

파킨슨병 환자를 위한 운동

파킨슨병은 신경 퇴행성 질병으로 떨림, 근육경직, 운동완만, 균형장애 등의 증상을 보입니다.

운동과 신체활동은 파킨슨병의 다양한 운동 및 비운동 증상을 호전시킬 수 있습니다:



유산소 운동

주 3회 30분 이상 시행하며 연속으로 혹은 나누어서 숨이 찰 정도의 강도를 유지합니다.

TYPE: 빨리 걷기, 조깅, 사이클링, 수영, 에어로빅과 같은 연속적이고 리듬이 있는 운동.

주의점: 보행동결, 저혈압, 심박 저하로 인한 안전 사고에 주의해야 하며 동반자의 감독이 필요할 수 있습니다.



근력 운동

주 2-3회 30분 이상 연속되지 않게 시행하며 주요 근육 당 10-15회 반복합니다. 저항, 속도, 근력에 집중합니다.

TYPE: 기구운동, 밴드운동, 가벼운 아령, 자기 체중을 이용한 팔다리 주요 근육 강화 운동.

주의점: 근육 경직 혹은 자세 불안정으로 인해 동작에 제한이 있을 수 있습니다.

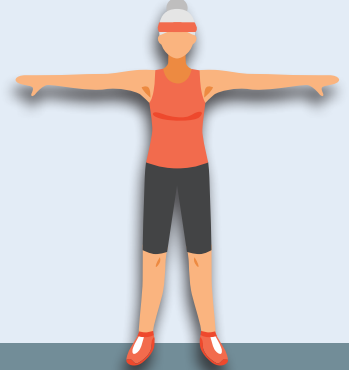


균형 및 민첩성 운동

주 2-3일, 가급적 매일 운동하는 것을 권장합니다.

TYPE: 스텝운동, 체중이동, 동적 균형운동, 큰 동작운동 및 요가, 태극권, 댄스, 복싱 등의 복합운동.

주의점: 인지장애 혹은 균형장애로 인한 안전사고에 주의해야 하며, 필요하면 안정된 물체에 의지합니다. 동반자의 감독이 필요할 수 있습니다.



스트레칭

주 2-3일 이상 가급적 매일 운동하는 것을 권장합니다.

TYPE: 호흡을 깊게 하며 스트레칭 하거나, 다른 운동 전 동적 스트레칭을 합니다.

주의점: 굽은 자세나 골다공증, 통증으로 인해 동작을 수정해서 시행할 필요가 있습니다.



기능평가와 적절한 조언을 위해 파킨슨 전문 의료진/물리치료사와 상담하세요.



안전이 우선입니다. 약물치료 중이면 약효가 있는 상태에서 하고 안전하지 않다면 동반자와 함께 하세요.



운동을 지속하면서 운동 프로그램을 수정하고 진행하는 것이 필요합니다.



주 150분 중간-고강도 운동을 꼭 시행하세요.

미국 스포츠의학 학회(American College of Sports Medicine)의 허가를 받고 수정함

