



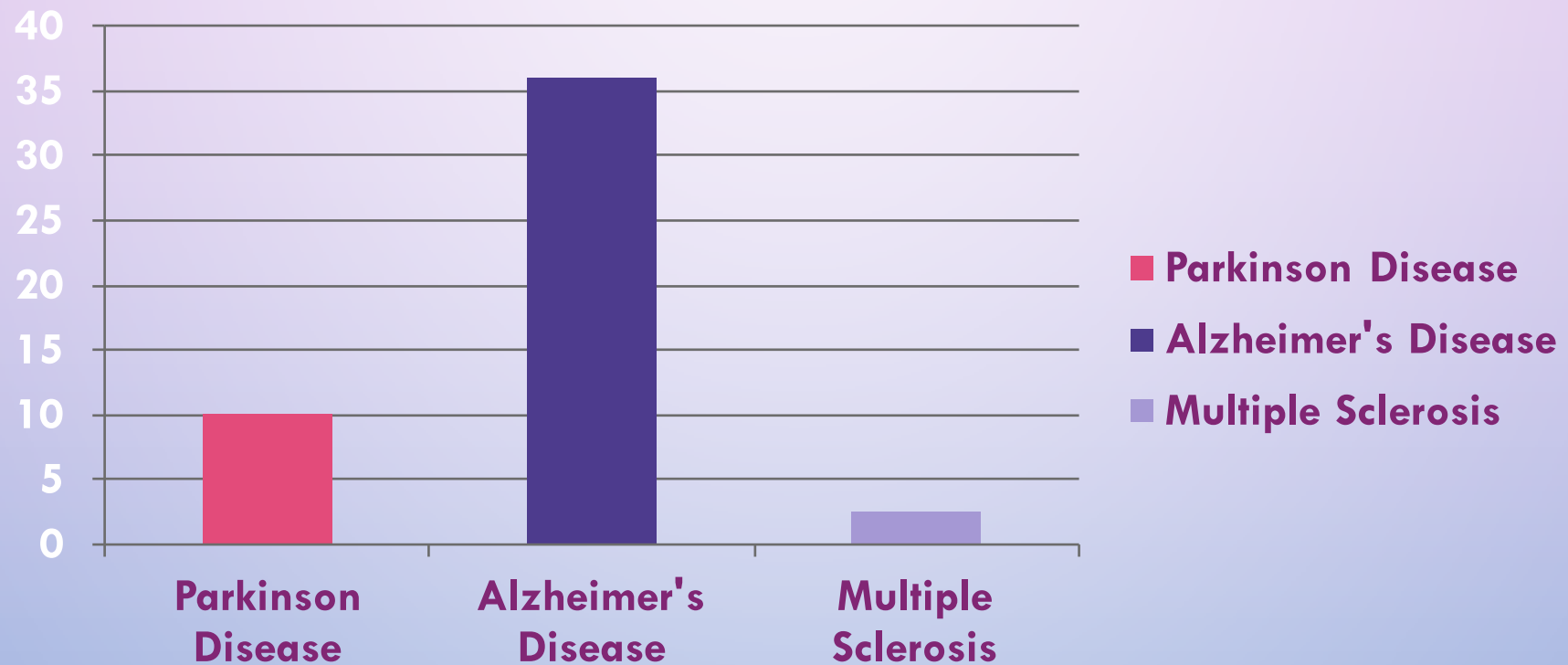
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΑΣΚΗΣΗ & ΝΕΥΡΟΕΚΦΥΛΙΣΤΙΚΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ

