

Nyttiga rörelser vid Parkinsons sjukdom

Gör övningarna i den takt som känns bäst för dig. Skippa övningar som inte känns bra eller som du får mer ont av.

Du ska känna dig pigg efter programmet!

1. Övningar i stående:

1.1. Rätta till hållningen:

- Stå med fötterna höftbrett isär.
- Stå på hela fotsulan, lika mycket tyngd höger och vänster.
- Knälederna ska varken vara översträckta eller för mycket böjda.
- Höftlederna ska varken vara översträckta eller för mycket böjda.
- Sänk axlarna och press skulderbladen ihop.
- Drag in hakan och sträck hjässan (inte pannan!) mot taket så att nacken blir "lång och smal".

1.2. Rätta till hållningen:

- Svaja lite fram och bak och känn hur tyngden flyttar sig under dina fotsulor mellan hälar och trampdynor.

1.3. Vadtöjning stående mot en vägg.

■

1.4. Töjning av ljumskarna och träning för skinkmusklerna:

- Håll i något stadigt och sträck höfterna maximalt genom att pressa fram ljumskarna och spänna skinkmusklerna.

2. Övningar för axlar och armar:

- Drag upp axlarna mot öronen och släpp ner dem igen. 5 ggr.
 - Drag upp axlarna och släpp. Växelvis höger och vänster. 5 ggr / sida.
 - Rulla axlarna långsamt bakåt. 5-10 ggr.
 - Press axlarna bakåt så att skulderbladen kommer mot varandra. 5-10 ggr.
 - Vrid armarna utåt och inåt. 10 ggr.
 - "Pilbåge": Lägg båda händernas fingrar på axlarna. Sträck fram ena armen medan du för den andra armens armbåge bakåt. Växla 5-10 ggr.
 - Sätt båda händernas fingrar på axlarna och sträck och böj armbågarna samtidigt eller växelvis.
 - Böj båda händerna bakåt så mycket du kan. Släpp. 5-10 ggr.
 - Knyt händerna hårt och sträck och spreta med fingrarna. 10 ggr.
 - Sätt tummen i tur och ordning mot alla fingrar. 2-3 ggr. alla fingrar.
-

3. Uppmjuknings- och töjningsövningar. Gärna till musik:

Håll på med varje övning i ung. 30 till 60 sekunder.(Gäller 1.-5. övning)

- 3.1. Svikta i takt med knäna och pendla båda armar i samma takt framåt och bakåt.
- 3.2. Som föregående övning men pendla växelvis med armarna.
- 3.3. Stå något bredbent och pendla med båda armar från sida till sida.
- 3.4. Som föregående övning men pendla med armarna utåt och inåt.
- 3.5. Vrid kroppen genom sin egen axel och låt armarna pendla löst runt kroppen.
- 3.6. Håll i något stadigt och pendla ena benet framåt och bakåt. 5-10 ggr. Byt ben.

4. Sittande övningar på en köksstol:

4.1. Rätta till hållningen:

- Flytta dig lite fram på stolen.
- Luta inte mot ryggstödet.
- Sträck ländryggen.
- Lyft främre bröstkorgen framåt/ uppåt.
- Sänk axlarna och drag skulderbladen ihop.
- Drag in hakan och sträck upp hjässan mot taket.

4.2. Vinkla fötterna uppåt och neråt så kraftigt du kan som om du trampa på en gammal symaskin.

4.3. Sparka med fötterna framåt/uppåt så att knäna helt sträcks.

4.4. Stampa kraftigt med fötterna i golvet som om du marscherar i sittande.

4.5. Töja insidan av låren:

- Sitt med knäna så brett isär det går. Håll ryggen rak.
-

5. Övningar i liggande:

(Övning 5.3., 5.4, och 5.5 får du inte göra om du har en konstgjord höftled.)

5.1. Känn andningen och slappna av:

- Ligg på en mjuk matta på golvet eller i sängen.
- Lägg dina händer mjukt på magen utan att trycka på magen. Känn hur magen rör sig i takt med din andning. Den höjer sig vid inandningen och sjunker ner vid utandningen.
- Låt andningen finna sin egen rytm utan att du hjälper till med din vilja.
- Ju mer avslappnad du blir, ju djupare ner mot magen sprider sig andningsrörelsen utan att du behöver anstränga dig.

5.2. Sträckningar:

- Ligg på rygg med så raka ben som möjligt. För armarna i en stor halvcirkel utåt och uppåt utan att dom förlorar kontakten med underlaget. Armarna ska inte "hänga" i luften.
- Sträck ut kroppen som om du precis har vaknat. Gapa stort och försök att gäspa samtidigt.

