

الإرشادات
كتيب



جامعة قطر
QATAR UNIVERSITY



الحركة حياة ENGAGE
باركنسون - قطر QATAR PD

الفهرس

- 01 كيف يمكنك الاستفادة من هذا الكُتيب؟
- 03 الإرشاد لمرضى باركنسون
- 08 فوائد التمارين الرياضية لمرضى باركنسون
- 11 تجارب مشتركة لمرضى باركنسون
- 12 توصيات التمارين الرياضية
- 26 تحديات وإستراتيجيات
- 34 السلامة والمراقبة
- 38 تسجيل وتتبع تقدمك
- 41 منصة الحركة حياة - باركنسون قطر
- 42 المراجع
- 45 المصادر
- 46 الشكر والتقدير

كيف يمكنك الاستفادة من هذا الكُتيب؟



تم تطوير هذا الكُتيب بدعم وإرشاد من الأشخاص المصابين بمرض باركنسون، مقدمي الرعاية لهم، والمتخصصين في الرعاية الصحية. يمكن للأفراد المصابين بمرض باركنسون ومقدمي الرعاية لهم استخدام هذا الدليل أثناء العمل مع متخصصي الرعاية الصحية أو مدربي النشاط البدني.

كيف يمكن للمدرب أن يساعدني؟

يعمل مدربك على مساعدتك في اكتشاف العوائق التي تؤثر على تحديد وتحقيق أهدافك. تقوم العلاقة المثالية بين المريض والمدرب على الشراكة والتعاون، حيث يعملان معًا على تطوير برنامج يناسب احتياجات المريض ويتمشى مع نمط حياته.



اعتمادًا على من تختار العمل معه، قد يكون مدربك:

- أخصائي علاج طبيعي
- أخصائي علاج وظيفي
- خبير في مجال مرض باركنسون

توصي منظمة الصحة العالمية (WHO) بالحفاظ على روتين منتظم للنشاط البدني، حيث يساهم في تحسين اللياقة البدنية وتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب، السكتة الدماغية، والاكتئاب.



يوصى بأن يقوم البالغون بممارسة ما لا يقل عن:

150 دقيقة من التمارين متوسطة الشدة طوال الأسبوع



- يجب على الأشخاص الذين يعانون من ضعف عضلي أو صعوبة في الحركة على ممارسة النشاط البدني من 3 إلى 4 مرات أسبوعيًا لتعزيز القوة العضلية وتحسين التوازن والقدرة على التنقل.

توصي الكلية الأمريكية للطب الرياضي (ACSM) بأن بجانب ممارسة التمارين متوسطة الشدة، يجب على الأفراد أيضًا ممارسة:



- تمارين تقوية العضلات
- تمارين المرونة
- تمارين التوازن
- تمارين التناسق الحركي

هل تنطبق هذه التوصيات المتعلقة بالتمارين والنشاط البدني على الأفراد المصابين بمرض باركنسون؟

اقرأ التالي

كيف يمكنك الاستفادة من هذا الكُتيب؟



هل تنطبق هذه التوصيات المتعلقة بالتمارين/النشاط البدني على الأفراد المصابين بمرض باركنسون؟

بإمكانك استخدام هذا الكُتيب حتى يساعدك على:

- تطوير أهداف النشاط البدني الخاصة بك.
- تحديد الأنشطة البدنية أو التمارين المناسبة لك.
- تتبع مستويات نشاطك البدني.

زيادة النشاط البدني أمر مهم للجميع، سواء كانوا يعانون من حالة صحية أم لا.



التخييم مع عائلتك
أو أصدقائك



المشي إلى المسجد
لأداء الصلاة



السير بحرية في
الحديقة أو المتنزه

على سبيل المثال،
قد ترغب في:



تحسين توازنك



تحسين قدرتك على التحمل



تحسين قوة عضلاتك

للقيام بذلك،
قد تحتاج إلى:

●--- ستحتاج إلى العمل مع مدرب النشاط البدني الخاص بك لتحديد التمارين التي تناسبك وتطويرها تدريجيًا.



قرص DVD أو
فيديوهات عبر الإنترنت



تطبيق تمرين محمل على
هاتفك أو جهازك اللوحي



ساعة ذكية لقياس مستوى
نشاطك البدني

يمكن أداء التمارين
باستخدام الأدوات
المساعدة التالية:

“ في هذا الكتيب، ستجد أيضًا اقتباسات من أشخاص مصابين بمرض باركنسون الذين شاركوا في برامج التمارين الرياضية والمشي. قد تساعدك هذه الاقتباسات في البدء والاستمرار في النشاط البدني. انتبه لها، حيث ستكون بين علامتي اقتباس (”“).



1

الإرشاد لمرضى باركنسون

كيف تود الاطلاع على الوحدة الأولى؟

اقرأ الصفحات



شاهد الفيديو



امسح الرمز



1 الإرشاد لمرضى باركنسون

مدرّب النشاط البدني الخاص بك:



إن العلاقة المثالية بين المشارك والمدرّب هي علاقة تشاركية بحيث يعملان معاً على تطوير برنامج يلبي احتياجات المشارك وتتناسب مع نمط حياته.



سيعمل مدرّب النشاط البدني الخاص بك معك لاكتشاف ما يناسبك لبدء النشاط البدني والاستمرار فيه.

يعمل مدرّبك على مساعدتك في تحديد العوائق التي تعترض تحقيق أهدافك، ودعمك خلال رحلتك.

“ جعلني مدرّبي مستمراً في التفاعل، وشجّعني، وساعدني على الالتزام بتعهداتي. كنت قادراً على طرح الأسئلة والحصول على إجابات. -مشارك بمرض باركنسون

ما هي جلسات الإرشاد؟ ما هو دور المدرّب والمشارك؟



المدرّب:

دور المدرّب هو الاستماع بتركيز، وطرح أسئلة تحفز التفكير، وتقديم الإرشاد والدعم أثناء سعيك لتحقيق أهدافك، وخلق بيئة آمنة وموثوقة لك.

المشارك (أنت):

دورك هو المشاركة النشطة في العملية، والانفتاح على اكتشاف الذات، وتحمل مسؤولية أفعالك وقراراتك.



الإرشاد أو التوجيه هي عملية تعاونية حيث يعمل المدرّب معك لمساعدتك في تغيير العادات، وتحقيق أهداف محددة، وتجاوز التحديات، واستغلال إمكانياتك إلى أقصى حد.

تشمل عملية الإرشاد طرح الأسئلة، والاستماع الفعّال، وتقديم الإرشاد والدعم لتسهيل التنمية الشخصية والمهنية.

يمكن أن تشمل مجالات مختلفة من الحياة، بما في ذلك الحياة المهنية، والعلاقات، والنمو الشخصي، والأهم من ذلك "الصحة".

1 الإرشاد لمرضى باركنسون

ما هي فوائد الإرشاد؟ 



تمكين الأشخاص المصابين بمرض باركنسون من لعب دور فعال في إدارة حالتهم واتخاذ قرارات بشأن صحتهم.

1 التمكين



تحديد أهداف واقعية وقابلة للتحقيق تتماشى مع احتياجات المريض، مثل تحسين الحركة، إدارة الأعراض، وتعزيز جودة الحياة.

2 تحديد الأهداف



المساعدة في تحديد التحديات أو العوائق التي قد تواجهك واستكشاف استراتيجيات لتجاوزها

3 حل المشكلات



توفير الدعم المستمر والتشجيع لمساعدة الأشخاص على البقاء متحمسين وملتزمين بأهدافهم.

4 الدعم والتشجيع



تطوير خطط تمارين شخصية تتناسب مع قدراتهم وتفضيلاتهم واحتياجاتهم الخاصة، مما يضمن برنامج تمارين فعال وممتع

5 خطط التمارين الشخصية



تمكين الأشخاص المصابين بمرض باركنسون بالمعلومات والمهارات اللازمة لاتخاذ قرارات مدروسة بشأن نشاطهم البدني.

6 التعليم والموارد

1 الإرشاد لمرضى باركنسون

● خلال مرحلة تعزيز عادات النشاط البدني الصحي عند الأشخاص المصابين بمرض باركنسون، من الضروري دمج مفاهيم تغيير السلوك الرئيسية مع إرشادات المدرب.

● ما هي مفاهيم تغيير السلوك التي تساعد في الإدارة الذاتية والنشاط البدني؟



● في مبادرة "الحركة حياة باركنسون-قطر" من خلال مبادرة "الحركة حياة باركنسون-قطر" نسعى للاستفادة من مجموعة من النظريات والمفاهيم المتعلقة بتقنيات تغيير السلوك، والتي تشمل ما يلي:

نظرية الفعالية الذاتية لباندورا:

يمكن للأفراد أن يجدوا الإلهام من خلال ملاحظة الآخرين، والبحث عن الدعم الاجتماعي، وتنمية الثقة بالنفس في قدرتهم على المشاركة في النشاط البدني.

نظرية القرار الذاتي:

يشمل الاستقلالية والكفاءة والترابط الاجتماعي، مما يشجع المرضى على متابعة الأنشطة التي تتماشى مع قيمهم وتعزيز الروابط الاجتماعية الداعمة.

نموذج التغيير السلوكي متعدد المراحل:

يوفر إطارًا لفهم مراحل التغيير الخمسة وتوجيه التدخلات المخصصة لكل مرحلة وتقديم الدعم المستمر للحفاظ على التقدم.

التمارين التي تركز على التغيير:

نهج شامل للنشاط البدني يتعدى التركيز التقليدي على اللياقة البدنية والأداء، ويعزز الصحة الجسدية والنفسية.