ΑΝΤΩΝΙΑ ΚΑΛΤΣΑΤΟΥ, PhD
Ερευνήτρια, ΤΕΦΑΑ, ΠΘ

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2016

ΕΠΙΠΟΛΑΣΜΟΣ ΝΕΥΡΟΕΚΦΥΛΙΣΤΙΚΩΝ ΑΣΘΕΝΕΙΩΝ



ΠΡΟΓΝΩΣΗ ΝΕΥΡΟΕΚΦΥΛΙΣΤΙΚΩΝ ΝΟΣΩΝ

- Ο ΑΡΙΘΜΟΣ ΤΩΝ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΝΟΣΟ ΤΟΥ ΠΑΡΚΙΝΣΟΝ ΘΑ ΔΙΠΛΑΣΙΑΣΤΕΙ ΜΕΧΡΙ ΤΟ 2030

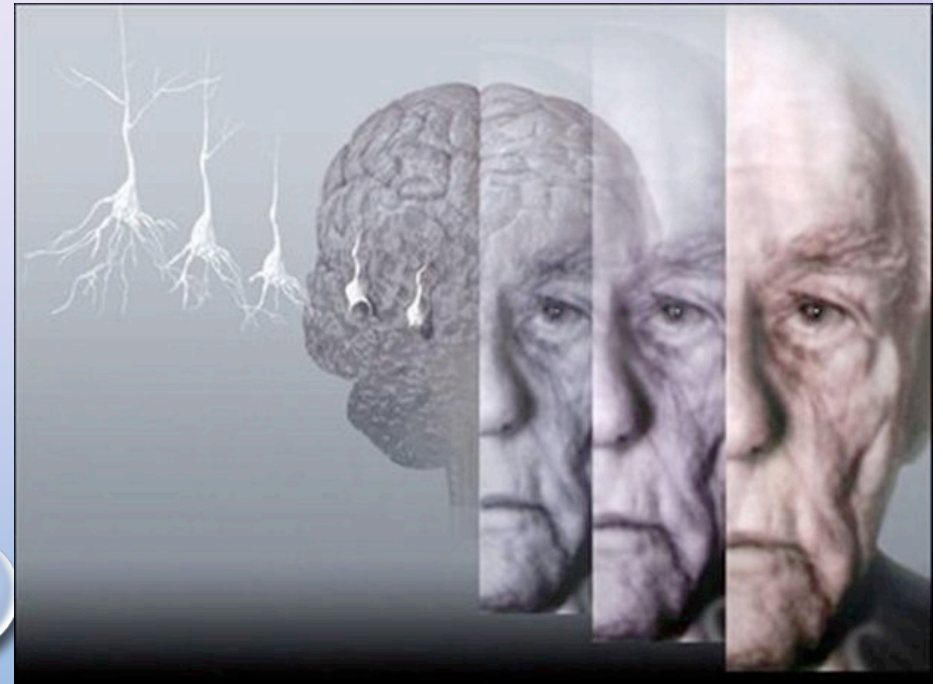
(DORSEY ET AL, 2007)

- Ο ΑΡΙΘΜΟΣ ΤΩΝ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΝΟΣΟ ΤΟΥ ΑΛΤΣΧΑΪΜΕΡ ΗΛΙΚΙΑΣ 65 ΚΑΙ ΑΝΩ ΘΑ ΤΡΙΠΛΑΣΙΑΣΤΕΙ ΜΕΧΡΙ ΤΟ 2050

(2014 ALZHEIMER'S DISEASE, FACTS AND FIGURES)

**Οι νευροεκφυλιστικές ασθένειες είναι συνεχώς εξελισσόμενες
οι οποίες οδηγούν προοδευτικά στην έκπτωση λειτουργίας
και / ή τον θάνατο των νευρικών κυττάρων**

