- Stræk armene frem og vælt væggen', til du mærker et stræk i lægmusklen på bagsiden af underbenet.
- Hold strækket 30-45 sekunder.
- Gentag 2-3 gange.
- Skift side.

20

21

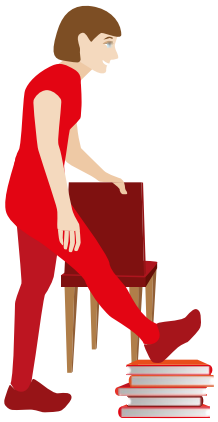
Stræk af den dybe lægmuskel

'Vælt væggen' som øvelse 20.
Flyt nu dit bageste ben lidt frem og bøj det bageste knæ.
Strækket skal nu mærkes dybere i læggen, eller trække længere ned mod akillessenen.
Hold strækket i 30-45 sekunder.
Gentag 2-3 gange. Skift side.

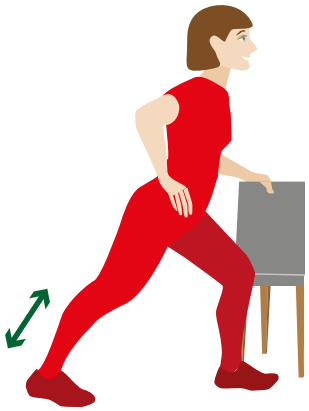
22

Stræk af baksemusklerne

Sæt hælen på et trappetrin, en lille skammel eller en bogstabel (Højde: 20-25 cm).
Hold evt. i en stol for bedre balance.
Hold benet strakt.
Læn dig lidt forover med lige ryg.
Mærk et stræk ned langs bagsiden af benet.
Hold strækket i 30-45 sekunder.
Gentag 2-3 gange. Skift side.



23



Stræk af hoftens forside

Tag et skridt frem og bliv stående med det bageste ben så langt bagud som muligt.
Bøj det forreste ben.
Skub hoften frem.
Du skulle nu gerne mærke et stræk på forsiden af hoften på det bageste ben, måske ned i låret.
Hold ryggen lige.
Hold strækket i 30-45 sekunder.
Gentag 2-3 gange.
Skift side.

24

Stræk af brystmusklerne

Stå ved en døråbning.
Hold underarmen lodret op langs dørkarmen, mens overarmen holdes lige i skulderhøjde.
Stå 'skridtstående', så din forreste fod er nærmest væggen.
Pres kroppen frem og rotér modsat væggen, så du mærker et stræk over brystmusklen.
Hold strækket i 30-45 sekunder.
Gentag 2-3 gange.
Skift side.

VI Træn din gang (hvis du får brug for det)

Parkinsons sygdom kan med tiden gøre det sværere at gå.

Selv om du passer din træning, kan din bevægelighed og din gang efter nogle år blive mere påvirket af sygdommen.

Gangbesvær påvirker din livskvalitet i høj grad. Derfor bør du vedligeholde din gang, så godt du kan.

Sygdommen beskadiger neuroner i hjernen, der styrer kroppens automatiske bevægelser. Når kroppens 'automatpilot' ikke gør, som den skal, er du nødt til at tænke over hvert skridt, du tager.

En række gode råd kan hjælpe dig til at overkomme nogle af de mest almindelige vanskeligheder.

PARKINSON PÅVIRKER GANGEN

Sygdommen kan påvirke din gang på flere måder:

- Dine skridt kan blive korte og trippende.
- Du kan få svært ved at dreje uden at snuble over dine fødder.
- Din gangrytme bliver let forstyrret af bratte lyde eller forvirrende synsindtryk.
- Du kan få svært ved at tale og gå samtidig.
- Du 'fryser fast', så dine fødder føles limet til gulvet.
- Du falder – eller er bange for at falde.
- Du kan få problemer med at sætte i gang.
- Ufrivillige bevægelser – overbevægelser eller 'hyperkinesier' – forstyrrer din gangrytme.

HVORDAN KAN JEG FORBEDRE MIN GANG?

Brug signaler eller 'cueing'

Signaler eller 'cueing' (engelsk: 'stikord') kan erstatte kroppens 'automatpilot' og hjælpe dig med at få kontrol over dine bevægelser.

Nogle signaler kommer udefra, som lydsignaler og synssignaler. Andre signaler kan du skabe selv.

Brug det, der virker bedst i situationen, eller som passer bedst til netop dig.

Overbevægelser eller 'hyperkinesier' kan optræde uforudsigeligt – når medicinen har størst effekt, og når medicineffekten er ved at aftage.

DREJ SIKKERT

- Flyt fødderne først, når du skal dreje
- Drej i en stor bue, som om du går uden om noget
- Tæl dine skridt.
- Hold fokus, hvis du bliver forstyrret

STYRK DIN GANGRYTME

- Tag lange skridt.
- Lad armene svinge med
- Overdriv dine bevægelser
- Fokuser på din gangrytme. Tæl: En-to, en-to…
- Forklar din ledsager, at du ikke kan gå og snakke samtidig
- Bed om hjælp, hvis du fryser fast
- Træn, så du har god balance og stærke ben

Lydsignaler

Tik-tak: Lydsignaler kan bestå i rytmen fra musik eller en metronom. Parkinsonramte har oftere lettere ved at bevæge sig til en rytme.

