

MAZOEZI NA UGONJWA WA PARKINSON



Mazoezi ni jambo muhimu sana la kuimarisha afya katika maisha ya kila mtu, lakini kwa watu wanaougua ugonjwa wa parkinson (PD), mazoezi yanaweza kuwa bora kuliko dawa. Masaa mawili na nusu tu ya mazoezi kila wiki yanaweza kuboresha maisha. Mazoezi yanaweza kupunguza dalili kama matatizo ya kuongesha mwili, huzuni, kuvimbiwa na yanaweza pia kukusaidia kufikiria. Zaidi ya hiyo, mazoezi yanaweza saidia kuzuia hali ya mgonjwa isiyorote kwa kasi. Mazoezi ni muhimu katika matibabu ya ugonjwa wa parkinson.

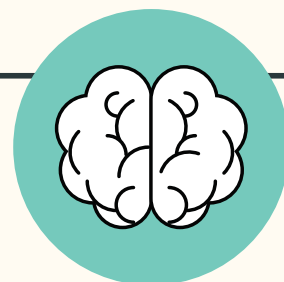
FAIDA ZA MAZOEZI

Mazoezi yataboresha:

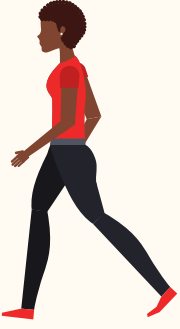
- uwezo wa kusongesha sehemu za mwili
- hali ya maisha
- jinsi unavyotembea
- unyumbuliko na mkao
- uratibu
- kumbukumbu na uwezo wa kufanya maamuzi
- umakinifu
- ubora wa usingizi

Mazoezi pia yatapunguza:

- idadi ya mara ambazo unaanguka
- kuganda kwa misuli
- huzuni na wasiwasi



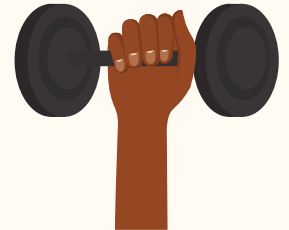
AINA ZA MAZOEZI



Aina za mazoezi unayofanya hutegemea dalili na changamoto zako. Ikiwa huwa hufanyi mazoezi yoyote, basi mazoezi kama kusimama na kutembea nyumbani yatakusaidia. Watu ambao kwa kawaida tayari wanasimama na kutembea wanaweza kutembea zaidi, kuendesha baiskeli ama kudensi. Mazoezi pia yanaweza kuwa mazoezi ya aerobics kama kukimbia au kutembea, mazoezi ya kuongeza nguvu kutumia kitu kizito kama chupa ya maji, na mazoezi ya kujinyoosha.

MIFANO YA MAZOEZI

- Songesha miguu na mikono yako ukiwa umeketi nyumbani
- Kusimama na kuketi mara nyingi
- Kunyoosha mikono na miguu
- Kutembea au kukimbia
- Kuendesha baiskeli
- Densi
- Kutumi vitu vizito kuongeza nguvu kwenye misuli
- Kucheza mchezo wa ndondi (bila kupiga mtu)



Jiunge na kikundi cha msaada wa karibu ili ujifunze zaidi na kukutana na watu wengine na ugonjwa wa parkinson:

Nairobi: 0722722090

Mombasa: 0707564733

Kisumu: 0710884431

Kwa habari zaidi angalia:

www.parkinsonkenya.wixsite.com/website

AMA

www.parkinsonsafrica.com



Created by Natasha Fothergill-Misbah