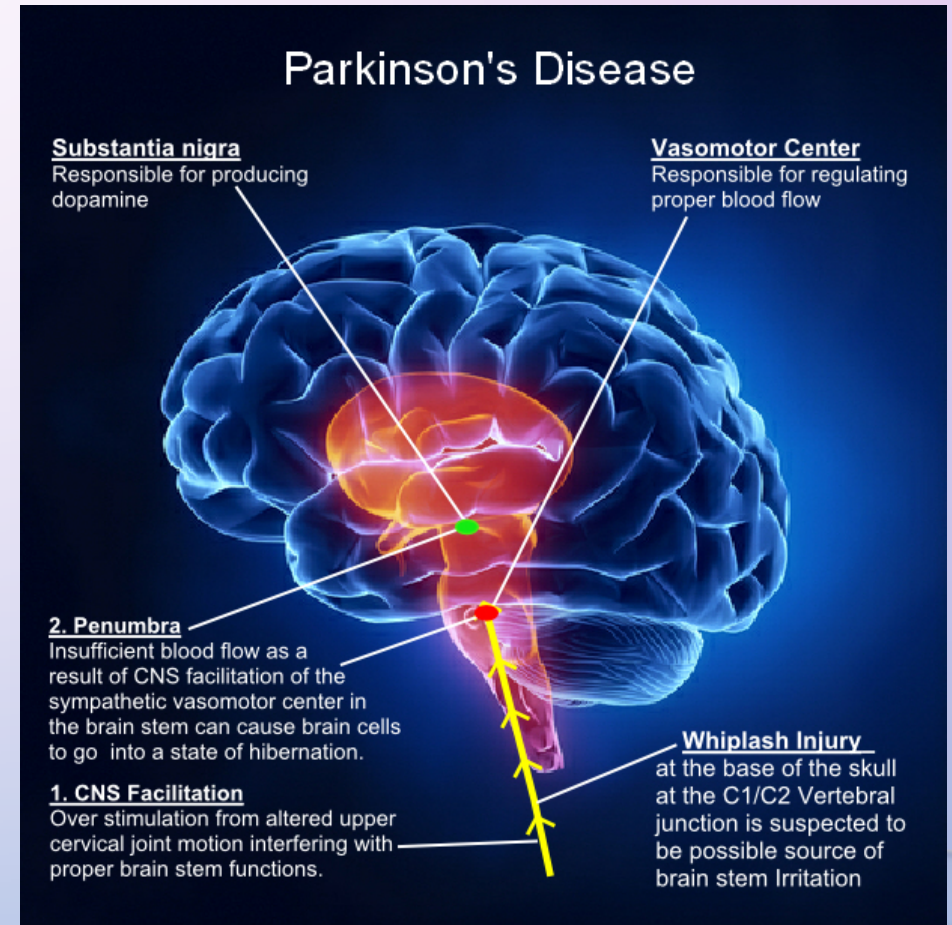
**Αυτό προκαλεί προβλήματα με την κίνηση
(αταξία), και τη νοητική λειτουργία (άνοια)**



ΝΟΣΟΣ ΤΟΥ ΠΑΡΚΙΝΣΟΝ

Η ΝΟΣΟΣ ΤΟΥ ΠΑΡΚΙΝΣΟΝ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΕΚΦΥΛΙΣΤΙΚΗ, ΑΡΓΑ ΕΞΕΛΙΣΣΟΜΕΝΗ ΑΣΘΕΝΕΙΑ ΤΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΟΥ

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΖΕΤΑΙ ΑΠΟ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ, ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΑΝΩΜΑΛΙΑ ΟΡΙΣΜΕΝΩΝ ΝΕΥΡΟΔΙΑΔΙΒΑΣΤΩΝ ΣΤΟΝ ΕΓΚΕΦΑΛΟ

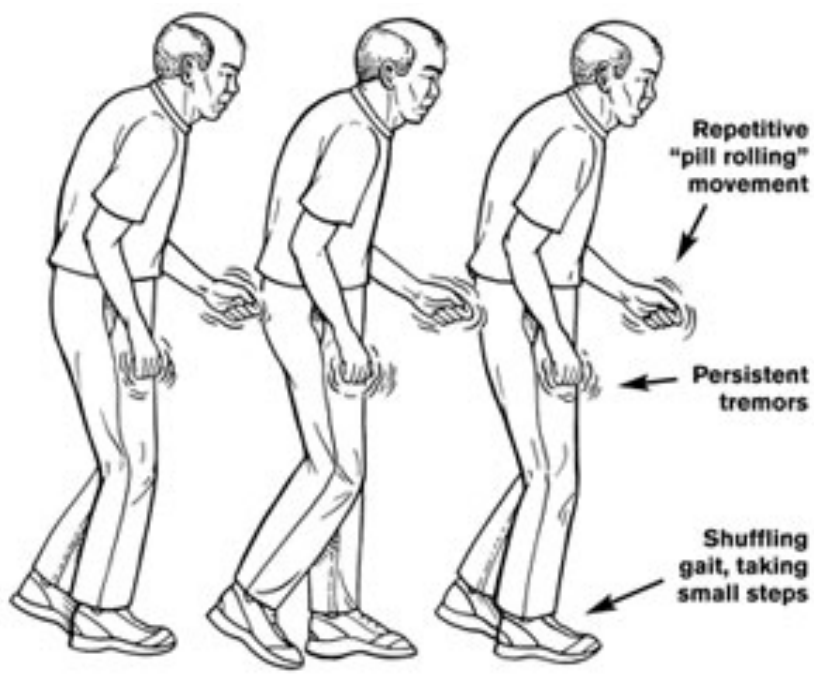


ΑΙΤΙΑ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ

✓ ΤΑ ΑΙΤΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΤΗΣ ΝΟΣΟΥ ΠΑΡΑΜΕΝΟΥΝ ΑΓΝΩΣΤΑ