En-to-tre: Tæl højt, eller lad pårørende og hjælpere give dig signaler og kommandoer, der kan hjælpe dig. Lad pårørende og andre hjælpere læse med her.

Synssignaler

Ideelt bør gangarealerne i dit hjem rumme brugbare synssignaler. Derimod bør distraherende ting som tæpper og små borde begrænses.

En ergoterapeut fra kommunen kan bistå med at indrette dit hjem.

Følg striben: Striber af rød gaffatape kan klæbes op på gulv eller væg i dit hjem, så du kan følge striben rundt i din bolig.

Gå over noget: Læg en bog eller snor på gulvet, hvis du fryser fast. Skræv over den.

Se i gangretningen: Kig på et kspunkt i den retning, du vil gå i. Det kan være en grøn plante, et billede på væggen eller en lygtepæl længere henne ad gaden. Hold kursen, og husk at løfte fødderne!

OPMÆRKSOMHED ER OGSÅ ET SIGNAL

Øv din indre opmærksomhed.

Hvis det er svært at sætte i gang, så øv dig i signaler, som gør det lettere.

Vug fx lidt frem og tilbage ved at skifte vægten fra fod til fod. Tag så et skridt.

Tæl 1-2-3-4-NU.

Dit første skridt bør være langt og begynde en rolig rytme.

Tag lange, bestemte skridt.

Brug dine omgivelser som signaler. Tæl fx £iserne i fortovet.

Hvis omgivelserne distraherer dig, så skift fokus, eller bed om hjælp.

Træning kan forebygge mange fald. Træning kan øve balancen og bevægeligheden, øge styrken i benene og hjælpe med at håndtere fastfrysninger.

VII Forebyg fald

PARKINSONRAMTE FALDER OFTERE END ANDRE PÅ SAMME ALDER.

Hvis du snubler, kan dine re£ekser ikke altid nå at genoprette balancen. Det skyldes sygdommens motoriske symptomer.

Træning kan forebygge mange fald. Træning kan øve balancen og bevægeligheden, øge styrken i benene og hjælpe med at håndtere fastfrysninger.

Hvis du er svimmel, så tal med læge, neurolog og parkinsonsygeplejerske, om din medicin kan ændres.

Medicin kan hjælpe på akut vandladningstrang (urge), så du ikke falder på vej til toilettet.

Tal med fysioterapeuten om at træne balance, styrke og bevægelighed.

Læg mærke til, hvornår du mister balancen. Når du arbejder i køkkenet? Når du bærer på noget? Hvis noget stresser eller forvirrer dig?

Gør det lettere at holde balancen, når du går. Bær rygsæk, som fordeler vægten jævnt. Gå med stave eller stok.

Er brillerne rigtige? Tal med læge, øjenlæge eller optiker.

Læs mere

Citatet med Ulla Mikkelsen stammer fra Vejlefjord Rehabilitering: www.vejlefjord.dk/patienthistorier/parkinson-ophold-er-en-gave

Citaterne med Tonny Landy har været trykt i fagbladet Psykomotorik nr. 2 2016. Udgivet af Foreningen Danske Psykomotoriske Terapeuter. http://dap.dk/images/fagblad/2016/02-16_interview_tl.pdf

Citatet med Mette O. har været trykt i ParkinsonNyt.

Marie Louise Kjølbye: Parkinson og medicin. Parkinsonforeningen 2016.

Marie Louise Kjølbye: Ny med Parkinsons sygdom. Parkinsonforeningen 2016.

Louise Hjerting Nielsen: Impulskontrolforstyrrelser. Parkinsonforeningen 2016.

Kirsten Hoff, Mogens Haulund Andersen og Marie Louise Kjølbye: På job med Parkinson. Parkinsonforeningen 2015.

Anders Hansen og Carl Johan Sundberg: Motion som medicin. Nyt Nordisk Forlag 2015.

Kasper Jørgensen og Laila Øksnebjerg: Ændringer i tænkning og personlighed ved fremskreden Parkinsons sygdom. Parkinsonforeningen 2015.

Anders Hansen: Hjärnstark. Fitnessförlaget 2016.

Marie Louise Kjølbye: Til bords med Parkinson. Parkinsonforeningen 2014.

Emilie Wøjdemann Thomsen, Finn Egeberg Nielsen og Louise Hjerting Nielsen: Træning og Parkinsons sygdom (Parkinsonforeningen 2012, udsolgt).

