



PARKİNSON

Parkinsonlu bireylerin yaşam kalitesini arttırmak yolunda ne kadar ilerleyebilirsiniz? Birkaç kez mi ? Her denemede yalnızca birkaç adım mı?

Ya da birkaç dakikalığına mı? Peki pilatesin tüm bunlardan daha fazlasını isteyenler için mükemmel bir seçenek olduğunu biliyor musun? Nasıl mı?

PİLATES

Fzt. Esmâ BİLGİN
2021



PARKINSONDA PİLATESİN ETKİSİ ?

- Pilates, çoğunlukla yerde gerçekleştirilen bir dizi kondisyon egzersizidir. Özellikle Parkinson hastaları için faydalıdır. Kişiyi özel, vücut yapısına uygun uygular. Kişiyi özel, vücut yapısına uygun uygular.
- Beyinde yeni sinir şebekeleri oluşturarak, beyin kan akımında değişiklikler yaparak, sinir hücrelerini besleyici (trofik) faktörleri artırarak Parkinson hastalığının seyri daha ılımlı hale getireceğini düşünülmektedir.
- Gücü, esnekliği, kas dayanıklılığını, koordinasyonu, dengeyi ve duruşu diğer egzersiz türlerine göre çok daha düşük bir yaralanma riski ile geliştirir ve destekler.
- Basit rutinler, ufak hareketler gerektirir hatta bir antrenman gibi görünmeyebilir bile.
- Doğru yapılırsa karın, sırt ve uyluklarda güçlenme ilk haftalarda bile hissedilebilir. İlerleyen haftalarda bireyler daha uzun süre ayakta kalır ve daha iyi bir dengeye sahip olur.
- Bugün pilatesin Parkinson hastalığına olan etkisini ortaya koymak için çalışan birçok araştırmacı Pilatesin hastalığı elbetteki iyileştirmediğini ama çok daha kaliteli bir yaşam için önemli bir etken olduğunu söylüyorlar.



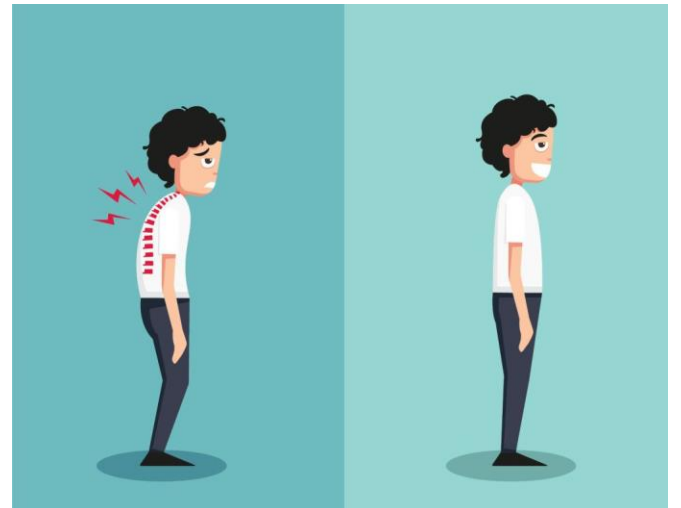
PİLATES YORAR MI?

- Parkinson hastası pek çok kişi Pilates'e yöneliyor çünkü pilates büyük etkileri olan düşük seviyeli bir aktivite.
- Bu egzersizleri, fiziksel kısıtlamaları olanlar dahil, herkese uygulayabilir.
- Pilates core gücünü artırmaya ve esnekliği ve dengeyi geliştirmeye odaklandığından parkinsonun etkilerine karşı koymada özellikle yardımcı olabilir.
- Aerobik değildir, bu nedenle kalp atışlarını hızlandırmaz ve ter döktürmez. Dayanıklılığı az olan bireyler için ideal bir spordur.



DURUŞU DÜZELTİR Mİ ?

- Bilim adamları, Pilates'in parkinsonda ters giden beyin-vücut sinyalini artırmaya yardımcı olduğuna inanıyor.
- Basit ve kontrollü egzersizler, bireyleri kasların eksentrik ve konsantrik hareketlerine konsantre olmalarını sağlarken, omurga ve pelvik duruşun da düzelmesine yardımcı olur.
- Beynin vücutla iletişim kurma şeklini güçlendirir, böylece vücudun hareket etmesinde nasıl daha iyi kontrol sahibi olunabileceğini gösterir.



STRESE BİR ETKİSİ VAR MI ?