5.3. Töj ljumske och skinkmuskel:

- Böj upp ett ben mot magen och håll med båda händer i knävecket, det andra benet ligger sträckt. Dra nu mjukt med hjälp av armarna det böjda benet mot magen. press ner andra benet mot underlaget. Håll kvar en liten stund.
- Byt ben.

5.4. Töj baksida lår:

- Ligg som vid föregående övning, håll ett stadigt grepp runt knävecket på det böjda benet. Sträck nu långsamt benet upp mot taket. Känn sträckningen bak i låret och i knävecket. Håll sträckningen en stund (20 sek.).
- Byt ben.

5.5. Benfällningar:

- Ligg med benen böjda, knäna ihop och fötterna i golvet ("krokliggande"), lägg armarna rakt utåt sidorna. För knäna långsamt från sida till sida. Håll gärna kvar en stund i ytterläge. Upprepa rörelsen 10 ggr.

5.5. Sträck ut höftlederna i magliggande:

- Att ligga på magen varje dag ung. 30 min. hjälper till att bibehålla full sträckförmåga i höftlederna.

5.6. Rygglyft:

- Ligg på magen med armarna utmed kroppen. Lyft huvudet med blicken ner mot golvet, lyft axlar, armar, överkroppen.
- Om du får ont i ryggen prova att ligga med magen över en kudde eller vikt filt.
- Upprepa rörelsen 5-10 ggr.

5.7. Benlyft:

- Ligg på magen. Lyft ett ben i taget utan att lyfta hela bäckenet. Även här kan du använda kudde eller filt om det behövs.
 - Upprepa rörelsen för varje ben 5-10 ggr.
-

6. Balansövningar:

6.1. Ställ dig i ett hörn av rummet med en stadig stol framför dig eller stå vid vasken i köket med stolen bakom dig:

- Stå på ett ben så länge Du kan utan stöd. Stå max 30s.
- Byt ben.
- Stå i tandem ("häl till tå") dvs. Sätt ena foten direkt framför den andra. Om Du inte kan sätta foten direkt framför, försök att sätta foten så långt fram att hälen på Din främre fot är framför den andra fotens tår. Stå max 30s.
- Byt ben.

Om Du står stadigt i 15-30s så kan du lägga till någon kognitiv uppgift t.ex. stå och räkna högt 100 minus 7, räkna upp maträtter eller ord som börjar på bokstav "S" eller "F".

- Stå som vanligt. Blunda och stå stilla i max 10 sekunder (räkna sakta till 10) eller så länge Du kan.
- Stå som vanligt. Vrid och titta direkt bakom Dig över vänster axel. Upprepa åt höger.
- Stå som vanligt. Vänd Dig runt sakta ett helt varv. Stanna och återfå balansen. Vänd Dig sedan ett helt varv åt andra hållet. Tänk på att ta riktiga steg runt (inte snurra runt). Känn efter om det är någon skillnad beroende på åt vilket håll du vänder.

6.2. Nedanstående övningar görs gåendes längs vasken i köket eller längs en vägg för att vid behov kunna ta stöd:

- Gå 5-10 tandemsteg dvs. "häl till tå" eller så långt fram att hälen på Din främre fot är framför den andra fotens tår.
- Gå som vanligt 5-10 steg bakåt
- Gå som vanligt 5-10 steg åt höger och sedan åt vänster. Känn efter om det är någon skillnad beroende på åt vilket håll du går.

Om Du utför övningen problemfritt och på ett stadigt/säkert sätt kan du lägga till någon kognitiv uppgift t.ex. gå och räkna högt 100 minus 7, räkna upp maträtter eller ord som börjar på bokstav "S" eller "F".

7. Fotträning. Varje övning görs i 1 minut. Båda fötter skall tränas.

7.1. Liggande på rygg eller med fötterna på en stadig/bred stol:

- Spreta med upp med tårna.
- Trampa med fötterna uppåt/nedåt. Tänk på att "ta ut" rörelser.
- Vinkla fötterna utåt så lång det går.
- Vinkla fötterna inåt så långt det går.

7.2. Sittande, med fötterna i golvet:

- Knip tårna- släpp.
- Sätt en strumpa mellan stortå och tå nr 2. Försök trycka ihop strumpan med raka tår (övningen stärker det tvärgående fotvalvet).
- Lyft på fötterna men håll hälar i golvet. Vrid fötterna inåt/utåt utan att röra knäna.

7.3. Sittande med ena benet över ditt andra knä:

- Ta tag med handen i hela foten och vrid den sakta inåt/utåt, hela rörelsebanan.
- Håll om tårna med handen och lyft tårna upp/ner, hela rörelsebanan. Rörelsen skall ske i leder mellan tårna och fotryggen.

7.4. Stå med stadigt stöd.

- Balansera/ trampa på hållarna.
 - Balansera/trampa på tå
-