

ورزش برای این بیماری سخت مثل دارو عمل می‌کند

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که ورزش، چه با شدت متوسط و چه با شدت بالا، می‌تواند به کاهش علائم پارکینسون از جمله خستگی کمک کند.

به گزارش سایت خبری پرسون، دکتر «فیلیپ میلار»، نویسنده ارشد این مطالعه از دانشگاه گوئلف کانادا، توضیح داد: «بیماران پارکینسون اغلب تحت تأثیر شرم یا افسردگی قرار می‌گیرند، بنابراین از رفتن به باشگاه یا ورزش کردن خودداری می‌کنند.»

میلار گفت: «این خیلی بد است، زیرا اگر فعالیت بدنی را متوقف کنید، بدن شما سازگار می‌شود و عملکرد فیزیکی را از دست می‌دهید.»

برای کشف این موضوع، تیم تحقیق، سه گروه ۱۰ نفره در مراحل مختلف بیماری پارکینسون را انتخاب کردند. هر گروه سه بار در هفته به مدت ۱۰ هفته در باشگاه ورزش کردند.

شرکت کنندگان مرد و زن در محدوده سنی ۴۵ تا ۷۹ سال بودند و در یکی از دو حالت تمرین ورزشی، یعنی با شدت متوسط یا با شدت بالا شرکت کردند.

تیم میلار معیارهای مختلف فیزیولوژیکی را دنبال کردند: حداکثر مصرف اکسیژن، سطح خستگی یا آسیب پذیری آنها در برابر خستگی، راه رفتن، تعادل و علائم حرکتی.

میلار می‌گوید: «مطالعه قبلی نشان داد که تمرینات تناوبی با شدت بالا ممکن است وضعیت راه رفتن افراد مبتلا به پارکینسون را بهبود بخشد، که می‌تواند به دلیل پایداری بیشتر یا اطمینان بیشتر در راه رفتن آنها باشد.»

تیم او دریافت که:

• تمرینات ورزشی ظرفیت اکسیژن را افزایش می‌دهد و تمرینات با شدت بالا نسبت به تمرینات با شدت متوسط، فواید بیشتری دارد

• علائم حرکتی نیز تا حدود ۲۵ درصد کاهش یافت و به نظر نمی‌رسید که شدت ورزش مهم باشد

• سطوح خستگی نیز با گذشت زمان، بدون توجه به شدت برنامه تمرین کاهش یافت

• راه رفتن، تعادل و فشار خون بدون توجه به اینکه از کدام رژیم ورزشی استفاده شده است، تغییری نکرد.

به گفته نویسندگان، یافته‌ها نشان می‌دهد که در بیشتر موارد، افراد مبتلا به پارکینسون می‌توانند هر سطحی از ورزش را که با آن راحت هستند انتخاب کنند، بدون ترس از اینکه ممکن است هیچ مزیتی را از دست بدهند.