

## JUHISED IGAPÄEVASEKS LIIKUMISEKS NING VÕIMLEMISHARJUTUSED PARKINSONI TÕVEGA PATSIENDILE.

Allkirjeldatud liikumisjuhiste ning võimlemisharjutuste eesmärgiks on lihaste ja liigeste lõõgastamine ning lihasjõu säilitamine.

### Juhised igapäevaseks liikumiseks

**Kehaasend** – Parkinsoni tõve üks sümptomeid on kehaasendi muutus: keha on ettepoole kaldu ja jalad nagu lohiseksid kehale järele. Selline kehaasend võib põhjustada kaela- ja seljavalusid ning tasakaaluhäireid.

#### **Istudes**

- ❖ Valige tool, millel tunnete end kindlalt.
- ❖ Pange väike padi selja taha.
- ❖ Istuge sirgelt.
- ❖ Ärge magage toolis, see põhjustab halva kehaasendi.

#### **Seistes**

- ❖ Hoidke õlad taga, vältides keha kaldumist ette ja külgedele.
- ❖ Püüdke jalad hoida puusadest ja põlvedest sirged.

#### **Magades**

- ❖ Ärge kasutage liiga kõrget peaalust.
- ❖ Kaela alla võib toetamiseks panna eraldi väikese padja või käteräti.
- ❖ Küljel magades pange põlvede vahele padi – see vähendab nimmevalu

**Kõndimine** – kõndimine on suurepärane liikumisharjutus. Parkinsoni tõbi muudab kõnnakut: sammud muutuvad lühemaks, tasakaal võib häiruda, vahel esineb tardumist ja kukkumisi.

- ❖ Pisut harkisjalu käies on tasakaal parem.
- ❖ Astuge pikem samm, toetades kõigepealt maha kand.
- ❖ Hoidke käsi vabalt külgedel; ärge pange neid taskusse või selja taha.
- ❖ Pöörake kaarega; ärge astuge risti teise jala ette.
- ❖ Püüdke teha pikk esimene samm. Kui tekivad lühikesed, lohisevad sammud, seisatage. Alustage uuesti pika sammuga, asetades kõigepealt maha kand.
- ❖ Kui tekivad tardumised, proovige lõdvestuda. Kujutlege ennast millestki üle astumas või marssige kohapeal.
- ❖ Kandke mugavaid jalanõusid; vältige lahtisi, kõrge kontsaga ja libeda tallaga kingi.
- ❖ Tasakaalu aitavad hoida mitmesugused kepid ja toed.

#### **Toolilt tõusmine**

- ❖ Istuge toolil ettepoole.
- ❖ Toetage käed käetugedele.
- ❖ Kummardage nii, et nägu on eespool põlvi.
- ❖ Toetage jalad vastu maad.

- ❖ Tõugake käetoest ja tõuske jalgadele.
- ❖ Hoovõtuks võite end mõne korra edasi-tagasi kõigutada.

#### **Voodist välja minek**

- ❖ Kõverdage põlved.
- ❖ Keerake end küljele, aidates käega kaasa (tooge käsi üle keha).
- ❖ Tõstke jalad voodist välja.
- ❖ Tõugake end käte abil istuma.
- ❖ Istuge voodi servale.

#### **Voodisse minek**

- ❖ Istuge voodi servale.
- ❖ Tõstke jalad voodisse (kergem, kui tõstate ühe jala korraga).
- ❖ Heitke pikali ja pange pea padjale.
- ❖ Nihutage jalad voodi keskele.

### **Võimlemisharjutused**

Füüsilisel aktiivsusel on soodne toime depressioonile, stress väheneb ja üldine toonus tõuseb. Kellel on jaksu ja soovi, nendele nõuanded võimlemisharjutuste tegemiseks:

- ❖ Valige aeg, kui olete hästi puhanud ja liikuvus hea.
- ❖ Kandke mugavaid riideid ja jalatseid.
- ❖ Oma programmi võib jaotada ka mitmeks lühemaks osaks.
- ❖ Varuge piisavalt aega iga harjutuse tegemiseks, ärge kiirustage.
- ❖ Harjutuste tegemise ajal hingake rahulikult.
- ❖ Püüdke kõik teha ise, ükskõik kui kaua see aega võtab.
- ❖ Pärast võimlemist lõõgastuge ja puhake.
- ❖ Tehke võimlemisharjutusi iga päev.