● في أي مرحلة أنت الآن؟



● سيتم التركيز بشكل أساسي على "نموذج التغيير السلوكي متعدد المراحل"، والذي يشمل المراحل التالية:

1 ما قبل التأمل: غير مدرك للمشكلة.

2 التأمل: مدرك للمشكلة والتغييرات المطلوبة.

3 الاستعداد: ينوي اتخاذ إجراء.

4 الممارسة: يمارس السلوك المرغوب.

5 الاستمرارية: يعمل على الحفاظ على التغيير السلوكي.



1 الإرشاد لمرضى باركنسون

أنت ومدربك ستعملان معًا على وضع أهداف للتمارين وخطة نشاط تناسب احتياجاتك. يجد الكثيرون أن تحديد الأهداف يساعدهم في الحفاظ على الحماس والاستمرارية. يمكن أن يمنحك ذلك شعورًا بالأمل تجاه المستقبل.



قد يكون التفكير في المستقبل تحديًا للأشخاص المصابين بمرض باركنسون، لكن يمكن تحديد أهداف قصيرة المدى وبسيطة، مثل تعلم نشاط جديد أو استعادة القدرة على أداء نشاط كنت تقوم به سابقًا وأصبحت تواجه صعوبة في أدائه الآن.



●--- معيار SMART للأهداف:

سيحرص مدربك على أن تتوافق أهدافك مع معايير SMART، المصممة لتوفير توجيه واضح ولزيادة فرص نجاحك في تحقيق أهدافك.



Specific

محددة

Measurable

قابلة للقياس

Attainable

قابلة للتحقيق

Realistic

واقعية

Time-based

محددة الزمن



من المهم أيضًا أن تكون أهدافك الذكية ذات قيمة بالنسبة لك!



2

فوائد التمارين الرياضية لمرضى باركنسون

كيف تود الاطلاع على الوحدة الثانية؟



اقرأ الصفحات



شاهد الفيديو

امسح الرمز



فوائد التمارين الرياضية لمرضى باركنسون

2

النشاط البدني والتمارين الرياضية: ما الفرق؟



النشاط البدني

هي أي أنشطة تجعل جسمك يتحرك

البستنة/ الزراعة

المشي في الحديقة

صعود الدرج



التمارين الرياضية

شكل من أشكال النشاط البدني يكون مخططًا ومنظمًا بشكل خاص وفق حركات مرتبة ومتسلسلة

الدراجة الثابتة

تمارين الدمبل

جلسات اليوغا



يهدف برنامج "الحركة حياة باركنسون-قطر" إلى تحفيز مرضى باركنسون في المراحل المبكرة والمتوسطة على ممارسة الأنشطة بأسلوب يتناسب مع قدراتهم واحتياجاتهم!

فوائد التمارين الرياضية والنشاط البدني لمرضى باركنسون وفقًا للأبحاث الحديثة:



• تحفيز الدماغ:

- تعزز التمارين عوامل نمو الدماغ المعروفة بـ "سماد الدماغ"، مما يساعد على تكوين خلايا جديدة وتقوية الروابط العصبية.
- تحسن تدفق الدم إلى الدماغ وتقلل من الالتهابات، مما يوفر حماية عصبية.
- تدعم الوظائف الإدراكية وتحسن الأداء العقلي.

• تحسين الحركة والقامة:

- تعزز اللياقة البدنية، وتساعد في تحسين المشي، التوازن، والقامة.
- تقلل من التيبس وتعزز القدرة على الحركة.

• إبطاء تقدم المرض:

- يمكن أن يساعد بدء التمارين مبكرًا في إبطاء تقدم المرض من خلال تقليل تدهور الوظائف الحركية والإدراكية.



لقد أثر برنامج التمارين عليّ نفسيًا وجسديًا. قبل انضمامي إلى هذا البرنامج، كنت أعزل نفسي في المنزل خوفًا من عدم التوازن والوقوع أرضًا، مما جعلني أخاف التحرك. أما الآن، فقد تحسنت حركتي بشكل كبير. أشعر كما لو أنني استعدت جزءًا كبيرًا من حياتي.

-شخص مصاب بمرض باركنسون

توجد بعض الأدلة الدقيقة التي تشير إلى أن التمارين الرياضية المنتظمة قد تساعد حتى في إبطاء تقدم المرض. ليس مهمًا حقًا ما تقوم به، ولكن تأكد من أنك تستمتع بتمارينك وأنت تتدرب بانتظام، ويفضل أن يكون ذلك يوميًا!

-Bas Bloem, MD, PhD

باحث وعالم أعصاب معروف متخصص في مرض باركنسون

فوائد التمارين الرياضية لمرضى باركنسون

2

ما هي فوائد النشاط البدني والتمارين الرياضية المنتظمة لمرضى باركنسون؟



تعزز التمارين الرياضية صحة الدماغ وتقويه!

تحسن من التوازن وتقلل من خطر السقوط:

وهو جانب لا يمكن للأدوية أو الجراحة معالجته بالكامل حتى الآن. كما أنه يعزز فعالية الأدوية من خلال تحسين قدرة الدماغ على استخدام الدوبامين بكفاءة.



الدوبامين: مركب كيميائي يعمل كناقل عصبي في الدماغ ويساهم في العديد من وظائف الدماغ مثل الحركة، والمكافأة، والتنظيم العاطفي. في مرض باركنسون، يحدث انخفاض تدريجي في مستويات الدوبامين في الدماغ.

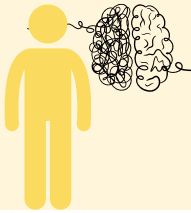
تأثير على مجموعة من الأعراض الحركية وغير الحركية:

تحسن الأعراض الحركية مثل الرعاش، بطء الحركة، تيبس العضلات، ضعف التوازن، واضطرابات المشي. وأما بالنسبة للأعراض الغير حركية، هي الإمساك، ضعف الذاكرة والتفكير واضطرابات النوم.



تشجيع الدماغ على إعادة تنظيم نفسه:

تشجع التمارين الدماغ على إعادة تنظيم أو بناء مسارات عصبية جديدة، مما يساعد في تقليل أو التغلب على أعراض المرض أو الأضرار الناجمة عنه (المرونة العصبية). كما قد تساهم التمارين في إبطاء تقدم مرض باركنسون.



إدارة التوتر والمزاج:

يمكن أن يؤدي التوتر إلى تفاقم أعراض المرض بشكل مؤقت، والتأثير على النوم واختيارات الطعام، مما قد يعيق ممارسة التمارين. رغم أنه من الصعب التخلص من التوتر تمامًا، إلا أنه يمكن تقليل تأثيره، والتمارين الرياضية تعد وسيلة ممتازة لتحقيق ذلك.



دعم الصحة الذهنية والعاطفية والروحية:

جانب أساسي لكنه غالبًا ما يُنسى في الحفاظ على الصحة. تعزز التمارين المنتظمة الحالة المزاجية، وتقلل من التوتر، وتنمي الشعور بالهدف والانتماء، مما يعزز القدرة على التحمل العقلي والعاطفي بشكل عام.



تعزز الانخراط الاجتماعي:

خاصة عند المشاركة في جلسات التمارين الجماعية أو الأنشطة التي توفر دعمًا اجتماعيًا وفرصًا للتفاعل الاجتماعي، أو حتى مع العائلة والأصدقاء. فهي تقلل من مشاعر العزلة والوحدة.



تجارب مشتركة لمرضى باركنسون

“صحتي هي أولويتي، وإذا كانت التمارين ستساعدني، فسأمارسها يوميًا. أود حقًا أن أصل إلى مستوى من القدرة على القيام بالأشياء بمفردي دون الاعتماد على الآخرين؛ فهذا هو كل ما أريده.”

“أمارس التمارين ليس فقط لأنني أعلم أنني يجب أن أفعل ذلك، ولكن لأنني أشعر بتحسن عندما أمارسها، سواء جسديًا أو عقليًا. أشعر بالرضا لأنني أعلم أنني أقوم بشيء مفيد لي، وأحصل على الكثير من الإشباع من ذلك.”

ساعدتني
اليوغا في زيادة
الوعي بجسمي،
وجعلتني أشعر
بالسعادة أكثر
وبالتحكم في
حياتي.

في
الحركة
بركة

أقوال بعض
الأشخاص
المشخصين
باركنسون في
الوطن العربي
حول تجاربهم
مع التمارين
الرياضية
والنشاط
البدني

“لطالما كانت العائلة مصدر دعم لي لقبول حالتي. في كثير من الصباحات، كنت أكون متعبًا جدًا، جالسًا على الأريكة أو مستلقيًا على السرير حتى يأتي ابني ويسألني إذا كنت أريد الذهاب في نزهة معه. إن تشجيعه يدفعني للتحرك، وصرت أحب متابعة ما بدأت، ثم بدأت أشعر بالتحسن. عادةً ما أشعر بتحسن كبير بعد ذلك.”

“التمارين التي أمارسها تشمل تمارين العضلات، تبديل الاتجاهات، والتمدد، والتوازن. هذه التي أحتاجها لجعل جسمي يعمل بشكل. إنها ترخي عضلاتي وتجعلني أشعر بتحسن!”



