



## العلاج الطبيعي ومريض الباركنسون

### أهمية التمارين الرياضية المنزلية

تكمن أهمية التمارين الرياضية المنزلية في المحافظة على مرونة المفاصل وقوة العضلات وزيادة اللياقة في حالات خفيفة الإصابة، مما يساعد المريض في التغلب على أعراض المرض وهي تحذب الكتفين وجمود اليد عند المشي وتصلب المفاصل.

على أن يراعي المريض عند مزاوله التمارين عدة نقاط:

- أن تكون فعالية الدواء عالية.
- أخذ وضعية آمنة للرياضة مثل الجلوس أو الاستلقاء.
- تحمئة العضلة وتلطيفها يسمح للأكسجين بالوصول للعضلة.
- لا يوجد تمرين محدد يحسن وضع المريض والتمارين الشاملة هي الأفضل.
- المنافسة في التمارين مع الآخرين قد لا يؤدي الهدف المنشود.

عزيزي المريض إذا أردت برنامج خاص فيك لا تتردد في استشارة أخصائي العلاج الطبيعي.

### أهمية السلامة والأمان في المنزل

إن تصميم منزل يلائم مريض الباركنسون يستلزم رعاية السلامة مثل:

- توفير مساحات واسعة للتنقل.
- عدم وضع نباتات الزينة وسجادات على الأرض.
- اختيار كرسي ثابت يفضل بأذرع وله قاعدة ثابتة.
- مقابض حديد داخل دورة المياه وكرسي حمام مرتفع ثابت.
- مقابض حديد على الجدار إما لفتح الباب أو لمد اليد للأعلى.
- وجود كرسي ثابت بجانب السرير ليساعد على النهوض من النوم والوقوف.

### أهمية الأجهزة المساعدة

تكمن أهمية الأجهزة المساعدة مثل العكازات على اختلافها والكراسي المتحركة باختلافها على مساعدة المريض في التنقل بين الأماكن بأقل مجهود وأكثر أمان.

يحتاج المريض إلى أخذ استشارة الأخصائي المعالج لاختيار الأجهزة التي تناسب مستوى نشاطه وحالته الاجتماعية. كما أن على مرافق المريض أن يهتم بقوام وسلامة جسمه عند مساعدة المريض.

أخصائية العلاج الطبيعي  
مي إدريس