



PARKINSONI TÕBI

Parkinsoni tõbi on levinud neuroloogiline haigus, teda esineb kogu maailmas. Parkinsoni tõbi on vanemate inimeste haigus, 90% haigeid on vanemad kui 60 aastat. Osadel juhtudel võivad esmasümptomid ilmned ka enne 50. eluaastat. Meestel ja naistel on risk haigestuda võrdne. Haiguse kulgu on aeglane ja hiiliv.

Sümptomid

Põhilisteks vaevusteks on käte ja jalgade värin ning liigutuste muutumine aeglaseks, kohmakaks ja kangeks. Seetõttu muutub kogu igapäevane elu "aeglasemaks": sammud lühemaks, kõne tuhmimaks, riietumine, söömine ja kirjutamine kohmakamaks.

Värin e. treemor väljendub enam rahuolekus ja väheneb tegevusel. Treemor algab sageli ühepoolsest ja on kogu haiguse kulu jooksul ühel kehapoolel väljendunud.

Lihaskõvadus e. rigiidsus on väliselt vähem märgatav sümptom. Kaasneb ka miimikavaegus. Ilmneb stardiraskus liigutuste alustamisel, kõnnak muutub tippivaks ja kaasliigutused vähenevad. Käekiri muutub väiksemaks, kõne tasasemaks ja monotoonsemaks, mõnedel juhtudel raskesti arusaadavaks.

Mõnedel patsientidel on probleemiks tasakaaluhäire, mis annab enam tunda asendi muutmisel ja pööramisel.

Osadel juhtudel võib tekkida suurenenud süljeeritus või neelamishäire. Sagedaseks kaebuseks on kõhukinnisus, harvem põiehäired.

Parkinsoni tõbi esineb kliiniliselt erinevate vormidena: osadel juhtudel väljendunumaks sümptomiks värin, mõnedel lihaste kangus ja kohmakus. Haigus progresseerub aeglaselt.

Diagnoosimine

Diagnoositakse Parkinsoni tõbe kliiniliselt, s.t. haiguse sümptomite alusel, kuna pole olemas ühtegi Parkinsoni haigusele spetsiifilist uuringumeetodit.

Ravi

Ravi põhineb dopamiini asendamisel ja stimuleerimisel, ravimeid tuleb võtta pidevalt. Eestis on kasutusel kõik ravimgrupid, mis mujal maailmas: levodopa, antikoliinergilised preparaadid, amantadiin, dopamiini agonistid, MAO-B inhibiitorid ja COMT-inhibiitorid. Ravimite valikul on olulised paljud tegurid: haiguse vorm ja raskusaste, patsiendi vanus ja ravimite võimalikud kõrvaltoimed. Parkinsoni tõbe diagnoosivad ja ravivad kõik neuroloogid. Haigus on ambulatoorselt ravitav, vaid mõnedel probleematilistel juhtudel on vajalik haiglaravi. Üle maailma on Parkinsoni tõvega patsiendid ühinenud seltsidesse, et suhelda inimestega, kellel on nendega sarnased probleemid. Eestis tegutsevad seltsid Parkinsoni tõvega haigetele, nende sugulastele ja toetajatele Tartus ja Tallinnas.

Millal süüa?

Toiduajade planeerimisel on kasulik arvestada ravimi võtmise kellaaegu. Suur osa Parkinsoni tõvega haigetest tarvitavad levodopa preparaate, mis imenduvad peensoolest. Kui levodopa edasimineku maost peensoolde on mingil põhjusel aeglane, tekib ravimi toime hiljem. Mao tühjenemisaeg pikeneb näiteks mao ülihappesuse korral, samuti väga täis kõhuga. Õige on võtta levodopat tühja kõhuga ja süüa alles tunni pärast, või süüa enne levodopa võtmist vähesel



nfomaterjal

hulgal valguvaest toitu.

Kuidas süüa?

Võivad esineda mälumis- ja neelamisraskus, nõuanded: sööge sirgelt istudes, sööge ja jooge väikeste koguste kaupa, sööge sagedamini ja vähem korraga.

Käte värina ja kohmatuse tõttu kasutage joomisel kõrt, kasutage lauale kinnituvaid taldrikuid, karedate lauakatet. Kasutage kahvli asemel lusikat, noa asemel kääre, kahe sangaga tassi.

Mida süüa?

Neelamisel on oluline toidu konsistents. Kuivad või praetud toidud on raskem neelata ja seedida kui keedetud toidud, kreemid ja püreed.

Teraviljapudrud ja kreemid- mitte kuivad, karedate küpsised.

Keedetud, tükeldatud ja hakitud lihatoidud – praetud, vintske liha.

Munapuder- mitte praemuna

Kartulipuder või hästikeedetud riis- mitte praekartulid.

Keedetud makaronid- mitte spagetid

Hästikeedetud juurvili tükeldatuna või püreena- mitte toores juurvili.

Puhastatud ja tükeldatud puuviljad, mahlad ja kreemid- mitte tugeva koore ja seemnetega puuvili.

Jogurt, vahukoor, jäätis jt pehmed magustoidud- mitte pähklid, seemned, ananass.