3

توصيات التمارين الرياضية

كيف تود الاطلاع على الوحدة الثالثة؟

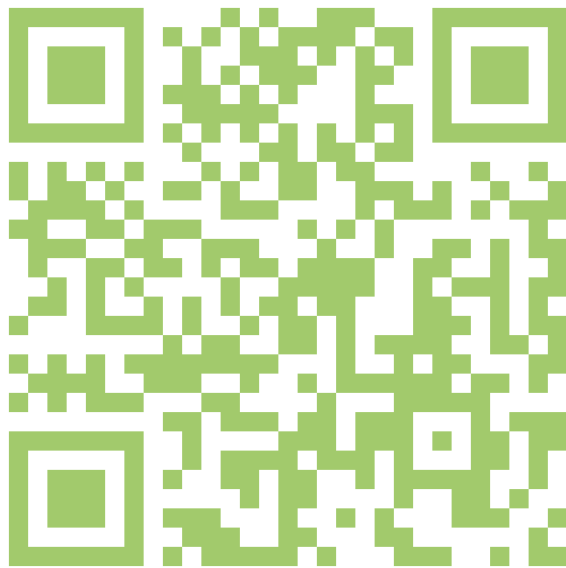


اقرأ الصفحات



شاهد الفيديو

امسح الرمز



3 توصيات التمارين الرياضية

ما هو أفضل نشاط بدني بالنسبة لي؟

يتمتع الأشخاص المصابون بمرض باركنسون بعدد من الفوائد من المشاركة في التمارين، بما في ذلك التحسن في الجوانب الآتية:



1. التوازن
2. قوة العضلات
3. الوظائف الذهنية
4. المهارات الأدائية
5. تحسينات في بنية الجسم ووظائفه
6. أعراض مرض باركنسون مثل الصلابة والتجمد

ممارسة التمارين الرياضية في المراحل المبكرة من المرض تساعدك على تطوير عادات نشاط بدني وروتين يومي، مما يعزز قدرتك على التكيف بشكل أفضل ويقلل من المشاكل الحركية مع تقدم المرض.

● بشكل عام، توصي منظمة الصحة العالمية (WHO) بأداء عن ما لا يقل من أحد التالي:

- 150 دقيقة أسبوعيًا من التمارين معتدلة الشدة.
- 75 دقيقة أسبوعيًا من التمارين عالية الشدة.
- مزيج من النشاط المعتدل والعالي.

قد تؤدي أنواع معينة من التمارين إلى نتائج مختلفة.

● وقد يتضمن برنامج التمارين المكثفة الآتي:

- التمارين الهوائية
- تمارين التقوية
- التوازن
- التمدد

● لقد أثبتت الدراسات بأن هذه التمارين:

تحسن الوظيفة الحركية وتقلل من جرعة الدواء، عند مقارنتها بمجموعة مراقبة لا تتلقى التمارين.

• تحرك أكثر وأجلس أقل.

• اجعل النشاط جزءًا من روتينك من خلال العثور على الأنشطة التي يمكنك ادراجها بسهولة في حياتك اليومية.

النقاط الرئيسية



هرم النشاط البدني

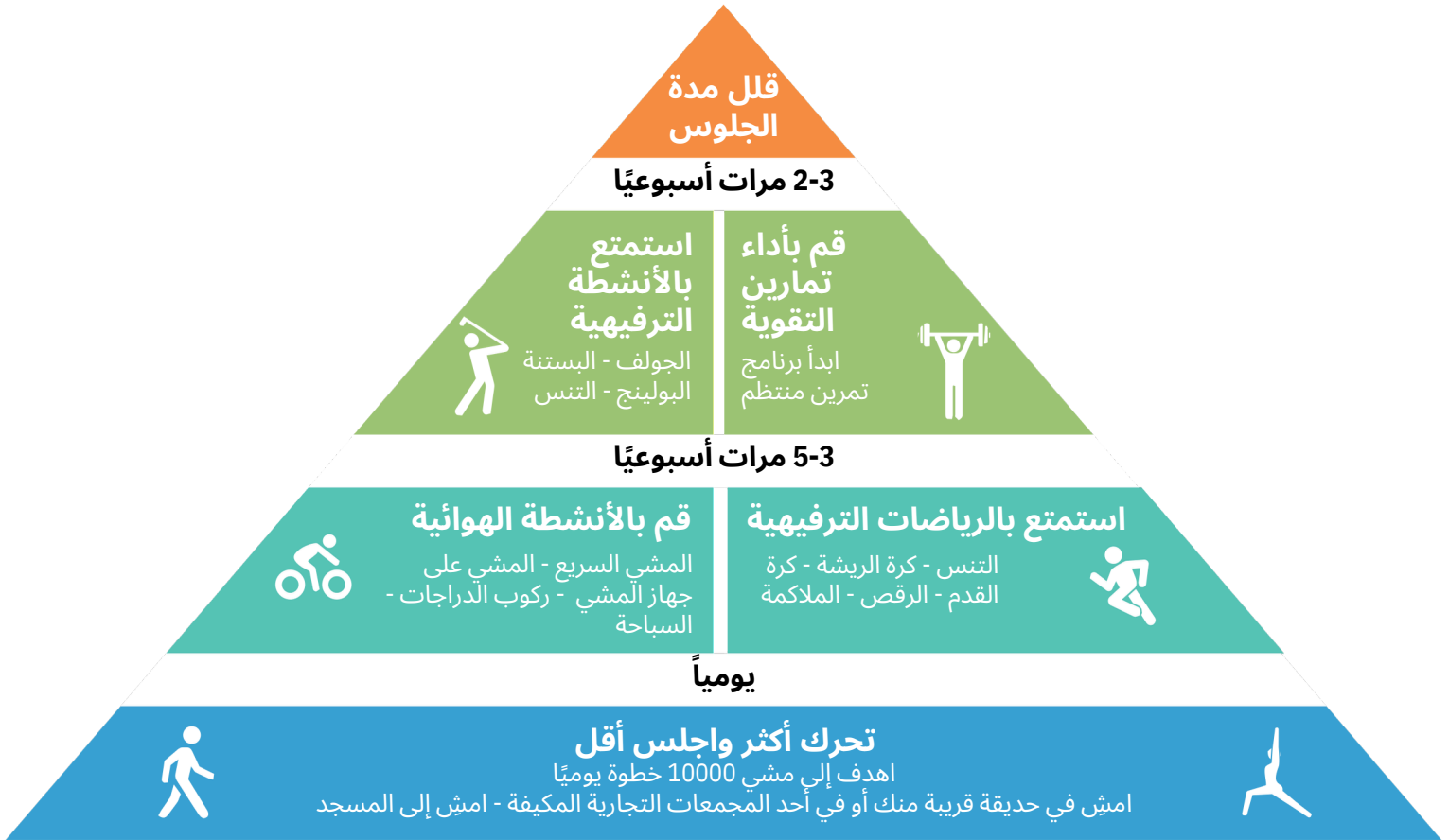


3 توصيات التمارين الرياضية

كيف يمكنني الاستفادة من هرم النشاط؟



ابدأ خطة نشاطك الأسبوعية بالأنشطة اليومية الموجودة في قاعدة الهرم ثم عزز لياقتك البدنية من خلال زيادة الأنشطة بالتدرج وفق التسلسل الهرمي للهرم التالي:



تحرك أكثر
اجلس أقل



3 توصيات التمارين الرياضية

المشي



توصي الكلية الأمريكية للطب الرياضي بأن يتضمن برنامج التمارين الرياضية الأنواع الأربعة التالية:



التمارين الهوائية



تمارين المقاومة



تمارين المرونة



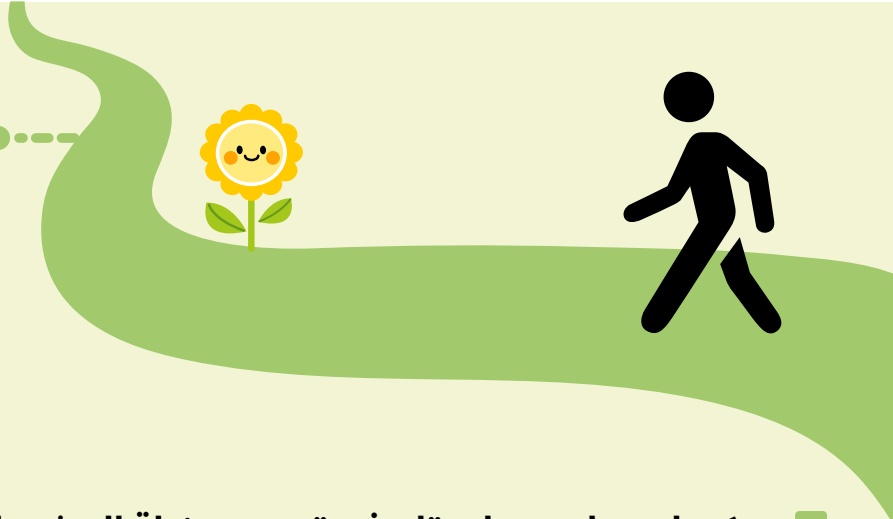
تمارين التوازن والرشاقة



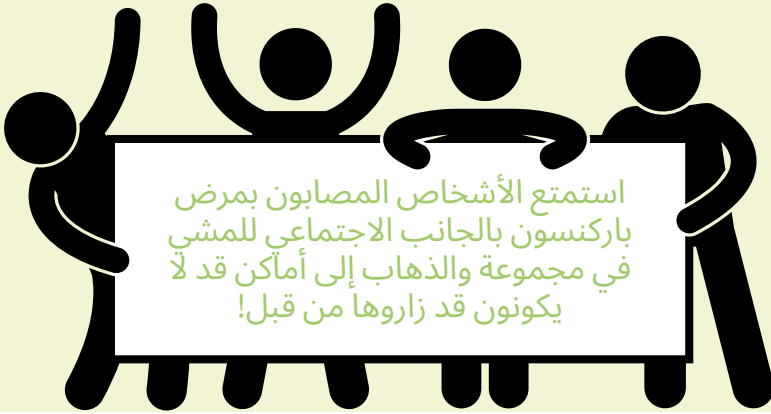
المشي



المشي هو وسيلة بسيطة للبقاء نشيطًا، حيث لا يتطلب أي معدات أو ملابس خاصة. يمكنك زيادة المسافة التي تمشيها سواء داخل منزلك أو في محيطه، أو حتى في المناطق القريبة من منزلك أو البعيدة عنه.