### **Harjutused istudes**

#### **1. Sügav hingamine**

**Eesmärk: lõdvestumine ja diafragma kasutamine hingamisel.**

- ❖ Asetage käed kõhule.
- ❖ Hingake aeglaselt läbi nina sisse, tunnetage diafragma liikumist.
- ❖ Hingake aeglaselt läbi suu välja (nagu küünalt puhudes).
- ❖ Korrake 10 korda.

#### **3. Pea kallutamine**

**Eesmärk: parandada kaela liikuvust.**

- ❖ Vaadake otse ette.
- ❖ Kallutage aeglaselt pead küljele, kõrv vastu õlga.
- ❖ Tunnetage kaelalihaste venitust.
- ❖ Korrake 10 korda.

#### **2. Pea pööramine**

**Eesmärk: parandada kaela liikuvust.**

- ❖ Pöörake pead aeglaselt paremale ja vasakule, vaadates üle õla.
- ❖ Tunnetage kaelalihaste venitust.
- ❖ Korrake 10 korda.

#### **4. Lõua venitamine**

**Eesmärk: õige peahoiak.**

- ❖ Venitage lõuga ette nii kaugele, kui võimalik.
- ❖ Tõmmake lõug tagasi nii palju, kui võimalik: hoidke samal ajal pead püsti.
- ❖ Korrake 10 korda.

**5. Õlgade tõstmine****Eesmärk: kaela, õlgade ja rindkere liikuvuse parandamine.**

- ❖ Tõstke õlgu üles kuni kõrvadeni.
- ❖ Hoidke ja lugege viieni.
- ❖ Lõdvestuge.
- ❖ Korrake 10 korda.
- ❖ Kui kahe õlaga on raske, tehke harjutust ühe õlaga.

**7. Kere pöörded****Eesmärk: kaela, õlgade ja kere liikuvuse parandamine.**

- ❖ Asetage käed õlgadele.
- ❖ Pöörake aeglaselt kere külgedele.
- ❖ Tunnetage küljelihaste venitust.
- ❖ Korrake 10 korda.

**9. Harjutus keppiga****Eesmärk: õlgade liikuvuse parandamine**

- ❖ Hoidke kätega keppist.
- ❖ Tõstke kepp ette pea kohale.
- ❖ Viige kepp taha nii palju, kui võimalik.
- ❖ Pange kepp tagasi sülle.
- ❖ Korrake 10 korda.

**11. Randmeringid****Eesmärk: parandada randmete liikuvust.**

- ❖ Sirutage käed välja.
- ❖ Liigutage randmeid aeglaselt, ringikujuliselt päripäeva ja vastupäeva.
- ❖ Kui on raske, võib toetada teise käega küünarnukki.
- ❖ Korrake 10 korda.

**13. Jalatõsted****Eesmärk: põlvede liikuvuse parandamine.**

- ❖ Tõstke põlvest sirge jalg ette.
- ❖ Hoides jalga, lugege viieni.
- ❖ Lõdvestuge.
- ❖ Korrake 10 korda.

**6. Õlgade venitus****Eesmärk: kaela, õlgade ja rindkere hoiaku parandamine**

- ❖ Asetage käed puusadele.
- ❖ Venitage küünarnukid taha.
- ❖ Tunnetage lihaste venitust, lugege viieni.
- ❖ Lõdvestuge.
- ❖ Korrake 10 korda.

**8. Ettepainutused****Eesmärk: kehahoiaku ja kere liikuvuse parandamine.**

- ❖ Viige õlad ette ja kummarduge kergelt.
- ❖ Sirutage selg sirgeks, tooge õlad taha ja lükake rind ette.
- ❖ Korrake 10 korda.

**10. Käte sirutused****Eesmärk: õlgade liikuvuse parandamine.**

- ❖ Hoidke käed otse ees.
- ❖ Sirutage sirged käed kõrvale.
- ❖ Viige käed algseisu.
- ❖ Korrake 10 korda.

**12. Sõrmede harjutused****Eesmärk: sõrmede liikuvuse parandamine.**

- ❖ Painutage järjekorras kõiki sõrmi vastu põialt.
- ❖ Alustage aeglaselt, siis suurendage kiirust.
- ❖ Korrake 10 korda.