Lene Werdelin (red.): Parkinsons sygdom, – en bog for patienter, pårørende og behandlere. Munksgaard 2006. (Udsolgt fra forlaget – prøv biblioteket)

Europæiske Guidelines for fysioterapi: www.parkinson.dk/sites/default/files/pdf-filer/Guidelines.pdf

Flere publikationer kan downloades og købes på Parkinsonforeningens hjemmeside: www.parkinson.dk/

Hjernetræning: www.b.dk/nationalt/traen-din-hjerne-staerkere-og-mere-kreativ

www.urplay.se/program/195104-ur-samtiden-pulstraning-och-inlarning-trana-for-din-hjarna

LSVT BIG: www.lsvtglobal.com

Styrketræning: www.webmd.com/parkinsons-disease/news/20120216/weight-training-improves-parkinsons-symptoms

Oversigt over aflastningsmuligheder for parkinsonramte og pårørende, maj 2015: www.parkinson.dk/sites/default/files/pdf-filer/Aflastning.pdf

Vejledninger i behandling for Parkinsons sygdom

Klinisk vejledning, Danmodis (www.DANMODIS.dk)

www.danmodis.dk/sites/default/files/parkinsons_sygdom_klinisk_vejledning_2011.pdf

www.danmodis.dk/sygdomme/parkinsons-sygdom

Danske og internationale anbefalinger: https://sundhedsstyrelsen.dk/~/media/6B3A4AE698BC42139572C76C5854BA76.ashx

Fysisk aktivitet – håndbog om forebyggelse og behandling. WHO's anbefalinger for fysisk aktivitet.

Ældres sundhed

Træningsprogram fra Nordsjællands Hospital: www.nordsjaellandshospital.dk/afdelinger-og-klinikker/montebello/video/Sider/Parkinson-%C3%B8velser.aspx

Andet

Fysioterapeuter i Danmark med certificeret LSVT BIG-uddannelse (skriv 'Danmark' i søgefelt): www.lsvtglobal.com/clinicians

www.neurofysioterapi.dk/Faglig_viden/Parkinson

www.neurofysioterapi.dk/Faglig_viden/Parkinson/Parkinson-and-exercise

Anbefalinger om løb og gang fra Danmarks Atletik Forbund: Motiondanmark.dk

Undersøgelse af non-motoriske symptomer ved Parkinsons sygdom. En undersøgelse blandt parkinsonramte og pårørende. UCB Nordic og Parkinsonforeningen 2014. www.parkinson.dk/sites/default/files/pdf-filer/Rapport%20NMS.PDF

Hjælpemidler

Hjælpemiddelbasen: www.hmi-basen.dk eller Astrid Leisner og Søn Aps. (6371 3050).

Foreninger og netværk

www.facebook.com/groups/yngrefacegruppe/?fref=ts

www.parkinson.dk

Inspiration til mere bevægelse

Ældreforum

Naturstyrelsen – ude i naturen

Find en aktivitet eller idrætsforening

Vores puls

Cyklistforbundet

Motion online

Hjerteforeningen

KORT OM PARKINSONS SYGDOM

Parkinsons sygdom er en af de mest almindelige neurodegenerative lidelser.

En neurodegenerativ lidelse er en sygdom, som rammer hjernefunktioner og har et langsomt fremadskridende forløb. Tilstanden rammer omtrent 1% af befolkningen over 60 år. Det gør Parkinsons sygdom til den næsthyppigste neurodegenerative lidelse i denne aldersgruppe, efter Alzheimers sygdom.

Sygdommen kan ikke helbredes, men medicin og supplerende behandling kan indre symptomerne og fastholde den parkinsonramtes livskvalitet og funktionsniveau gennem mange år.

OM PARKINSONFORENINGEN

Parkinsonforeningen er en frivillig patientorganisation, der har til huse i Handicap-organisationernes Hus i Høje Tåstrup. Foreningen arbejder for at forbedre vilkårene for parkinsonramte og deres familier i Danmark og organiserer hovedparten af Danmarks ca. 7300 parkinsonramte.

Parkinsonforeningens formål er

- At være det naturlige samlingspunkt – både nationalt og regionalt – for parkinsonramte og deres pårørende med hensyn til videns-formidling, erfaringsudveksling, netværks-dannelse og sociale aktiviteter.
- At udbrede kendskabet til og skabe for-ståelse for Parkinsons sygdom – herunder atypisk parkinsonisme – og for sygdommens symptomer og konsekvenser.
- At bidrage til
  - at parkinsonramte sikres bedst mulige behandlingsmuligheder og livsvilkår samt lige muligheder i forhold til andre med-borgere.
  - at skabe forståelse for og støtte til pårørendes særlige situation og behov.
  - at støtte forskning inden for Parkinsons sygdom.

Bliv medlem: www.parkinson.dk/om-os/bliv-medlem

Læs mere på www.parkinson.dk

Parkinsonforeningen

BLEKINGEBOULEVARD 2
2630 TÅSTRUP
TELEFON 3635 0230
WWW.PARKINSON.DK
INFO@PARKINSON.DK

VIL DU VÆRE PÅ FORKANT MED KOMMENDE ARRANGEMENTER, NYE INITIATIVER OG DEN NYESTE, SPÆNDENDE FORSKNING, KAN DU TILMELDE DIG PARKINSONFORENINGENS NYHEDSBREV PÅ WWW.PARKINSON.DK

WWW.FACEBOOK.DK/PARKINSONFORENINGEN