
REHABILITACIJA OSOBA OBOLJELIH OD PARKINSONOVE BOLESTI

REHABILITATION OF PEOPLE WITH PARKINSON'S DISEASE

MATEA STIPERSKI MATOC (stiperski.matea@gmail.com)

Katarina Doko Šarić (dr.katarina.doko@gmail.com)

Jan Aksentijević (aksentijevic.jan@gmail.com)

Dubravka Bobek (dubravka.bobek@hotmail.com)

Klinička bolnica Dubrava

CILJ

Cilj je utvrditi koji modaliteti fizikalne medicine imaju pozitivne učinke na hod, ravnotežu, pokretljivost, motorički deficit te kvalitetu života u osoba oboljelih od Parkinsonove bolesti.

METODE

Pregled recentne literature koja uspoređuje učinke različitih modaliteta fizikalne medicine u oboljelih od Parkinsonove bolesti.

REZULTAT

Aerobne vježbe povećavaju kardiorespiratorni kapacitet i funkcionalni kapacitet do 12 tjedana. Vježbe s progresivnim povećanjem otpora povećavaju mišićnu snagu, stabilnost, brzinu hoda i pokretljivost do 12 tjedana. Vježbe hoda poboljšavaju parametre hoda poput brzine hoda, duljine koraka, kapaciteta hodanja, smanjuju varijabilnost duljine koraka te povećavaju funkcionalnu pokretljivost do šest mjeseci. Vježbe ravnoteže imaju pozitivni učinak na ravnotežu, hod, pokretljivost, motoričke funkcije te smanjuju rizik od pada do 12 mjeseci. Vježbe s vanjskim senzornim podražajima smanjuju učestalost epizoda zamrzavanja hoda te poboljšavaju hod i motoričke funkcije nakon završetka vježbanja, ali nema dugoročno očuvanog pozitivnog učinka. Multimodalna terapija sastoji se od najmanje tri različita modaliteta vježbanja. Smanjuje motoričke simptome te povećava samostalnost u svakodnevnim aktivnostima do dvije godine. Vježbanje u zajednici uključuje borilačke vještine, ples, yogu i pilates. Od borilačkih vještina preporuča se tai chi koji

poboljšava ravnotežu, hod, funkcionalnu pokretljivost i smanjuje učestalost pada do šest mjeseci. Tango i irski ples u usporedbi s drugim plesnim stilovima imaju najznačajnije poboljšanje ravnoteže, smanjenje motoričkog deficita te smanjenu učestalost epizoda zamrzavanja hoda.

ZAKLJUČAK

Parkinsonova bolest je kronična, progresivna i neizlječiva bolest te je rehabilitacija neizostavni dio liječenja. Na pregledu specijalist fizikalne i rehabilitacijske medicine bi trebao procijeniti težinu bolesti, motoričke simptome, razinu invaliditeta, ravnotežu, funkcionalni kapacitet, parametre hoda, učestalost epizoda zamrzavanja hoda, pokretljivost te kvalitetu života. Ovisno o dominantnim simptomima, radi se individualizirani plan rehabilitacije. Ciljevi rehabilitacije su poboljšanje motoričkih funkcija, mišićne snage, funkcionalnog kapaciteta, hoda, ravnoteže te kvalitete života. Dugoročno očuvanje pozitivnih učinaka terapije moguće je uz kontinuirano i redovito vježbanje.