يمكن لمدرّبك مساعدتك في تصميم خطة المشي الأكثر مناسبة لك! الانضمام إلى مجموعة من الأصدقاء أو العائلة يمكن أن يجعل المشي أكثر متعة وتحفيزًا، حيث يتيح لك التواصل مع الآخرين واستكشاف أماكن مختلفة في قطر.



استمتع الأشخاص المصابون بمرض باركنسون بالجانب الاجتماعي للمشبي في مجموعة والذهاب إلى أماكن قد لا يكونون قد زاروها من قبل!

أشعر أن مجموعة المشبي حفزني على الخروج والالتقاء بأشخاص آخرين.

- اقتباس من شخص مصاب بمرض باركنسون

استمتعت بالهدوء الداخلي كثيرًا أثناء المشبي لمسافات طويلة، أنه نشاط أود ممارسته باستمرار.

- اقتباس من شخص مصاب بمرض باركنسون

التمارين الهوائية



التمارين الهوائية، المعروفة أيضًا بتمارين التحمل، تتضمن حركات لعضلات الجسم الكبيرة مثل:

يمكنك معرفة أنك تقوم بتمرين هوائي عندما ينبض قلبك بسرعة أكبر وتبدأ في التنفس بشكل أكثر صعوبة

يمكن أداء التمارين الهوائية بكثافة **خفيفة** أو **معتدلة** أو **عالية**. تختلف مستويات الشدّة من شخص لآخر بناءً على مستوى لياقتهم البدنية ومدى الجهد الذي يتطلبه أداء النشاط.

ما قد يُعتبر شدة معتدلة لشخص ما قد يكون شدة خفيفة لشخص آخر.

تتضمن التمارين ذات التكرار العالي السرعات العالية للحركة أو الحركات المعقدة.

أظهرت الأبحاث المتعلقة بمرض باركنسون أن التمارين عالية الشدة قد تكون الأكثر فاعلية في تحقيق تأثيرات إيجابية، ودعم التغيرات في الدماغ لتحسين الأداء الحركي والذهني.



التمارين
الهوائية

يمكن لمدرّبك مساعدتك في تحديد مستوى شدة التمارين التي عليك ممارستها بناءً على معدل نبضات قلبك أو تقييم الجهد المبذول الخاص بك

التمارين الهوائية



بعض أنواع التمارين الهوائية:



التدريب المستمر عالي الشدة

- ركوب الدراجة
- جهاز المشي
- الجهاز البيضاوي



التدريب المتقطع عالي الشدة (HIIT)

- الدراجة الثابتة أو جهاز المشي: ابدأ بوتيرة مريحة ثم تناوب بين الكثافة العالية والتوتيرة البطيئة كل 2-3 دقائق



جلسات/ حصص التمارين الهوائية

- الرقص عالي التوتيرة: التانجو، الفالس/الفوكستروت
- زومبا
- الملاكمة
- التجديف
- السباحة



المشي (في الهواء الطلق، على مسارات المشي في الصالة الرياضية، على جهاز المشي)

- حدد وتيرة مشي مريحة وزد سرعتك تدريجيًا.
- حاول الحفاظ على وتيرة سريعة أثناء اتخاذ خطوات كبيرة.
- اتخذ خطوات أكبر مما تشعر به براحة.
- كن مدركًا لحركة ذراعيك، وتأكد من أنك تقوم بتناوب حركة ذراعيك مناسب.



اختر نشاطًا تستمتع به.

قم بزيادة تكرار ممارستك تدريجيًا إلى 3-5 مرات في الأسبوع.

راقب مستوى الجهد المبذول باستخدام مقياس معدل الجهد المبذول، (سيتم شرحه في الوحدة الخامسة).

شرح في الوحدة الخامسة.

التمارين الهوائية



الخطوة الأولى هي اختيار نشاط هوائي، وقد تم إدراج بعض الأنشطة في الصفحة السابقة.



للحصول على أفضل الفوائد من التمارين الهوائية، يوصى بممارستها ضمن نطاق 55-85% من معدل ضربات القلب القصوى (MHR) لمدة 30 دقيقة على الأقل.

تشير الدراسات المتعلقة بأن التمرن بالطريقة الآمنة ضمن نطاق 75-85% من معدل ضربات القلب القصوى قد تكون أكثر فائدة للأشخاص المصابين بمرض باركنسون.



معدل ضربات القلب

يمكن حساب معدل ضربات القلب القصوى بناءً على عمرك وحالتك الصحية الحالية. يُستحسن أن يعمل مدربك معك لتحديد نطاق معدل ضربات القلب المثالي ومناقشة الخيارات المتاحة لمراقبته.

لقد تعلمت الكثير عن أهمية معدل ضربات القلب، فقد كنت سابقاً أقوم بأداء التمارين فقط، ولكن الآن أعرف بأنه عليّ زيادة معدل ضربات القلب. لاحظ أنني أشعر بتحسين عندما أفعل الأشياء بالطريقة الصحيحة.

-شخص مصاب بمرض باركنسون

فيما يتعلق بالتدريب المتقطع عالي الشدة (HIIT)، قال الأشخاص المصابون بمرض باركنسون:

أفضل تمرين قمت به من أجل إدارة مرض باركنسون، أشعر بالارتياح عندما أنتهي من التمرين.

-شخص مصاب بمرض باركنسون

تمارين المقاومة



1. زيادة القوة
2. تحسين التوازن
3. تزيد سرعة الحركة
4. زيادة قوة العضلات
5. تحسين الأداء الوظيفي
6. تخفيف أعراض مرض باركنسون

تمارين المقاومة تفيد في:

اكتشفت الدراسات بأن تمارين المقاومة التدريجية (PRE) **تعد الأكثر فائدة** من تمارين التقوية المعتادة لمرض باركنسون.



يمكنك استخدام الأوزان الحرة أو وزن جسمك في تمارين المقاومة.



على سبيل المثال:



مدرّبك سيساعدك في وضع برنامج تمارين المقاومة الخاص بك لضمان أنه مناسب وقابل للتحقيق ومفيد لك!

تمارين المقاومة



التوصيات الخاصة بتمارين المقاومة وتمارين تقوية العضلات:

لا تقل عن يومين أو ثلاثة أيام غير متتالية في الأسبوع.



30 إلى 60 دقيقة لكل جلسة.



يجب مراعاة التدرج أثناء التمرين.



من المهم أن نتذكر بأن حجم التدريب، بما في ذلك المجموعات، والتكرارات، وعدد التمارين، يجب تعديلها بشكل تدريجي لضمان تجربة تدريب آمنة وفعّالة.

أمثلة أخرى على تمارين المقاومة:



تمارين التمدد



1. التوازن
2. التناسق الحركي
3. نطاق الحركة
4. تصحيح قوام الجسم
5. تخفيف أعراض الصلابة والجمود

الهدف من تمارين التمدد
والمرونة هو تحسين:

إن تمارين التمدد جيدة للقيام بها قبل وبعد التمرين!

أمثلة على تمارين التمدد:



تمنحني اليوغا حرية الاختلاط مع
الآخرين بينما أشعر بالقبول التام!

-شخص مصاب بمرض باركنسون

استمتعت كثيراً بالهدوء، وأيضاً
بالراحة الجسدية والعاطفية في أول
جلسة يوغا لي.

-شخص مصاب بمرض باركنسون



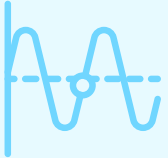
تمارين التوازن والرشاقة



- التمارين الخاصة بالمهام الحركية، هي تمارين تهدف إلى تحسين المهارات الحركية اللازمة للأنشطة اليومية، مثل المشي والصعود والجلوس. تركز على محاكاة الحركات لتحسين الكفاءة وتقليل الإجهاد.

تمارين الرشاقة الحسية-الحركية الخاصة بالمهام الحركية مفيدة للأشخاص المصابين بمرض باركنسون في:

1. تحفيز المرونة العصبية
2. تحسين:
 - الحركة
 - التناسق الحركي
 - التوازن والصلابة
 - التجمد أثناء المشي



سعة
الحركة



سرعة
الحركة

بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تساعد في تحسين:



الدوران



الجلوس إلى الوقوف

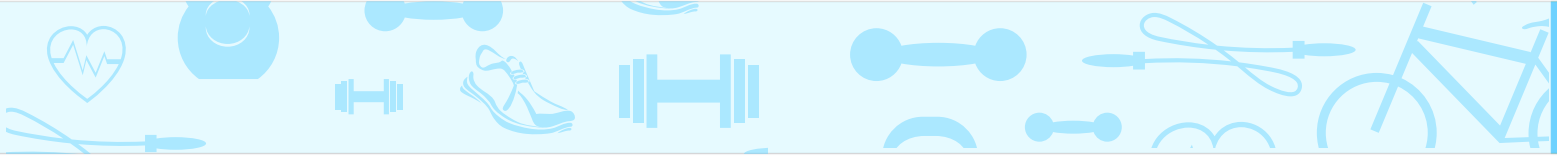
فضلاً عن الانتقال من:

“أعتقد أن التمرين يجعلني أقوى، وآمل أن يكون توازني أفضل قليلاً حتى لا أقع أرضاً عند الوقوف، والآن أفعل ذلك لأنني علمت بأنه مفيد لمرض باركنسون.”