**14. Põlve venitused****Eesmärk: parandada põlvede liikuvust ja tagada seismisel sirged jalad.**

- ❖ Tõstke sirge jalg väikesele pingile.
- ❖ Painutage põid üles.
- ❖ Teine jalg toetage tallaga vastu põrandat.
- ❖ Painutage nägu vastu sirget põlve.
- ❖ Hoidke lugedes kahekümneni.
- ❖ Lõdvestuge.

### 15. Tuharate pingutamine

**Eesmärk: istmikulihasete tugevdamine.**

- ✦ Suruge tuharalihased kokku.
- ✦ Hoidke lugedes viieni.
- ✦ Lõdvestuge.
- ✦ Korrake 10 korda.

### Harjutused selili

### 17. Põlvede painutused rinnale

**Eesmärk: selja ja puusade liikuvuse parandamine**

- ✦ Tõstke põlvest kõverdatud jalg üles, painutage põlv vastu rinda.
- ✦ Korrake 10 korda.

### 19. Puusade rullimine

**Eesmärk: puusade ja selja liikuvuse parandamine.**

- ✦ Kõverdage põlved, toetage jalad tallaga vastu põrandat.
- ✦ Kallutage põlved küljele vastu põrandat.
- ✦ Korrake 10 korda kummalegi poole.

### 21. Künartoeng

**Eesmärk: lihaste venitamine ja selja painduvuse parandamine.**

- ✦ Lamage kõhuli 3-5 minutit.
- ✦ Tõuske küünarnukkidele, vaadake otse ette.
- ✦ Hoidke seda asendit 3-5 minutit.
- ✦ Lõdvestuge.

### Harjutused püsti

### 22. Pääkadele tõusmine.

**Eesmärk: põialihaste tugevdamine.**

- ✦ Toetuge tooli seljatoele.
- ✦ Tõuske pääkadele.
- ✦ Laskuge aeglaselt tagasi.
- ✦ Korrake 10 korda.

- ✦ Korrake 10 korda kummagi jalaga

### 16. Pöiaringid

**Eesmärk: hüppeliigese liikuvuse parandamine.**

- ✦ Tõstke jalg pisut üles.
- ✦ Tehke aeglaselt pöiaringe päripäeva ja vastupäeva.
- ✦ Korrake 10 korda kummagi jalaga.

### 18. Sild

**Eesmärk: vaagnapõhja lihaste tugevdamine.**

- ✦ Kõverdage põlved, toetage jalad tallaga vastu põrandat.
- ✦ Tõstke puusad nii kõrgele kui võimalik.
- ✦ Korrake 10 korda.

### 20. Jalatõsted

**Eesmärk: puusa- ja jalalihaste tugevdamine.**

- ✦ Tõstke sirget jalg 30° painutatud põiaga.
- ✦ Hoidke lugedes viieni.
- ✦ Laske aeglaselt alla tagasi.
- ✦ Korrake 10 korda kummagi jalaga.

### 23. Sääre venitused

**Eesmärk: säärelihaste venitamine.**

- ✦ Toetuge tooli seljatoele.
- ✦ Seiske üks jalg teise ees.
- ✦ Kõverdage eesmist jalg põlvest ette, hoides teist jalg sirgena, kand vastu maad.

- ✦ Tunnetage sääre venitust.
- ✦ Lugege kahekümneni.
- ✦ Lõdvestuge.
- ✦ Korrake 5 korda kummagi jalaga.

#### 24. Seinä lükkamine

**Eesmärk: venitada õlalalihaseid ja tagada õige kehahoiak**

- ✦ Seiske näoga vastu nurka.
- ✦ Toetage käed kohakuti õlgadega kahele poole vastu seinä.
- ✦ Suruge ennast nurga sisse, tundes venitust õlgades ja seljas.
- ✦ Hoidke kannad vastu maad.
- ✦ Lükake ennast nurgast eemale.
- ✦ Korrake 10 korda.

Koostatud: Sisehaiguste kliinik, II sisehaiguste osakonna õde Valentina Olli, 2010

Ajakohastatud: Sisehaiguste kliinik, II SISE osakonna vanemõde Ele Männik, 2018