- Bilimsel araştırmalar pilatesin kaygıyı azalttığını ve ruh halini iyileştirdiğini söylüyor.
- Bir çalıřmada, 12 hafta boyunca haftada iki kez mat Pilates yapan hafif ile orta řiddette PD'si olan kiřilerin pilates aktivitesi yapmayan hafif ile orta řiddette PD'si olan kiřilere göre yařam kalitesinde artıř ve stres kaygı ölçeđinde ise daha dūřuk stres puanına sahip olduđu bulundu.



AĞRI YAPAR MI?

- Defalarca egzersiz yaptığımızda beynimiz kaslarımıza "Hey, bana yardım edin!" diye bağırır. Böylece egzersize daha fazla kas katılmaya başlar ve sonunda güçleniriz. Bu normal bir vücut kas reaksiyonudur, ancak Parkinson hastalığında ortaya çıkan **dopamin** kaybıyla birlikte zayıflayabilir. Pilates seansından bir veya iki gün sonra hissedilen ağrı, daha önce çalışmamış bir kasın çalıştığını gösterir. Bu yüzden pilates sonrası oluşan hafif ağrılar normaldir. Ağrının şiddeti ve süresi artarsa mutlaka bir hekime veya hastanın klinik seyrine hakim bir fizyoterapistle danışılmalıdır.

YÜRÜYÜşÜ GELİşTİRİR Mİ?



- Parkinsonlu insanlar için **dopamin** (beyinden kaslara mesaj gönderen bir nörotransmitter) seviyesi tükendiğinden, hareket etme ve bir faaliyete başlama veya tamamlama arasındaki bağlantı bozulmuştur. Hareket artık otomatik olamaz ve verilen bir işlemi başlatmak veya yerine getirmek için bilinçli bir çaba gerekli olabilir.
- Pilateste yapılan ritmik ve tekrarlayan hareketler, hareket için bir model sunarak yavaşlama, donma gibi motor semptomlara yardımcı olabilir, hareket etmeden önce nasıl hareket edeceğiniz hakkında bilinçli düşünmek, zihnin, hareketi başlatıp tamamlamasına yardımcı olabilir. Zamanla ve uygulama yapmakla bu daha kolay hale gelir ve bu nedenle, kalabalık bir caddede istikrarlı bir şekilde ayakta durmak gibi günlük etkinliklerde çok yardımcı olur ve özgüveni arttırır.



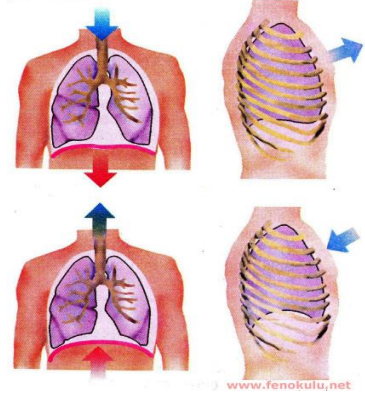
DİKKAT !



- Egzersiz yaparken nefes almayı unutmayın. Nefes almak, Pilates rutininin önemli bir parçasıdır. Çünkü hareketleri maksimum güç ve verimlilikle gerçekleştirmemize yardımcı olurken, düzenli nefes alıp verme vücudu rahatlatır ve stresi azaltır.



- Parkinson veya bunun için alınan ilaçlar bazen yüzeysel nefes almaya neden olabilir. Bu yüzden nefes egzersizlerini de işin içine katmak gereklidir.



- Pilates yaparken her harekette nefesinize odaklanın. Nefes alırken göğüs kafesinin genişlediğini ve nefes verirken küçüldüğünü hissedin.



- Daha büyük etki için Pilates yaparken bir şarkı söylemek denenebilir. ☺

- Parkinsonlu bireyler pilates yapmadan önce mutlaka bir hekime ve fizyoterapistle danışın.



Kısaca pilates, Parkinson semptomlarını kontrol altında tutmak için iyi bir egzersiz seçeneğidir. Özellikle denge ile ilgili problemler genç yaşta fark edilmez. Yaş ilerledikçe ortaya çıkar ve gençken gereken önlem alınmazsa gidişat kötü olabilir. Bu noktada pilates ile yapılacak olan core ve denge çalışmaları dengeyi ilerleyen zamanlarda bozulmasını en aza indirmeye yardımcı olur. Bilim, egzersiz yapmanın parkinsonlu kişilerin gelişimine gerçekten yardımcı olduğunu gösteriyor.

