



## Parkinsons sykdom og trening

**Spørsmål:** Min mann har fått diagnosen Parkinsons sykdom. Jeg merker at han er mer ustø og ikke så kvikk i bevegelsene. Min tanke er at det må være bra for han å trene. Er det riktig, eller kan trening framskynde sykdommen?

**Svar:** Parkinsons sykdom er kjennetegnet av stivhet i muskulaturen og problemer med å sette i gang bevegelser. Skjelving i en eller begge hender er typisk. Sykdommen skyldes at hjernen produserer for lite av signalstoffet dopamin. Hvorfor dette skjer, vet man som regel ikke. Arvelige faktorer spiller oftest en meget begrenset rolle.

Du har helt rett i at trening er bra for mennesker som har Parkinsons sykdom. Trening og medisiner har vist seg å være de tiltakene som best opprettholder et godt funksjonsnivå og livskvalitet ved denne sykdommen. Daglig fysisk aktivitet begrenser tilstivning og bidrar til å opprettholde muskelstyrke, balanse og en god kroppsholdning. Trening kan også forebygge depresjon som er et vanlig problem ved denne sykdommen. Enkelte studier viser at treningsformer som innebærer at man får god stigning i puls og pust kanskje beskytter nervecellene og forsinker sykdommens utvikling. Gode treningsformer er blant annet raske gåturer, svømming og yoga. Forskning tyder på at aktiviteter som innebærer hyppige endringer i tempo og retning er til nytte for personer med Parkinsons sykdom. Eksempler er dans, ping-pong, tennis, aerobic og boksing (uten slag mot hodet).

Det er som du skjønner mange gode grunner til å anbefale mannen din å være fysisk aktiv, gjerne hver dag. Hvis han ønsker tips om hvordan han bør trene, kan han få gode råd hos en fysioterapeut. Mennesker med Parkinsons sykdom har rett til gratis fysikalsk veiledning og

behandling.