-شخص مصاب بمرض باركنسون

للحفاظ على أقصى استفادة، يجب أن يكون برنامج الرشاقة مستداماً ومعدلاً بشكل دائم.





تمارين التوازن والرشاقة

مسار الرشاقة



- الرشاقة
- التنسيق
- التغييرات السريعة في الاتجاه
- والحركة في المساحات الصغيرة

أمثلة على تمارين التوازن والرشاقة

تمرين الاندفاع



- خطوات كبيرة، خطوات
- لتصحيح الوضعية
- نطاق الاستقرار
- التغييرات السريعة في الاتجاه
- التمثيل الداخلي للجسم

تاي تشي

(سلسلة من الحركات البطيئة المحكومة)



- نطاق الاستقرار
- إدراك الوضعية وتنسيق
- الذراعين والساقين
- خطوات كبيرة إلى الوراء
- والجانبين.

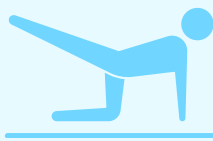
تمرين ضربات التجديف



- دوران الجذع
- التنسيق
- السرعة

نظام ما قبل البيلاتس

(نظام من تمارين القوام)



- تحكم في الجذع
- الدوران والتمديد
- الانتقالات الوظيفية
- تسلسل الأفعال

الملاكمة



- تصحيحات الوضعية
- حركات سريعة للذراعين
- والقدمين
- المشي إلى الوراء
- تسلسل وتوقيت الحركات

اليوغا عالية السرعة



- سرعة الحركة والمشي
- القوة
- التوازن
- الحركة

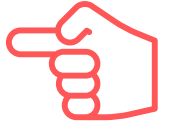


4

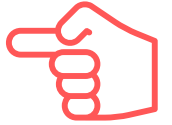
تحديات وإستراتيجيات

كيف تود الاطلاع على الوحدة الرابعة؟

اقرأ الصفحات



شاهد الفيديو



امسح الرمز



4 تحديات وإستراتيجيات

وجدنا أن العديد من الأشخاص المصابين بمرض باركنسون يواجهون تحديات مشابهة عند بدء أي برنامج رياضي جديد.

هناك العديد من العوامل التي يجب أخذها في الاعتبار، مثل:

العوامل الاجتماعية

هل يمكن لأصدقائي وعائلتي ممارسة التمرين معي؟
هل يعد ممارسة التمارين أمرًا غير شائع في مجتمعنا أو ثقافتنا العربية، خاصةً بالنسبة للأشخاص الأكبر سنًا؟

العوامل البيئية

أين يمكنني ممارسة الرياضة؟ الجو حار في الخارج!
ليس لدي مساحة كافية لممارسة الرياضة في المنزل!

المعتقدات

لم أكن مهتمًا بالرياضة أو التمارين من قبل.
أجد التمارين صعبة للغاية.

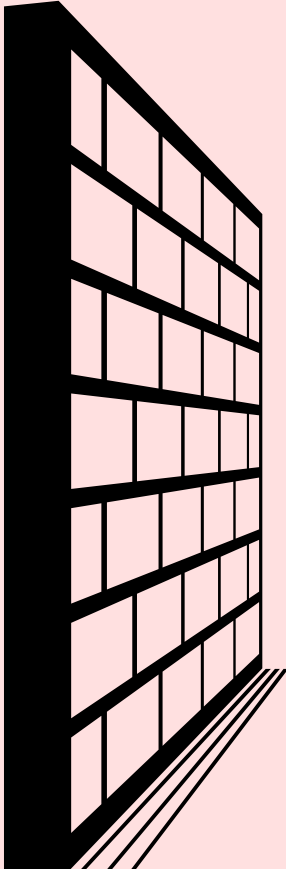
التجارب السابقة

لقد جربت ممارسة تمارين تقوية العضلات لكن توقفت
لأنني لم أكن أعرف بالضبط ماذا يجب أن أفعل.

المصادر المتاحة

لم أتمكن من العثور على موارد كافية ومباشرة
مخصصة لمرضى باركنسون باللغة العربية!

إن بدء برنامج تمارين رياضية قد يكون بداية رحلة مليئة بالتشويق والانجازات!
جمعنا التحديات الشائعة والاستراتيجيات الفعالة التي ستساعدك بالتغلب عليها.



4 تحديات وإستراتيجيات

إيجاد وقت لممارسة التمارين هو تحدي شائع لكثير من الناس. يمكن أن يجعل العيش مع مرض باركنسون تنظيم الأنشطة يبدو صعبًا، لكن التمرين أمر أساسي. فكر في التمرين كأنه وصفة قيمة من طبيبك، يمكن أن تساعد في تحسين صحتك وجودة حياتك.

لا أملك الوقت الكافي

تنظيم وقت التمارين مع تناول أدويتي كل يوم ساعدني على إنشاء روتين نشط أيضًا.

- شخص مصاب بمرض باركنسون

لو كان بالإمكان تغليف التمارين في حبة دواء، لكانت أكثر دواء يُوصف ويحقق الفائدة في البلاد.

الدكتور روبرت باتلر
المدير المؤسس للمعهد الوطني
للشيخوخة، NIA



بالنسبة لي، من الأسهل أن أقوم بروتين التمدد في المنزل صباحًا، ثم أقوم برفع الأثقال وأذهب للمشي عندما أعود من العمل. هذا يوفر لي الوقت أكثر من الذهاب إلى الصالة الرياضية.

- شخص مصاب بمرض باركنسون

إستراتيجيات

حدد وقتًا لممارسة التمارين في روتينك اليومي مثل المشي إلى المسجد، أو ركن سيارتك بعيدًا عن بوابة المول أو مبنى شركتك.



حاول تخصيص القليل من الوقت، حتى 10 دقائق يوميًا لممارسة بعض التمارين. أيضًا، استخدم ساعتك/هاتفك لضبط منبه يذكرك بممارسة الرياضة.



قُم بأداء تمارين المرونة أثناء الاستماع إلى الراديو أو مشاهدة التلفزيون. فترات الإعلانات هي وقت مثالي للنهوض والتحرك والتمدد!



4 تحديات وإستراتيجيات

الجميع يواجه صعوبة في تحفيز أنفسهم لممارسة التمارين من حين لآخر. بالنسبة للأشخاص المصابين بمرض باركنسون، قد تؤثر الحالة نفسها على هذا التحفيز. لذا، من المهم تحديد أهداف واقعية والتركيز على فوائد التمارين. ذلك يساعد في بناء الثقة وزيادة التحفيز للبقاء نشطًا.

لا أشعر
بالتحفيز الكافي

فهم أنواع التحفيز هي طريقة رائعة لاكتشاف أفضل الطرق لتحفيز نفسك.

إن التحفيز الداخلي هو الأكثر استدامة!

تحدث مع مدربك عن أفضل
مصادر التحفيز لك

وجد الباحثون أن أفضل نتائج التحفيز تأتي من مزيج من التحفيز الداخلي والخارجي.

ما هو الفرق بين التحفيز الداخلي والخارجي؟

ما هو التحفيز الداخلي؟

يكون الحافز من تلقاء الشخص ومستمدًا من شعوره الداخلي

- الاستمتاع بالقيام بنشاط ما.
- إيجاد النشاط ممتعًا أو محفزًا شخصيًا.
- الاستمتاع بالشعور بالقوة واللياقة.
- الاستمتاع بنمط حياة صحي.

ما هو التحفيز الخارجي؟

يكون الحافز مرتبطاً بالنتائج أو المكافآت التي يحصل عليها الشخص

- المكافآت الملموسة والثناء الاجتماعي.
- الفوز بالميداليات.
- المكاسب المالية.
- المؤشرات البيولوجية مثل: الوزن، معدل ضربات القلب، عدد الخطوات، ضغط الدم، مستوى سكر الدم، مستويات الكوليسترول، ساعات النوم، إلخ...

4 تحديات وإستراتيجيات

إستراتيجيات

حاول تحديد أهداف صغيرة قابلة للتحقيق للبقاء نشيطًا كل يوم.



هناك طرق عديدة للبقاء نشيطًا. لا يجب أن يكون نشاطًا معينًا، فكر في أنشطة متنوعة لجعل نشاطك البدني ممتعًا.



ركز على الفوائد الإيجابية التي يمكن أن تحققها من كونك أكثر نشاطًا.



فكر في جعل برنامج التمرين جزءًا من روتين محدد.



أنشئ قائمة تشغيل من موسيقاك المفضلة ذات الإيقاع السريع والمحفزة للاستماع إليها أثناء التمرين. إذا كنت تفضل شيئًا مختلفًا، فكر في العثور على بودكاست أو مقابلة يمكنك الاستماع إليها أثناء المشي بمفردك أو خلال الأنشطة الفردية الأخرى.



الاحتفاظ بمذكرات/سجل لنشاطك اليومي قد يساعدك في رؤية تقدمك.



اطلب من أصدقائك وعائلتك أن يشجعوك أو حتى يمارسوا التمارين معك.



تعلمت أن التمرين يمكن أن يكون ممتعًا!
كان علي فقط أن أجد ما يناسبني وما يعجبني.

-شخص مصاب بمرض باركنسون

كانت البداية هي الجزء الأصعب بالنسبة لي. كنت عالقًا في عادات سيئة. بالنسبة لي، كانت الخطوة الأولى هي الالتزام بالحضور بشكل مستمر.

لم يكن لدي أي دافع لمجرد التفكير في الحركة، ولكن بمجرد وصولي إلى الصالة الرياضية وممارسة التمارين، كنت أشعر بشعور رائع! لذلك، الآن أذكر نفسي بمدى روعة الشعور بعد التمرين، وهذا يشجعني على البدء.

-شخص مصاب بمرض باركنسون

فعلتها!



