

# Exercise for people with Parkinson's



- Exercise is an important part of staying healthy, strong and moving well when you have Parkinson's.
- Aim for at least 30 minutes of exercise that makes your heart beat faster, 5 days a week
  - Examples: walking, bicycling, swimming, jogging, dancing, gardening, etc.
- Pick a type of exercise you enjoy!



## Other Types of Exercises

- Exercises which promote large movements and flexibility such as Tai Chi or yoga
- Exercises to improve your ability to balance at least twice a week
- Exercises to build strength, such as lifting weights, at least twice a week
- If possible, see a physical therapist who can prescribe specific exercises for you and teach you how to exercise safely



# ¿Cómo afecta la Enfermedad de Parkinson en su cuerpo y movimiento?



- Caminar y movimientos más lentos
- Oscilación más pequeña del brazo
- Escritura más pequeña
- Problemas con el equilibrio y caídas
- Postura inclinada
- Temblores



## Consejos para un mejor movimiento

- ¡Muévete mas, movimientos GRANDE!
- Tome pasos más largos
- Haz tus letras más grandes cuando escribes
- Utilice más esfuerzo en movimientos grandes:
  1. Levantándose de sillas o cama
  2. Vistiendo
  3. Alcanzando
  4. ¡Cada vez que te mueves!
- ¡Haz ejercicio durante al menos 30 minutos al día!  
¡Comienza hoy mismo!



# Ejercicio para personas con Parkinson



- El ejercicio es una parte importante para mantenerse saludable, fuerte y flexible y así moverte bien cuando tienes Parkinson.
- Apunta a realizar al menos 30 minutos de ejercicios para que su corazón late más rápido, 5 días a la semana
  - Ejemplos: caminar, andar en bicicleta, nadar, correr, bailar, jardinería, etc.
- ¡Elije un tipo de ejercicio que disfrutes!



## Otros tipos de ejercicios

- Ejercicios que promueven movimientos grandes y flexibilidad como Tai Chi o yoga
- Ejercicios para mejorar tu habilidad de equilibrarte al menos 2 veces por semana
- Ejercicios para aumentar la fuerza, como levantar pesas, dos veces a la semana
- Si es posible, consulta con un fisioterapeuta quien puede indicarte ejercicios específicos y enseñarte a hacer ejercicio de forma segura



# पार्किंसंस रोग आपके शरीर और संचलन को कैसे प्रभावित करता है?



- धीमी गति से चलना और हिलना - डुलना
- चलते समय हाथ सीमित दायरे में ही हिलना
- छोटी लिखावट
- संतुलन या गिरने की समस्याएं
- झुका हुआ शरीर
- कंपन या थरथराहट



## बेहतर हिलने- डुलने के उपाय

- हर मुद्रा और हिलने की चेष्टा को बड़ा आकार में करें!
- बड़ा कदम उठाते हुए बड़ा हाथ झुलाएं
- जब आप लिखते हैं तब अपने अक्षरों को बड़ा लिखें
- बड़े आंदोलनों और अधिक प्रयास का उपयोग करें जब :

1. कुर्सी या बिस्तर से उठना हो
2. तैयार होते समय
3. कोई भी चीजों को पकड़ना या पहुंचना हो
4. हर बार जब आप कदम बढ़ाये!

- प्रति दिन कम से कम 30 मिनट तक व्यायाम करें! आज शुरू करें!



# पार्किंसंस के साथ लोगों के लिए व्यायाम



- व्यायाम पार्किंसंस में स्वस्थ, मजबूत और अच्छी तरह से आगे बढ़ने का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है
- कम से कम 30 मिनट के लिए प्रतिदिन, सप्ताह में 5 दिन ऐसा व्यायाम करें जिसमें आपके दिल की धड़कन तेज हो जाती है
  - उदाहरण: चलना, साइकिल चलाना, तैरना, टहलना, नृत्य, बागवानी, आदि।
- उस प्रकार का व्यायाम चुनें जो आप आनंद लेते हैं!



## अन्य प्रकार के व्यायाम

- व्यायाम जो बड़े मूवमेंट्स और लचीलापन को बढ़ावा देते हैं जैसे ताई ची या योग
- संतुलन क्षमता में सुधार करने के लिए व्यायाम करें
- सप्ताह में कम से कम दो बार ताकत बनाने के लिए व्यायाम, जैसे वजन उठाना
- यदि संभव हो तो, एक भौतिक चिकित्सक (फिजिकल थेरेपिस्ट) देखें, जो आप के लिए विशिष्ट अभ्यास और सुरक्षित व्यायाम कैसे करें सिखाये



# Ugonjwa wa Parkinson unaathiri vipi mwili wako na mwendo?



- Kutembea kwa mwendo wa polepole
- Kusongesha mikono polepole
- Kuandika mwandiko mdogo
- Matatizo ya usawa au kuanguka
- Mkao ulioinama au mkao wa kuinama
- Kutetemeka



## Vidokezo vya mwendo bora

- Songa ZAIDI!
- Chukua hatua ndefu huku ukisongesha mikono zaidi
- Fanya herufi ziwe kubwa wakati unapoandika
- Tumia juhudi zaidi na mwendo mkubwa katika:
  1. Kuamka kutoka kwenye kiti au kitanda
  2. Kuvaa nguo
  3. Kufikia vitu
  4. Kila mara unaposonga!
- Fanya mazoezi kwa angalau dakika 30 kila siku! Anza leo!



# Mazoezi kwa watu walio na ugonjwa wa Parkinson



- Mazoezi ni sehemu muhimu ya kuwa na afya, kupata nguvu na kusonga vizuri wakati una ugonjwa wa Parkinson
- Zingatia angalau dakika 30 ya mazoezi ambayo hufanya moyo wako upige haraka, siku 5 kwa wiki
  - Kwa mfano: kutembea, kuendesha baiskeli, kuogelea, kukimbia, kudensi, kulima, na kadhalika
- Chagua aina ya mazoezi unayofurahia!



## Aina zingine za mazoezi

- Mazoezi ambayo husaidia kusonga na kuwa mwepesi
- Mazoezi ya kuboresha uwezo wako wa kusawazisha mwili angalau mara mbili kwa wiki
- mazoezi ya kuongeza nguvu mwilini kama vile kuinua uzito angalau mara mbili kwa wiki
- Ikiwezekana, muone mtaalamu wa mwili ambaye anaweza kukuandikia mazoezi maalum na kukufundisha jinsi ya kufanya mazoezi salama