Kõhukinnisus

Kõhukinnisus on sagedane kaebus, mille põhjuseks võib olla vähene liikumine, kestev istumine, ravimite kõrvalmõju, sülje kadu liigse süljevoolu tõttu, haiguse tõttu muutunud soolemotoorika. **Oluline on dieedi muutmine:**

Vedelikuhulk peab olema piisav- 1,5 liitrit päevas. Soovitav iga söögikorra juurde 2 tassitäit vedelikke. Lisaks juua söögikordade vahele.

Igapäevane toit peab sisaldama küllaldaselt kiudaineid (täisteratooted, riis, mais)

Kasutada kerge lahtistava toimega toiduaineid (punapeet, mustad ploomid, maasikad, melon, küüslauk, õunad).

Tegevusravi

Tegevusravi- taastusravi liik, mille käigus püütakse võimalikult taastada neid funktsioone, mis on vajalikud toimetulekul igapäevaeluga, näiteks riietumisel, pesemisel, toidu valmistamisel, söömisel, koristamisel jne. Eelkõige pööratakse tähelepanu käte tegevusele. Tegevusravi eesmärgiks on säilitada inimese sõltumatus igapäevatoimingute juures.

Parkinsoni sümptomid- värin, jäsemete kangus ja kohmakus häirivad igapäevast tegevust ja enese eest hoolitsemisest. Samas on võimalik leida mitmeid nippe ja abivahendeid, et end kohandada haigusega ja toime tulla igapäevaelus ning olla vähem sõltuv häirivatest haigusnähtudest.

Põrand olgu sile, ilma takistuseta, vältida vaipu või olgu hästi põranda külge kinnitatud.

Magamistoas oleks hea, kui on võimalus lülitada tuli põlema juba voodist. Jalutsisse kinnitatud pael kergendab voodist tõusmist, voodi kõrvale seinale võib paigaldada käsipuu.

Vannituba ja tualett-põrand katta karedate materjaliga. Duši all käies istuda toolil, vanni põhja pange kare matt.

Riietumine- valige riideid, mida on kerge selga panna ja ära võtta. Eest lahtikäivad pluusid,



nfomaterjal

jakid on mugavamad kui üle pea aetavad. Lukud ja krõpsud on kergemini kinnitatavad. Kasutage kingi, millel pole paelu.

Parkinsoni tõi põhjustab liigutuste aeglustumist ja lihasjäikust. See toob kaasa kehaasendi ja kõnnaku muutumise, tavalised tegevused, nagu toolilt või voodist tõusmine võivad muutuda raskeks. Esmane ja kõige loomulik liikumisviis on kõndimine, eriti kasulik on teha värskes õhus. Vali igapäevaseks teed, kus poleks liiga palju rahvast ja te saate valida endale sobiva tempo. Kui te pole oma jõuvarudes kindel, on soovitatav jalutada koos kaaslasega. Igapäevaste harjutuste hulka peaks kuuluma võimlemisharjutused, mille eesmärgiks on lihaste ja liigeste lõõgastamine ning lihasjõu säilitamine.

Kehaasend

Parkinsoni tõve üks sümptomeid on kehaasendi muutus: keha on ettepoole kaldu ja jalad nagu lohiseksid kehale järele. Selline kehaasend võib põhjustada kaela- ja seljavalusid ning tasakaaluhäireid.

Istudes

- Valige tool, millel tunnete end kindlalt.
- Pange väike padi selja taha.
- Istuge sirgelt.
- Ärge magage toolis, see põhjustab halva kehaasendi.

Seistes

- Hoidke õlad taga, vältides keha kaldumist ette ja külgedele.
- Püüdke jalad hoida puusadest ja põlvedest sirged.

Magades

- Ärge pange liiga kõrget peaalust.
- Toetamiseks võib kaela alla panna eraldi väikese padja või käteräti.
- Küljel magades pange põlvede vahele padi - see vähendab nimmevalu.

Kõndimine

Kõndimine on suurepärase liikumisharjutus. Parkinsoni tõi muudab kõnnakut: sammud muutuvad lühemaks, tasakaal võib häiruda, vahel esineb tardumist ja kukkumisi.

- Pisut harkisjalu käies on tasakaal parem.
- Astuge pikem samm, toetades kõigepealt kannu maha.
- Hoidke käsi vabalt külgedel. Ärge pange neid taskusse või selja taha.
- Pöörake kaarega. Ärge astuge risti teise jala ette.
- Püüdke teha esimene samm pikk. Kui tekivad lühikesed, lohisevad sammud, seisatage. Alustage uuesti pika sammuga, asetades kõigepealt kannu maha.
- Kui tekivad tardumised, proovige lõdvestuda. Kujutlege ennast millestki üle astumas või marssige koha peal.
- Kandke mugavaid jalanõusid. Vältige lahtisi, kõrge kontsaga ja libeda tallaga kingi.
- Tasakaalu aitavad hoida mitmesugused kepid ja toed.

