

5 Ιανουαρίου 2023

Νόσος Πάρκινσον: Το μαχητικό σπορ που λειτουργεί θεραπευτικά

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Τα γάντια του μποξ θα πρέπει να φορέσουν άτομα με τη νόσο του Πάρκινσον και να ριχτούν στο ρινγκ ώστε να «φρενάρουν» την εξέλιξη της ασθένειας. Διαβάστε πώς μπορεί να ωφελήσει το μαχητικό αυτό άθλημα



Η νόσος του Πάρκινσον είναι μια χρόνια νευροεκφυλιστική ασθένεια ατόμων μέσης και μεγάλης ηλικίας κυρίως, η οποία εντοπίζεται όλο και συχνότερα παγκοσμίως και ευθύνεται για κινητικά, νοητικά και συμπεριφορικά προβλήματα των ασθενών. Ειδικότερα, η νόσος θα εκδηλωθεί μέσα από μια σειρά συμπτωμάτων μη κινητικών (διαταραχές του ύπνου και του αυτονόμου νευρικού συστήματος, άγχος και δυσκολία στην ομιλία, ευερεθιστότητα, κατάθλιψη και σε προχωρημένο στάδιο άνοια κ.α.) καθώς και κινητικών (τρόμος/τρέμουλο, δυσκαμψία, βραδυκινησία κ.α.).

Κινητικά προβλήματα της νόσου, όπως η δυσκολία βάδισης ή η αστάθεια, πολλαπλασιάζουν τον κίνδυνο πτώσης και κατ' επέκταση τραυματισμών και καταγμάτων -νόσος Πάρκινσον και οστεοπόρωση συνήθως συμβαδίζουν-, ενώ ορισμένοι ασθενείς θα χάσουν πλήρως την κινητικότητά τους, διατρέχοντας μεγαλύτερο κίνδυνο θρόμβωσης και λοιμώξεων.

Μολονότι η φαρμακευτική αγωγή αποτελεί εγγυημένη μέθοδο αντιμετώπισης -έως έναν βαθμό- των παραπάνω συμπτωμάτων, οι επιστήμονες εξετάζουν διάφορες μορφές άσκησης που μπορούν να πετύχουν θετικά αποτελέσματα για τους ασθενείς.

Στο μικροσκόπιο των ερευνητών εν προκειμένω τέθηκε το μποξ, άθλημα που επιλέγεται ευρέως για την μείωση των κινητικών προβλημάτων σε άτομα με νόσο του Πάρκινσον και για το οποίο η βιβλιογραφία παρουσιάζει κενό σχετικά με τα εμπειρικά ποσοτικά δεδομένα. Όπως σημειώνουν οι εκπονητές της μελέτης που

δημοσιεύτηκε στο BMC Neurology, τα διαθέσιμα στοιχεία ήταν επί το πλείστον ποιοτικά ή προέρχονταν από μικρές μελέτες.

Τα τρία οφέλη του μποξ

Στην έρευνα συμμετείχαν 98 ασθενείς με τη νόσο, με διάμεση ηλικία τα 70,6 έτη και κατά 22% γυναίκες, που παρακολούθησαν θεραπευτικές συνεδρίες μποξ δύο φορές την εβδομάδα για 16 περίπου μήνες. Οι επιστήμονες θέλησαν να διαπιστώσουν αν το σπορ είχε θετικές επιπτώσεις στον συντονισμό κινήσεων, τη βάδιση και την ισορροπία.

Στην αρχή των συνεδριών, δεν παρατηρήθηκε αλλαγή στον αριθμό πτώσεων. Ωστόσο, μετά την περίοδο του πρώτου προστατευτικού lockdown έναντι της πανδημίας του κορωνοϊού που αύξησε κατά 51% τα μηνιαία ατυχήματα με πτώση, η επιστροφή στην αθλητική δραστηριότητα συνδέθηκε με 20% μείωση κάθε μήνα. Ειδικότερα, μειώθηκαν κατά 21% σε σχέση με την αρχή των θεραπειών και κατά 47% από την περίοδο του lockdown.

Σύμφωνα με τον μη κερδοσκοπικό οργανισμό Parkinson's Foundation, τουλάχιστον δύομισι ώρες μποξ την εβδομάδα αρκούν για την καθυστέρηση της έκπτωσης στην ποιότητα ζωής των ασθενών, επιτρέποντάς τους να πετύχουν:

Καλύτερη ισορροπία, όπως θα επιβεβαίωνε και ένας επαγγελματίας μποξέρ για το μυστικό της επιτυχίας που εντοπίζεται μεταξύ άλλων στην ικανότητα ελέγχου του κέντρου βάρους του αθλητή. Σύμφωνα με μελέτη της Αμερικανικής Εταιρείας Φυσικοθεραπείας, δύο με τρεις 90λεπτες θεραπευτικές συνεδρίες μποξ για εννέα μήνες βελτίωσαν σημαντικά την ισορροπία και το βάδισμα σε άτομα με νόσο Πάρκινσον.

Καλύτερη κινητικότητα και ευκινησία, δύο ιδιότητες που πλήττει η νόσος και χαρακτηρίζουν κάθε πετυχημένο μποξέρ. Στο πλαίσιο των θεραπειών, οι ασθενείς καλούνται να τις εξασκήσουν κάνοντας βήματα προς πολλαπλές κατευθύνσεις, εναλλάσσοντας ταχύτητες και προσπαθώντας να σταθούν στις μύτες των ποδιών τους.

Διευκόλυνση της καθημερινότητας, όπως έδειξαν πρόσφατες μελέτες της κορυφαίας κλινικής του Κλίβελαντ για τα «νευροπροστατευτικά» οφέλη ορισμένων ασκήσεων, μεταξύ των οποίων η επιβράδυνση της εξέλιξης ασθενειών όπως η νόσος του Πάρκινσον. Ευρήματα που έχει κοινοποιήσει η Διεθνής Εταιρεία Νόσου Πάρκινσον και Κινητικών Διαταραχών πιστοποιούν τη βελτίωση στην διεκπεραίωση καθημερινών δραστηριοτήτων και στις κινητικές δεξιότητες των ασθενών.

Πηγή: ygeiamou.gr