4 تحديات وإستراتيجيات

قد يشعر الأشخاص المصابون بمرض باركنسون أحيانًا بالتعب، حتى بعد نشاط بسيط. قد يبدو أن المهام تستغرق وقتًا أطول لإكمالها، وحتى الأنشطة البسيطة يمكن أن تكون مرهقة. بينما لا يزال الباحثون يدرسون السبب الدقيق، قد يكون هذا التعب مرتبطًا جزئيًا بزيادة متطلبات الطاقة التي يفرضها المرض على الجسم. يمكن أن يساعد فهم ذلك في إدارة مستويات الطاقة طوال اليوم.

قد أشعر بالإرهاق أو التعب أثناء التمرين

لم أكن متأكدًا من أنواع التمارين التي يجب أن أقوم بها، لكن مدربي ساعدني في تحديد التمارين الآمنة وكيفية اتخاذ الاحتياطات اللازمة لمنع الإصابة.

- شخص مصاب بمرض باركنسون

في البداية، شعرت بالتعب أثناء التمارين، لكن كلما زادت ممارستي، شعرت بالطاقة تتزايد مع كل يوم جديد. كما لاحظت أنني بدأت أنام بشكل أفضل أيضًا.

- شخص مصاب بمرض باركنسون

إستراتيجيات

قم بممارسة التمارين عندما تكون لديك أكبر طاقة! هل تفضل الصباح؟ بعد الظهر؟ قم ببناء برنامجك للتمارين والأنشطة البدنية حول هذا الوقت.



حاول تبني روتين ثابت للنوم والاستيقاظ، واهدف للحصول على 7-9 ساعات من النوم كل ليلة.



يمكن للأدوية أن تؤثر على قدرتك على ممارسة التمارين، لذا من المفيد تحديد وقت تمارينك بعد حوالي ساعة من تناول الدواء، بالتشاور مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.



حاول تغيير كمية التمارين التي تقوم بها عندما تكون متعبًا وعندما تكون لديك طاقة أكثر.



تذكر أن تتناول طعامًا جيدًا وتشرب الماء قبل التمرين وبعده.



اختر حذاءً رياضيًا مناسباً ومريحاً للتمارين.



4 تحديات وإستراتيجيات

قد يواجه العديد من الأشخاص المصابين بمرض باركنسون، حتى في المراحل المبكرة، تحديات خفيفة في الذاكرة والتفكير وتخطيط الأنشطة. بينما قد يجعل ذلك من الصعب الالتزام بروتين تمارين، يمكن أن يلعب الدعم من مقدمي الرعاية والأصدقاء والعائلة دورًا أساسيًا في نجاح البرنامج. إذا كان لديك شخص يمكنه الانضمام إليك أثناء التمرين، فإن وجوده يمكن أن يوفر تشجيعًا ومساعدة ثمينة.

لا أشعر بالثقة
الكافية لممارسة
التمارين بمفردي

البقاء نشطًا يمكن أن يساعد في تحسين هذه الجوانب ويزيد من ثقتك في أداء المهام والأنشطة الجديدة.

التحديات المتعلقة بالتوازن، والقوة، أو عدم الإلمام بمهمة جديدة يمكن أن تؤثر على ثقتك في تجربة شيء جديد. بينما يرتبط بعضها بالمرض:

دعم العائلة/ الأصدقاء:

بالنسبة للأشخاص في المراحل المبكرة من مرض باركنسون، يلعب التشجيع من أفراد الأسرة دورًا مهمًا في تبني واستمرار روتين التمرين. وجود أحد أفراد الأسرة الموثوق بهم بالقرب منك يوفر شعورًا بالأمان والاطمئنان، مما يسهل البقاء متحفزًا ومدعومًا أثناء التمرين.

كان تشجيع العائلة مهمًا جدًا لي لاتخاذ هذه الخطوة والبدء في برنامج التمارين.

- شخص مصاب بمرض باركنسون

لقد كانت العائلة دائمًا مصدر دعم لي في تقبل المرض والتعامل معه. في كثير من الصباحات، كنت أشعر بالتعب الشديد وأنا جالس على الأريكة أو مستلق على السرير حتى يأتي ابني ويسألني أن أذهب في نزهة معه. تشجيعه يدفعني للنهوض، وكل ما في الأمر أن البداية هي الأصعب، ولكن بعد ذلك أبدأ في التحرك؛ وعادة ما أشعر بتحسن كبير بعدها.

- شخص مصاب بمرض باركنسون

4 تحديات وإستراتيجيات

إستراتيجيات

اطلب من مدربك مساعدتك في العثور على التمارين التي تستمتع بها، وتدريب على التمارين الأصعب معه لتكتشف ما يناسبك.



تمرن في مكان آمن، تأكد من أن الغرفة خالية من الفوضى؛ احتفظ بكرسي خلفك أو بجانبك في حالة فقدان توازنك.



ابدأ بالقيام بالتمارين أو الأنشطة التي تشعر بالثقة في أدائها. قم تدريجيًا بتجربة المهام أو الأنشطة الأكثر تحديًا عندما تبدأ في إيجاد الأمور أسهل.



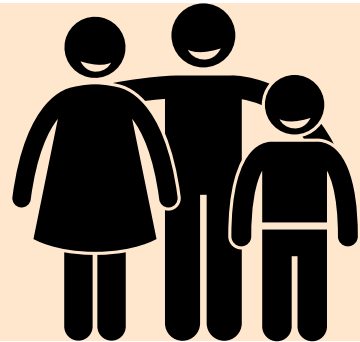
اطلب من صديق أو شريك أو مقدم رعاية أن يراقبك أثناء قيامك بالتمارين ويساعدك إذا واجهت مشاكل في التذكر. يمكنك أيضًا أن تطلب منهم ممارسة الرياضة معك!



انضم إلى نادٍ أو مجموعة في صالة رياضية قريبة.



لا تردد في طلب المساعدة
من عائلتك أو أصدقائك أو حتى
مقدم الرعاية الصحية!



4 تحديات وإستراتيجيات

في الدول العربية، لا يُنظر إلى النشاط البدني عادةً على أنه أمر شائع، خاصة لكبار السن. ومع ذلك، مع تزايد الوعي، بدأ الكثيرون في إدراك التأثير الإيجابي للتمارين الرياضية، حتى لكبار السن.

قد أشعر بالإرهاق أو التعب أثناء التمرين

قد تكون هناك مفاهيم خاطئة حول عدم ملاءمة التمارين الرياضية لكبار السن، لكن هذا يتغير مع ازدياد الوعي بفوائد البقاء نشطًا. توجد هذه المفاهيم الخاطئة في البلدان التي لا يزال فيها الوعي بدور التمارين في إدارة أعراض مرض باركنسون قيد التطور.

لقد حاولت البحث عن مزيد من المعلومات عبر الإنترنت حول تمارين وعلاجات أخرى لمرض باركنسون، لكنني لم أجد الكثير من المعلومات المتعلقة باللغة العربية.

- شخص مصاب بمرض باركنسون

يمكن أن يساهم غياب ممارسة التمارين كعادة اجتماعية، المتأثر غالبًا بالعوامل الثقافية والاجتماعية، في زيادة النظرة السلبية المرتبطة بها. ومع انتشار الوعي لأهمية التمارين، هناك جهود متزايدة لتوفير معلومات وموارد أكثر سهولة باللغة العربية لدعم المصابين بمرض باركنسون.

إستراتيجيات

اطلب من مقدم الرعاية الصحية أو المدرب تزويدك وأفراد عائلتك بالثقيف المناسب حول فوائد التمارين، خاصة في المراحل المبكرة، لتعزيز الالتزام بممارسة التمارين. كما يمكنك أن تطلب منهم توفير مصادر موثوقة بلغتك.



ابدأ بالأنشطة التي تشعر بالراحة معها ويمكنك التحكم فيها. لا يتعين عليك البدء بتمارين مكثفة فورًا. حتى الأنشطة البسيطة مثل المشي أو التمدد الخفيف أو السباحة يمكن أن تكون مفيدة لصحتك الجسدية والنفسية.



عزز ثقتك بنفسك وحالتك مع مرض باركنسون. استمر في ذلك حتى تصبح قدوة حسنة لكل مريض باركنسون في ممارسة التمارين. سيساعد ذلك في زيادة الوعي وإطلاق مجتمعات حيث يشارك مرضى باركنسون تجاربهم ويشجعون بعضهم البعض على البقاء نشطين.





5

السلامة والمراقبة

كيف تود الاطلاع على الوحدة الخامسة؟

اقرأ الصفحات



شاهد الفيديو



امسح الرمز



5 السلامة والمراقبة

تأكد من استشارة طبيبك أولاً قبل البدء في أي روتين تمارين جديد. يجب أن تحاول دائماً ممارسة الرياضة ضمن حدود قدرتك الشخصية. من المهم بأن تعلم بأنه من الطبيعي أن ترتفع درجة حرارة جسدك وربما قد تلاحظ زيادة في معدل ضربات قلبك أثناء ممارسة الرياضة.



يجب أن تكون قادرًا على إجراء محادثة أثناء التمرين. لا يجب أن تصل إلى مرحلة الشعور بالدوار أو الإرهاق. لا تستمر في أي نشاط إذا تسبب لك في ألم حاد، وتأكد من إخبار طبيبك.



بدء برنامج نشاط بدني أو تمارين جديدة قد يعني أنك قد تشعر في البداية ببعض آلام العضلات أو التعب بعد التمرين، ولكن هذا الشعور وارد وسيختفي من تلقاء نفسه بعد عدة أيام. إذا لم تكن معتادًا على ممارسة التمارين، فمن الأفضل أن تبني قدراتك تدريجيًا. إذا كنت قلقًا بشأن ذلك، يُفضل مناقشة هذا الأمر مع مدربك.

