

How does Parkinson's disease affect your body and movement?



- Slower walking and movement
- Smaller arm swing
- Smaller handwriting
- Problems with balance or falls
- Stooped posture
- Tremors or shaking



Tips for better movement

- Move BIGGER!
- Take longer steps using bigger arm swings
- Make your letters bigger when you write
- Use more effort and bigger movements:
 1. Getting up from chairs or bed
 2. Getting dressed
 3. Reaching for things
 4. Every time you move!
- Exercise for at least 30 minutes per day! Start today!



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