✓ ΩΣΤΟΣΟ ΕΝΟΧΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ:

- ΠΕΡΙΒΑΝΤΟΛΟΝΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ
- ΓΕΝΕΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ



ΣΤΑΔΙΑ ΤΗΣ ΝΟΣΟΥ

ΣΤΑΔΙΟ 1: ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΜΟΝΟ ΣΤΗ ΜΙΑ ΜΕΡΙΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

ΣΤΑΔΙΟ 2: ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΣΤΙΣ ΔΥΟ ΜΕΡΙΕΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

ΣΤΑΔΙΟ 3: ΟΙ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΧΑΝΟΥΝ ΤΗΝ ΑΙΣΘΗΣΗ ΤΗΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ

ΣΤΑΔΙΟ 4: ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ΒΟΗΘΕΙΑ ΓΙΑ ΝΑ ΠΕΡΠΑΤΗΣΟΥΝ ΕΝΩ ΤΑ ΥΠΟΛΟΙΠΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΕΠΙΔΕΙΝΩΝΟΝΤΑΙ

ΣΤΑΔΙΟ 5: ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ΑΝΑΠΗΡΙΚΟ ΚΑΡΟΤΣΑΚΙ

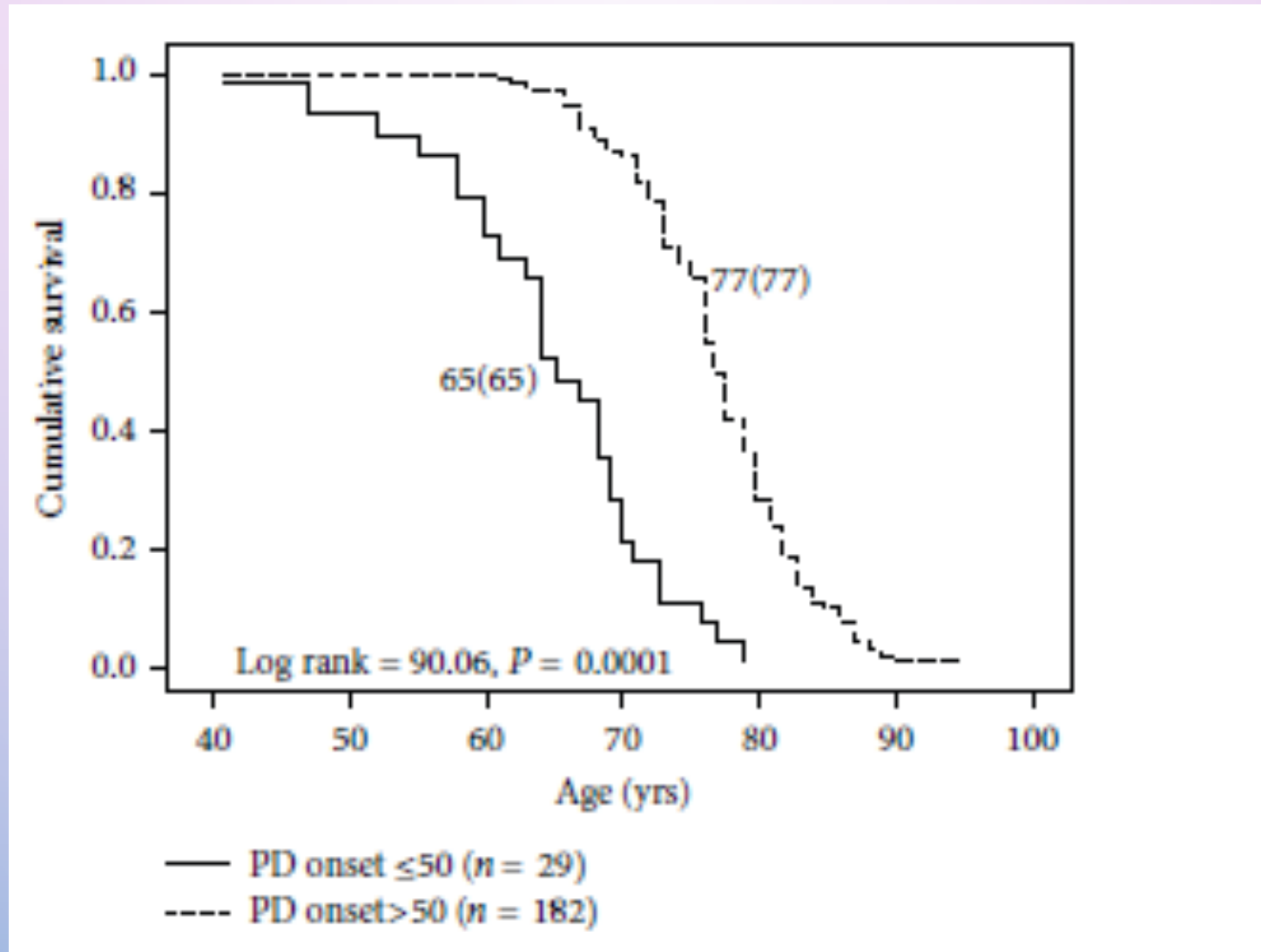


ΚΛΙΝΙΚΗ ΕΙΚΟΝΑ ΤΗΣ ΝΟΣΟΥ ΠΑΡΚΙΝΣΟΝ

- ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ
- ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ
- ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΥΠΝΟΥ
- ΔΥΣΑΥΤΟΝΟΜΙΑ
- ΕΚΠΤΩΣΗ ΤΗΣ ΓΝΩΣΤΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ



SURVIVAL IN PARKINSON'S DISEASE



Για να ενταχθεί ο ασθενής σε πρόγραμμα άσκησης είναι απαραίτητο:

■ **Να προηγηθεί πλήρης ιατρικός έλεγχος που περιλαμβάνει:**

- 1. Ηλεκτροκαρδιογράφημα ηρεμίας**
- 2. Δοκιμασία κόπωσης (πρωτόκολλο Bruce)**
- 3. Εργοσπιρομέτρηση**

ΓΕΝΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΓΥΜΝΑΣΗΣ

Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΔΙΑΤΑΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΘΕΜΕΛΙΟ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΘΩΣ ΟΙ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ:

- ΜΕΙΩΝΟΥΝ ΤΗ ΜΥΪΚΗ ΔΥΣΚΑΜΨΙΑ
- ΑΥΞΑΝΟΥΝ ΤΟ ΕΥΡΟΣ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ
- ΒΟΗΘΟΥΝ ΣΤΗ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΣΩΣΤΗΣ
- ΒΕΛΤΙΩΝΟΥΝ ΤΗΝ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑ
- ΜΕΙΩΝΟΥΝ ΤΗ ΣΥΣΠΑΣΗ ΤΩΝ ΜΥΩΝ
- ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ ΕΥΕΞΙΑ



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ

Αρχική ένταση: 40% έως 60% της VO_2max , και προοδευτικά να φθάσει στο 50-75% της VO_2max

Συχνότητα: 5 έως 7 φορές την εβδομάδα

Διάρκεια της προπόνησης: 45 λεπτά

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΩΝ

- Ένταση: 40-60% ΜΜΕ
- Επαναλήψεις: 10-15

ΓΕΝΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΓΥΜΝΑΣΗΣ

ΜΕ ΤΗ ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ :

- ΜΕΙΩΝΕΤΑΙ ΤΟ ΑΙΣΘΗΜΑ ΤΟΥ ΠΟΝΟΥ
- ΕΥΝΟΕΙΤΑΙ Η ΑΝΟΡΘΩΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ
- ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΕΤΑΙ Η ΒΑΔΙΣΗ
- ΒΕΛΤΙΩΝΕΤΑΙ Η ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΑΣΘΕΝΗ



ΓΕΝΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΓΥΜΝΑΣΗΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΕΡΟΒΙΑΣ 20 ΛΕΠΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΤΡΕΙΣ ΦΟΡΕΣ
ΤΗΝ
ΕΒΔΟΜΑΔΑ (ΒΑΔΙΣΜΑ, ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ, ΚΟΛΥΜΠΙ, ΔΟΥΛΕΙΕΣ ΣΤΟ
ΣΠΙΤΙ):

- **↑** ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ
- **↓** ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ
- **↓** ΑΓΧΟΣ



