

动起来!  
帮助帕金森的人的运动



# Get Moving!

*Helping People with Parkinson's Move*

## 帕金森病是一种退化性疾病…

这种疾病可以是压倒性的，但是如果你每天花1-2个小时关心你的健康，那你就有希望了。

医学帮助是有极限的，不幸的是，帕金森病的最佳药物有副作用。

除了你有什么药，我想建议一个额外的方法：

你可以采取的行动组合来提高你的生活质量。这就是所谓的“获取移动计划”。

## “参加移动计划”

### 1. 选择生活

这听起来很简单，但它是绝对必要的。生活得很好。

我鼓励你保持观点，看看大局。如果你为自己感到难过，就把它忘记。

研究表明，积极的人生观可以延长寿命，甚至可以减少心脏病发作。

耶鲁大学的研究人员发现，积极的态度会使你的平均寿命增加7年半。<sup>1</sup>

### 2. 使用专家。有100多个神经系统疾病。

使用运动障碍专家<sup>2</sup>专注于帕金森研究的快速发展，专注于帕金森氏症的物理治疗师为您开发一种运动和伸展计划。不要退而求其次。

### 3. 每天挑战自己。

面对挑战时，你会变得兴奋和激动。生活更有趣和多彩。它给你希望。

记住，你最好的日子在你前面！

### 4. “不要隐藏自己”。

退化性疾病的患者常常感到不知所措，不想受到不同的待遇，更不用说寻找完美的时刻来告诉您的社区的困难。不要隐藏自己-告诉你的社区。

好处是，每次你离开你的房子时，你将不必再努力掩盖你的症状，你将有一个社区准备好支持你。结果几乎总是会减少你生活中的压力和更多的支持<sup>3</sup>。双赢。

### 5.

### 6. 注意事项。

如果你不得不在一个浑浊的头脑或一个衰弱身体之间作出选择，那么明确的选择是你的头脑更重要！

总而言之，无论你多么努力地锻炼，总会有一些恶化，但是要保持这种状态，并且有机会利用自适应装置，例如手杖。训练你的大脑。

运用像填字游戏和数独游戏。

动起来!  
帮助帕金森的人的运动



# Get Moving!

*Helping People with Parkinson's Move*

7. 每天运动。

保持力量和平衡很重要。每天锻炼至少1-2小时。

运动可能包括举重，步行，骑自行车，拳击，普拉提，跳舞等。研究表明，运动可以改善步态，平衡，震颤，柔韧性，握力，运动协调和提高机动性，降低摔倒的风险<sup>3</sup>。运动强度大的人<sup>4</sup>对于老化所引起的大脑变化会较少。研究<sup>5</sup>表明帕金森病能够通过运动得到改善。这里的关键词是强度。

慢慢开始，但要确保你的锻炼中包括一些强度。不要给自己任何借口，动起来！**每天拉伸两次。**

使用帕金森特定的延伸，侧重于加强蹲下的肌肉，伸出胸部和肩膀，手臂向外伸展和平衡类型的练习。研究表明，拉伸增加力量，平衡和灵活性。练习好姿势。你会对结果感到吃惊。

8. 每天离开你的房子

每天离开你的房子！参与你的社区，并得到社区的支持。人类是群体动物。

9. 翻新你的家。

翻新您的家，专注于秋季预防和无障碍。没有必要在家挣扎。用扶手，淋浴座椅，坐凳，穿上鞋子等方式让你的家变得容易

10. 使用自适应设备

利用一切可用的帮助来照顾自己的**设备**并帮助你继续参与你的社区。我们幸运地生活在高科技设备的时代。使用它们！

生命是美好的，你可以长期控制你的帕金森的和过上幸福的生活，但它完全在你的掌握中。使“参加移动计划”成为日常生活的一部分。以下是该计划的链接。

**脚注:**

1. Positive thinking 'extends life'. BBC. Monday 7/29/17. <http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/2158336.stm>
2. A movement disorder specialist is a neurologist who has received additional training in Parkinson's disease (PD) and other movement disorders including dystonia, chorea, tics and tremors. Whereas a general neurologist may treat patients with any of more than 100 neurological conditions, a movement disorder specialist focuses primarily on Parkinson's disease and movement disorders. <https://www.partnersinparkinsons.org/movement-disorder-specialists>
3. Universite de Montreal. "Health benefits of coming out of the closet demonstrated." ScienceDaily. ScienceDaily, 29 January 2013. <[www.sciencedaily.com/releases/2013/01/130129074427.htm](http://www.sciencedaily.com/releases/2013/01/130129074427.htm)>.
4. Beth Fisher, et al. The Effect of Exercise Training in Improving Performance and Corticomotor Excitability in People with Early Parkinson's. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation. Vol 89, July 2008

动起来!  
帮助帕金森的人的运动



# Get Moving!

*Helping People with Parkinson's Move*

5. Jay Alberts. Forced Exercise with Theracycle Parkinson's Disease Bikes - A Cleveland Clinic Research Study. *Neurorehabil Neural Repair*. 2009 Jul-Aug;23(6):600-8. Epub 2009 Jan 8.
6. Gerecke KM, Jiao Y, Pani A, Pagala V and Smeyne RJ (2010) Exercise protects against MPTP-induced neurotoxicity in mice. *Brain Research*, 1341: 72-83. Epub 2010 Jan 29.