



# Get Moving!

Helping People with Parkinson's Move

파킨슨 병은 퇴행성 질환입니다. 그것은 압도적 일 수 있지만, 하루에 1-2 시간 동안 건강에 종사하면 희망이 있습니다. 의학은 지금까지 갈 수 있으며 불행히도 파킨슨 병을 위한 최고의 약제는 부작용이 있습니다. 당신이 가지고 있는 약물 처방과 함께, 나는 추가적인 접근법을 제안하고자합니다; 삶의 질을 향상시킬 수 있는 행동을 취할 수 있습니다. 그것은 "이동 계획 가져 오기"라고합니다.

## “이동 계획을 얻을?”

1. 생활을 선택 하십시오.

그것은 간단 들리겠지만 그것은 절대적으로 필요 하다. 인생은 좋은. 나 관점을 유지 하고 큰 그림을 봐 하는 것이 좋습니다. 만약 당신이 자신에 대한 미안 느낌, 그것을 밖으로 스냅인. 연구 보여 긍정적인 전망을 평균 수명 증가 및 심지어 심장 발작을 감소. 예일 대학 연구팀은 긍정적인 전망을 증가 당신의 인생 7 1/2 년.<sup>1</sup>의 평균 하는 것을 발견 했다.

2. 를 사용 하여 전문가. 100 개 이상의 신경 성 질환을 확인 하고 있습니다. 사용 운동 장애 전문 2 빠른 초점을 맞춘 파킨슨 병 연구와 물리 치료사는 발달의 파킨슨 병의 운동 및 스트레칭 당신을 위한 계획 개발에 전문. 더 적은 위해 침전 하지 말라.

3. 매일 자신을 도전 한다.

당신은 동기 및 도전 흥분 된다. 인생은 더 흥미롭고 다채로운. 그것은 당신이 제공 바랍니다. 기억 하세요, 당신의 가장 좋은 일 앞!

4. 나갈 '웃장.

그것은 일반적인 퇴행성 질병을 가진 사람을 흥분, 다르게 취급 해야, 귀하의 지역 사회에 게 완벽한 한 시간을 찾는 어려움을 언급 하고 싶지. 귀하의 지역 사회에 게 웃장-에서 얻을. 장점은입니다 당신은 당신의 집을 떠날 때마다 증상 마스크 여분의 노력 필요가 없습니다 플러스 지역 사회를 지원 하기 위해 준비를 해야. 결과 거의 항상 당신의 인생에서 더 적은 스트레스와 더 많은 지원을 3 것입니다. 승리-승리입니다.

5. 문제를 통해 마음.

마음을 악화 또는 실패 몸 사이 선택 했다 선택 분명 하다. 당신의 마음은 더 중요 하다! 변함없이, 거기 운동을 얼마나 열심히 아무리 일부 악화 될 하지만 관점에서 유지 되며 당신이 기회가 적응형 장치, 걷는 지팡이 등의 자신을 소용. 참여 당신의 두뇌. 낱말 맞추기와 스도쿠 같은 게임 운동을.

6. 매일 운동.

그것은 힘과 균형을 유지 해야 합니다. 최소 1-2 시간 매일 운동입니다. 운동은 역도, 산책, 자전거 타기, 권투, 필라테스, 댄스, 등을 포함할 수 있습니다. 연구 운동 보행, 균형, 떨림, 유연성, 그림 강도, 모터 조정과 떨어지는<sup>3</sup>의 위험을 감소 하는 향상 된 이동성 향상시킬 수 있습니다 나타났습니다. 운동 하는 사람들 달아 4가 있다 하지 적은 변화 노화에 의해 발생 하는 그들의 두뇌에서. 연구 5 파킨슨 병은 운동에 의해 향상 된 표시 됩니다. 여기서 핵심 단어는 강도. 반드시 천천히 시작 하지만 운동에 일부 강도 포함. 변명의 여지가 없습니다, 움직여 라!

7입니다. 스트레칭 매일 두 번



# Get Moving!

## Helping People with Parkinson's Move

특정 사용과 파킨슨 병 뻥어 있었지 근육 강화에 초점을 가슴을 스트레칭 하고 팔과 어깨 손 바깥쪽 및 균형 유형 연습을 스트레칭. 연구는 강도, 균형, 유연성 증가 스트레칭 보여줍니다. 좋은 자세를 연습. 결과 의해 기 절 됩니다.

### 8. 매일 집을 떠나지합니다

매일 집에서 해! 귀하의 지역 사회에 참여 하며 지역 사회에 의해 지원 되어야 합니다. 인간은 사회적 존재 이다.

### 9. 당신의 가정 혁신.

가 예방 및 접근성에 집중 하는 당신의 홈 쳐도. 있다 집에서 투쟁 필요가 없습니다. 당신의 가정을 잡아 바, 샤워, 좌석 벤치에 앉아서 신발, 등등에 넣어 같은 것 들으로 쉽게 확인 합니다.

### 10. 적응 형 장치 사용

가능한 모든 도움을 사용하여 자신을 돌보고 지역 사회에 계속 종사하도록하십시오. 우리는 하이테크 장치의 시대에 살 수 있어서 운이 좋았습니다. 그것을 써!

인생은 좋으며 길고 행복한 삶을 위해 파킨슨 병을 통제 할 수 있습니다. "Get Moving plan"을 일상 생활의 일부로 삼으십시오. 아래는 계획에 대한 링크입니다.

## Footnotes:

1. Positive thinking 'extends life'. BBC. Monday 7/29/17. <http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/2158336.stm>
2. A movement disorder specialist is a neurologist who has received additional training in Parkinson's disease (PD) and other movement disorders including dystonia, chorea, tics and tremors. Whereas a general neurologist may treat patients with any of more than 100 neurological conditions, a movement disorder specialist focuses primarily on Parkinson's disease and movement disorders. <https://www.partnersinparkinsons.org/movement-disorder-specialists>
3. Universite de Montreal. "Health benefits of coming out of the closet demonstrated." ScienceDaily. ScienceDaily, 29 January 2013. <[www.sciencedaily.com/releases/2013/01/130129074427.htm](http://www.sciencedaily.com/releases/2013/01/130129074427.htm)>.
4. Beth Fisher, et al. The Effect of Exercise Training in Improving Performance and Corticomotor Excitability in People with Early Parkinson's. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation. Vol 89, July 2008
5. Jay Alberts. Forced Exercise with Theracycle Parkinson's Disease Bikes - A Cleveland Clinic Research Study. Neurorehabil Neural Repair. 2009 Jul-Aug;23(6):600-8. Epub 2009 Jan 8.
6. Gerecke KM, Jiao Y, Pani A, Pagala V and Smeyne RJ (2010) Exercise protects against MPTP-induced neurotoxicity in mice. Brain Research, 1341: 72-83. Epub 2010 Jan 29.



# Get Moving!

*Helping People with Parkinson's Move*