في بعض الأيام ستتمكن من أداء المزيد، بينما في أيام أخرى قد تجد صعوبة في القيام بالكثير، وهذا أمر طبيعي تمامًا.

بعد يوم مُتعب، قد أشعر بحاجة إلى يوم للراحة، لذلك أخطئ بأن يكون يومي التالي أسهل.

— شخص مصاب بمرض باركنسون

5 السلامة والمراقبة

نوصي باستخدام مقياس بورغ لتقييم الجهد المبذول لمساعدتك في مراقبة مستويات نشاطك.



مقياس بورغ لتقييم الجهد المبذول (من 1 إلى 10)

0	راحة
1	سهل جداً
2	سهل
3	معتدل
4	نوعاً ما صعب
5	
6	صعب
7	صعب جداً
8	
9	صعب جداً جداً
10	أقصى جهد

إرشادات:

- أثناء ممارسة أنشطتك، استهدف مستوى "معتدل" وحتى "نوعاً ما صعب" (من 3 إلى 6/10 على مقياس بورغ). تحدث مع مدربك حول المستوى الذي يناسبك.
- مراقبة مدى صعوبة تحمل جسمك يمكن أن يساعدك في تعديل شدة مستوى نشاطك.
- يجب عليك الاحتفاظ بسجل لتقييماتك.

5 السلامة والمراقبة



إذا شعرت في أي وقت أثناء التمرين بضيق شديد في التنفس أو عدم القدرة على التنفس، توقف فورًا واسترح.



إذا لزم الأمر، اتصل بالطوارئ (911) أو اطلب من شخص آخر القيام بذلك. في حالة الشعور بعدم الارتياح أو السقوط دون إصابة، تواصل مع مدربك. إذا استمر ضيق التنفس في كل مرة تمارس فيها التمارين، ناقش الأمر مع مدربك ليتمكن من تعديل شدة التمرين.

هناك العديد من الأدوات والطرق التي يمكن أن تساعدك في قياس ومراقبة مستوى شدة التمارين. سيساعدك مدربك في تحديد أقصى معدل لضربات القلب لديك.



اختبار التحدث

مقياس بورغ (1-10)

مراقبة معدل ضربات القلب

ما هو؟	قياس معدل ضربات القلب	تقييم جهدك على مقياس من 1 (الأخف) إلى 10 (الأقصى)	اختبار التحدث أو الغناء لقياس الجهد
الجهد المنخفض	أقل من 59% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب (MHR)	على مقياس بورغ 1-2	يمكن التحدث والغناء
الجهد المتوسط	MHR إلى 74% من 60%	على مقياس بورغ 3-6	يمكن التحدث ولكن لا يمكن الغناء
الجهد العالي	MHR إلى 85% من 75%	على مقياس بورغ 7-10	لا يمكن التحدث أو الغناء
المزايا	موضوعي (قابل للقياس)	لا يحتاج إلى معدات	لا يحتاج إلى معدات
العيوب	يحتاج إلى معدات (مثل الساعة الذكية) وحساب معدل ضربات القلب المستهدف	ذاتي (يعتمد على شعورك)	ذاتي (يعتمد على شعورك)



6

تسجيل وتتبع تقدمك

كيف تود الاطلاع على الوحدة السادسة؟

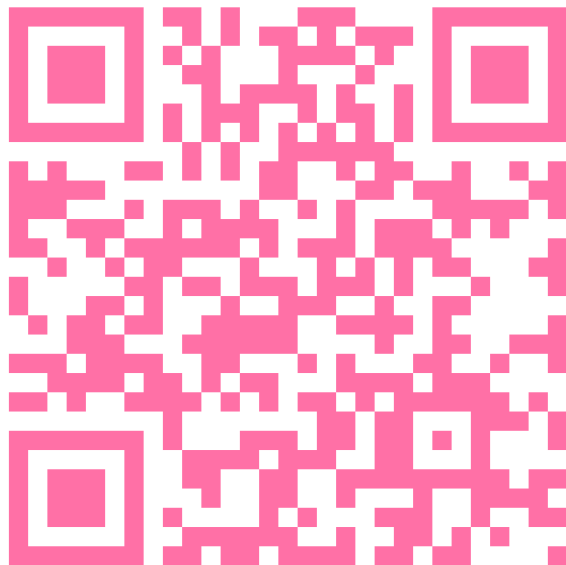
اقرأ الصفحات



شاهد الفيديو

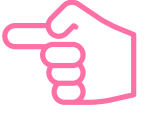


امسح الرمز



6 تسجيل وتتبع تقدمك

إن مراقبة روتينك الرياضي يعد جزءًا أساسيًا من أي برنامج نشاط بدني، إذ يساعدك في ضمان أنك تسير نحو تحقيق أهدافك، بالإضافة إلى تقييم شدة تمارينك.



يُنصح بشكل عام بالمشي حوالي 10,000 خطوة يوميًا لتحقيق فوائد صحية عامة.

معظم الأشخاص غير النشطين يمشون أقل من 5,000 خطوة يوميًا. قبل بدء برنامج التمارين والنشاط الخاص بك، فكر في قياس عدد الخطوات التي تمشيها يوميًا في الوقت الحالي، وحاول زيادة عدد الخطوات تدريجيًا.

يمكنك استخدام دفتر يوميات لتسجيل نشاط المشي وأي تمارين أو أنشطة بدنية أخرى.

يمكن لمدرّبك مساعدتك في تحديد عدد خطوات يومي يكون واقعيًا وقابلًا للتحقيق!

فوائد ارتداء ساعة مراقبة النشاط:



1. عدّ عدد الخطوات التي تقوم بها يوميًا.

2. ارسال تذكيرات لممارسة الرياضة أو للقيام من الجلوس لفترات طويلة.

3. تتبع روتين تمارينك.

يمكن أن تساعدك أجهزة مراقبة النشاط، مثل تلك التي ترتدي على المعصم أو الخصر، في البقاء متحفزًا لممارسة التمارين.

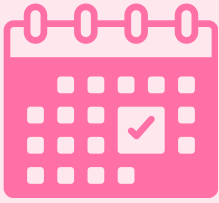


ومن جانب آخر، يُوفر دفتر النشاطات طريقة شخصية وتأملية لتتبع الحركة، حيث لا يقتصر فقط على الكمية، بل يشمل أيضًا الجودة والسياق والمشاعر المرتبطة بالأنشطة. على عكس أجهزة التتبع، يتيح لك دفتر النشاطات فهم حالتك المزاجية، ومستوى تحفيزك، والتحديات التي تواجهها، مع تعزيز الوعي الذاتي والالتزام بالتمارين.



6 تسجيل وتتبع تقدمك

لمساعدتك في اختيار الطريقة التي تناسب احتياجاتك في تسجيل تقدمك بشكل أفضل، قمنا بطرح عدة طرق أخرى قد تساعدك في التدوين، وهي كالاتي:



التقويم

المزايا:

- بسيط وسهل الاستخدام.
- منخفض التكلفة وسهل الحصول عليه.
- مراجعة سريعة وتحديد أهداف التمرين.

العيوب:

- ليس هناك مجال كبير للتفاصيل.
- سهل النسيان.
- صعوبة في الإكمال بدقة.



المفكرة

المزايا:

- منخفضة التكلفة وقد تجدها بأي مكان.
- تختار ما تريد تسجيله.
- تختار كمية التفاصيل التي تود كتابتها.

العيوب:

- صعوبة في الاحتفاظ بمفكرة تفصيلية.
- سهل النسيان.
- يمكن أن يكون من الصعب إكمالها بدقة.



الهاتف الذكي

المزايا:

- مجموعة واسعة من تطبيقات وبرامج التتبع.
- دائماً معك، يعد خطواتك.
- مراجعة سريعة للأنشطة الحديثة والقديمة.

العيوب:

- يمكن أن يقلل بشكل كبير من عمر البطارية.
- يحتاج إلى الإنترنت ويجب أن يكون معك دائماً.
- مكلف إذا لم يكن لديك هاتف بالفعل.



جهاز مراقبة النشاط

المزايا:

- مجهود قليل ويمكن أن يوفر ردود فعل فورية على مستويات نشاطك.
- ميزات إضافية مثل مراقبة معدل ضربات القلب وتتبع النوم.

العيوب:

- يحتاج إلى الشحن والمزامنة بانتظام.
- إذا نسيته ارتدائه، فلن تحصل على سجل لنشاطك.

منصة الحركة حياة - باركنسون قطر



عن المنصة:



تم إنشاء هذه المنصة لتقديم أساليب مبتكرة بهدف تعزيز أهمية النشاط البدني والإدارة الذاتية للأشخاص المصابين بمرض باركنسون في قطر.



كيفية دخول المنصة؟



ستتم مشاركة جميع المعلومات الخاصة بالوصول إلى المنصة معك.