SHORT DURATION, INTENSIVE TANGO DANCING FOR PARKINSON DISEASE: AN UNCONTROLLED PILOT STUDY

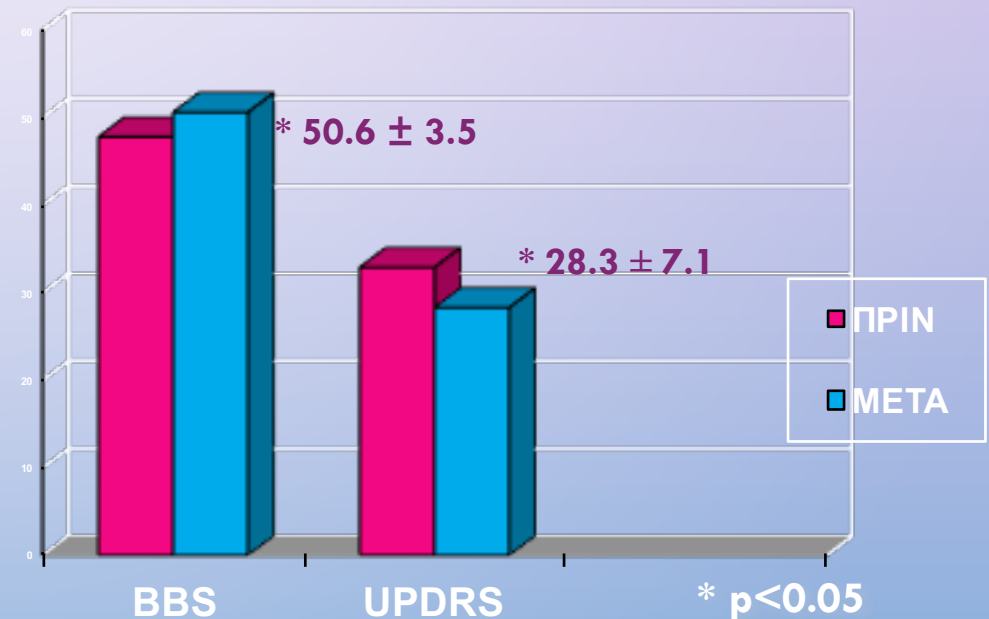
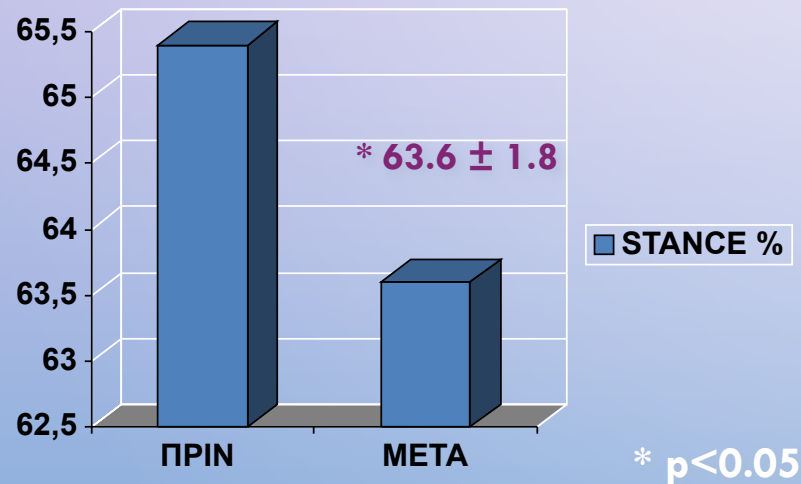
MADELEINE E. HACKNEY, GAMMON M. EARHART
COMPLEMENT THER MED (2009)

- ✓ ΜΕΘΟΔΟΣ:
- ✓ BERG BALANCE SCALE (BBS)
- ✓ UNIFIED PARKINSONS DISEASE RATING SCALE MOTOR SUBSCALE 3 (UPDRS)
- ✓ TIMED UP AND GO TEST (TUG)
- ✓ 6 MIN WALK TEST (6MWT)
- ✓ GAIT MEASURES GAITRITE WALKWAY

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 2 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ
ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ: 5 ΦΟΡΕΣ/ 1,5 ΩΡΕΣ
ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ: 14

BALANCE MEASURES

GAIT MEASURES GAITRITE WALKWAY



DANCE AS THERAPY FOR INDIVIDUALS WITH PARKINSON FISEASE

Exercise training with dancing induce significant improvements in balance and walking performance

Total Duration: 20 Weeks, 2 Sessions Per Week