أو

يمكنك نسخ رمز QR code التالي:

المراجع

1. Busse M, Quinn L, DeBono K, et al. A randomized feasibility study of a 12-week community-based exercise program in people with Huntington's disease. *J Neurol Phys Ther.* 2013;37(4):149-158.
2. Busse M, Quinn L, Khalil H, et al. Physical activity self-management and coaching compared to social interaction in Huntington's disease: Results from the ENGAGE-HD randomized, controlled, pilot feasibility trial. *Phys Ther.* 2017;97(5):569-581. doi:10.1093/ptj/pzx031
3. Busse M, Quinn L, DeBono K, et al. Supporting physical activity engagement in people with Huntington's disease (ENGAGE-HD): Study protocol for a randomized controlled feasibility trial. *Trials.* 2014;15(1):487. doi:10.1186/1745-6215-15-487
4. Caciula MC, Horvat M, Tomporowski PD, Nocera J. The effects of exercise frequency on executive function in individuals with Parkinson's disease. *Ment Health Phys Act.* 2016;10:18-24. doi:10.1016/j.mhpa.2016.04.001
5. Colón-Semenza C, Latham NK, Quintiliani LM, Ellis TD. Peer coaching through mHealth targeting physical activity in people with Parkinson disease: Feasibility study. *JMIR Mhealth Uhealth.* 2018;6(2):e42. doi:10.2196/mhealth.8074
6. Combs SA, Diehl MD, Staples WH, et al. Boxing training for patients with Parkinson disease: A case series. *Phys Ther.* 2011;91(1):132-142. doi:10.2522/ptj.20100142
7. Dibble LE, Foreman KB, Addison O, Marcus RL, Lastayo PC. Exercise and medication effects on persons with Parkinson disease across the domains of disability: A randomized clinical trial. *Phys Ther.* 2015;39(2):85-92.
8. Hackney ME, Earhart GM. Effects of dance on movement control in Parkinson's disease: A comparison of Argentine tango and American ballroom. *J Rehabil Med.* 2009;41(6):475-481. doi:10.2340/16501977-0362
9. Hunter H, Lovegrove C, Haas B, Freeman J, Gunn H. Experiences of people with Parkinson's disease and their views on physical activity interventions: A qualitative systematic review. *JBI Database Syst Rev Implement Rep.* 2019;17(4):548-613. doi:10.11124/JBISRIR-2017-003901
10. Khalil H, Bajwa JA. Barriers and facilitators in physical rehabilitation for Parkinson's disease in the Arabian world. *Mov Disord Clin Pract.* 2015;2(3):227-229. doi:10.1002/mdc3.12200
11. Khalil H, Busse M, Quinn L, et al. A pilot study of a minimally supervised home exercise and walking program for people with Parkinson's disease in Jordan. *Neurodegener Dis Manag.* 2017;7(1):73-84. doi:10.2217/nmt-2016-0041

المراجع

12. Khalil H, Chahine L, Siddiqui J, et al. Parkinson's disease in the Middle East, North Africa, and South Asia: Consensus from the International Parkinson and Movement Disorder Society Task Force for the Middle East. *J Parkinsons Dis.* 2020;10(2):729-741. doi:10.3233/JPD-191751
13. Khalil H, Chahine LM, Siddiqui J, Aldaajani Z, Bajwa JA. Parkinson's disease in the MENASA countries. *Lancet Neurol.* 2020;19(4):293-294. doi:10.1016/S1474-4422(20)30026-0
14. Khalil H, Nazzal M, Al-Sheyab N. Parkinson's disease in Jordan: Barriers and motivators to exercise. *Physiother Theory Pract.* 2016;32(7):509-519. doi:10.1080/09593985.2016.1219433
15. Keus SHJ, Hendriks HJM, Bloem BR, et al. KNGF guidelines for physical therapy in patients with Parkinson's disease. *Dutch J Physiother.* 2004;114(3):1-86.
16. King L, Wilhelm J, Chen Y, et al. Effects of group, individual, and home exercise in persons with Parkinson disease: A randomized clinical trial. *J Neurol Phys Ther.* 2015;39(4):204-212. doi:10.1097/NPT.000000000000104
17. King LA, Horak FB. Delaying mobility disability in people with Parkinson disease using a sensorimotor agility exercise program. *Phys Ther.* 2009;89(4):384-393. doi:10.2522/ptj.20080214
18. Long KM. Pre-active PD: A therapist delivered physical activity behavior change program for people with early stage Parkinson's disease [dissertation]. Ann Arbor, MI: ProQuest Dissertations Publishing; 2020. 27739505.
19. Marusiak J, Zeligowska E, Mencil J, et al. Interval training-induced alleviation of rigidity and hypertonia in patients with Parkinson's disease is accompanied by increased basal serum brain-derived neurotrophic factor: A repeated-measures, case series pilot study. *J Rehabil Med.* 2015;47(4):372-375. doi:10.2340/16501977-1946
20. McKay JL, Ting LH, Hackney ME. Balance, body motion, and muscle activity after high-volume short-term dance-based rehabilitation in persons with Parkinson disease: A pilot study. *J Neurol Phys Ther.* 2016;40(4):257-268. doi:10.1097/NPT.000000000000157
21. Ni M, Signorile JF, Mooney K, et al. Comparative effect of power training and high-speed yoga on motor function in older patients with Parkinson disease. *Arch Phys Med Rehabil.* 2016;97(3):345-354.e15. doi:10.1016/j.apmr.2015.10.095

المراجع

22. Petzinger GM, Fisher BE, McEwen S, et al. Exercise-enhanced neuroplasticity targeting motor and cognitive circuitry in Parkinson's disease. *Lancet Neurol.* 2013;12(7):716-726. doi:10.1016/S1474-4422(13)70123-6
23. Prodoehl J, Rafferty MR, David FJ, et al. Two-year exercise program improves physical function in Parkinson's disease: The PRET-PD randomized clinical trial. *Neurorehabil Neural Repair.* 2015;29(2):112-122. doi:10.1177/1545968314539732
24. Quinn L, Macpherson C, Long K, Shah H. Promoting Physical Activity via Telehealth in People With Parkinson Disease: The Path Forward After the COVID-19 Pandemic?. *Phys Ther.* 2020;100(10):1730-1736. doi:10.1093/ptj/pzaa128.
25. Quinn L, Morgan D. From Disease to Health: Physical Therapy Health Promotion Practices for Secondary Prevention in Adult and Pediatric Neurologic Populations. *J Neurol Phys Ther.* 2017;41 Suppl 3(Suppl 3 IV STEP Spec Iss):S46-S54. doi:10.1097/NPT.0000000000000166
26. Shih HS, Macpherson CE, King M, et al. Physical Activity Coaching via Telehealth for People With Parkinson Disease: A Cohort Study. *J Neurol Phys Ther.* 2022;46(4):240-250. doi:10.1097/NPT.0000000000000410.
27. Sturkenboom I, Thijssen M, Gons-Van Elsacker J, et al. Guidelines for occupational therapy in Parkinson's disease rehabilitation. http://www.parkinsonnet.info/media/14820095/dutch_ot_guidelines_final-npf__3_.pdf

المصادر

حرك جسمك: تمرن من أجل صحة الدماغ والحياة مع مرض باركنسون



[| Make Your Move: Exercise for Brain Health and Life with Parkinson's Disease \(michaeljfox.org\)](https://www.michaeljfox.org/Make-Your-Move-Exercise-for-Brain-Health-and-Life-with-Parkinsons-Disease)

مؤسسة باركنسون: توصيات التمارين



[-https://www.parkinson.org/library/fact-sheets/exercise recommendations](https://www.parkinson.org/library/fact-sheets/exercise-recommendations)

تحرك وتمرن:



https://www.youtube.com/channel/UCH7_ed2_mkzXNWPZqVIosw

باركنسون نت لوكسمبورغ:



[-https://www.parkinsonnet.lu/de/leben parkinson/videos#physiotherapie](https://www.parkinsonnet.lu/de/leben-parkinson/videos#physiotherapie)

الجمعية السعودية لمرضى باركنسون:



[/https://saudiparkinson.sa](https://saudiparkinson.sa)

الشكر والتقدير



تم تمويل هذا العمل بواسطة منحة مقدمة من جامعة قطر، الدوحة-قطر.



بالغ التقدير والامتنان لأخصائيي العلاج الطبيعي والأشخاص المصابين بمرض باركنسون على مساهمتهم في تطوير هذا البرنامج.



مؤلفو برنامج الحركة حياة - باركنسون قطر:



فريق تطوير وتعديل البرنامج:

- د. حنان خليل، العلاج الطبيعي، جامعة قطر، الدوحة-قطر.
- ريم حماد، بكالوريوس في العلاج الطبيعي، جامعة قطر، الدوحة-قطر.
- د. لوري كوين، العلاج الطبيعي، جامعة كولومبيا، نيويورك-الولايات المتحدة الأمريكية.
- جيهان العُمر، جامعة كولومبيا، نيويورك-الولايات المتحدة الأمريكية

أعمال تصميم كُتيب الإرشادات والتمارين:

- ريم حماد، بكالوريوس في العلاج الطبيعي، جامعة قطر، الدوحة-قطر.

أعمال الترجمة العربية:

- ريم حماد، بكالوريوس في العلاج الطبيعي، جامعة قطر، الدوحة-قطر.
- خديجة أمين، ماجستير في العلوم، الدوحة-قطر.
- جيهان العُمر، جامعة كولومبيا، نيويورك-الولايات المتحدة الأمريكية

أعمال صنع وتحرير الفيديوهات:

- مزدلفة رجب، بكالوريوس في العلاج الطبيعي، جامعة قطر، الدوحة-قطر.
- أمينة عبدالرحمن، بكالوريوس في العلاج الطبيعي، جامعة قطر، الدوحة-قطر.
- د. ليلي إبراهيم، التصميم والتواصل البصري، جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية، إربد - الأردن.
- ريم حماد، بكالوريوس في العلاج الطبيعي، جامعة قطر، الدوحة-قطر.

أعمال التدقيق والإشراف العام:

- د. حنان خليل، العلاج الطبيعي، جامعة قطر، الدوحة-قطر.

مؤلفو النسخة الأصلية:

- د. لوري كوين.
- د. كاترينا لونغ.
- د. تشيلسي ماكفرسون.
- د. مانويلا كاكويلا.