Toolilt tõusmine

- Istuge toolil ettepoole.
- Toetage käed käsitugedele.
- Kummardage nii, et nägu on eespool põlvi.
- Toetage jalad vastu maad.
- Tõugake käsitoest ja tõuske jalgadele.
- Hoovõtuks võite end mõne korra edasi-tagasi kõigutada.

Voodist välja ja voodisse minek



Infomaterjal

- Kõverdage põlved.
 - Keerake end küljele, aidates käega kaasa (tooge käsi üle keha).
 - Tõstke jalad voodist välja.
 - Tõugake end käte abil istuma.
 - Istuge voodi servale.
 - Tõstke jalad voodisse (kergem, kui tõstate ühe jala korraga).
 - Heitke pikali ja pange pea padjale.
 - Nihutage jalad voodi keskele.
 - **Kellel on jaksu ja soovi, nendele nõuanded võimlemisharjutuste tegemiseks:**
 - Valige aeg, kui olete hästi puhanud ja liikuvus hea.
 - Kandke mugavaid riideid ja jalatseid
 - Oma programmi võib jaotada ka mitmeks lühemaks osaks.
 - Varuge piisavalt aega iga harjutuse tegemiseks, ärge kiirustage.
 - Harjutuste tegemise ajal hingake rahulikult.
 - Püüdke kõik teha ise, ükskõik kui kaua see aega võtab.
 - Pärast võimlemist lõõgastuge ja puhake.
 - Tehke võimlemisharjutusi iga päev.
- Füüsilisel aktiivsusel on soodne toime depressioonile, stress väheneb ja üldine toonus tõuseb.

Harjutused istudes

1. Sügav hingamine

Eesmärk: lõdvestumine ja diafragma kasutamine hingamisel.

- Asetage käed kõhule.
- Hingake sisse aeglaselt läbi nina, tunnetades diafragma liikumist.
- Hingake välja aeglaselt läbi suu, nagu küünalt puhudes.
- Korrake 10 korda.

2. Pea pööramine

Eesmärk: parandada kaela liikuvust.

- Pöörake pead aeglaselt paremale ja vasakule, vaadates üle õla.
- Tunnetage kaelalihaste venitust.
- Korrake 10 korda.

3. Pea kallutamine

Eesmärk: parandada kaela liikuvust.

- Vaadake otse ette.
- Kallutage aeglaselt pead küljele, kõrv vastu õlga.
- Tunnetage kaelalihaste venitust.
- Korrake 10 korda.

4. Lõua venitamine

Eesmärk: õige peahoiak.

- Venitage lõuga ette nii kaugele, kui võimalik.
- Tõmmake lõug tagasi nii palju, kui võimalik: hoidke samal ajal pead püsti.
- Korrake 10 korda.

5. Õlgade tõstmine

Eesmärk: kaela, õlgade ja rindkere liikuvuse parandamine.

- Tõstke õlgu üles kuni kõrvadeni.
- Hoidke ja lugege viieni.
- Lõdvestuge.
- Korrake 10 korda.



nfomaterjal

- Kui kahe õlaga on raske, tehke harjutust ühe õlaga.

6. Õlgade venitused

Eesmärk: kaela, õlgade ja rindkere hoiaku parandamine

- Asetage käed puusadele.
- Venitage küünarnukid taha.
- Tunnetage lihaste venitust, lugege viieni.
- Lõdvestuge.
- Korrake 10 korda.

7. Kere pöörded

Eesmärk: kaela, õlgade ja kere liikuvuse parandamine.

- Asetage käed õlgadele.
- Pöörake aeglaselt kere külgedele.
- Tunnetage küljelihaste venitust.
- Korrake 10 korda.

8. Ettepainutused

Eesmärk: kehahoiaku ja kere liikuvuse parandamine.

- Viige õlad ette ja kummarduge kergelt.
- Sirutage selg sirgeks, tooge õlad taha ja lükake rind ette.
- Korrake 10 korda.

9. Harjutus kepiga

Eesmärk: õlgade liikuvuse parandamine

- Hoidke kätega kepit.
- Tõstke kepp ette pea kohale.
- Viige kepp taha nii palju, kui võimalik.
- Pange kepp tagasi sülele.
- Korrake 10 korda.

10. Käte sirutused

Eesmärk: õlgade liikuvuse parandamine.

- Hoidke käed otse ees.
- Sirutage sirged käed kõrvale.
- Viige käed algseisu.
- Korrake 10 korda.

11. Randmeringid

Eesmärk: parandada randmete liikuvust.

- Sirutage käed välja.
- Liigutage randmeid aeglaselt, ringikujuliselt päripäeva ja vastupäeva.
- Kui on raske, võib toetada teise käega küünarnukki.
- Korrake 10 korda.

12. Sõrmede harjutused

Eesmärk: sõrmede liikuvuse parandamine.

- Painutage järjekorras kõiki sõrmi vastu põialt.
- Alustage aeglaselt, siis suurendage kiirust.
- Korrake 10 korda.

13. Jalatõsted

Eesmärk: põlvede liikuvuse parandamine.

- Tõstke põlvest sirge jalg ette.
- Hoides jalga, lugege viieni.
- Lõdvestuge.



Infomaterjal

- Korrake 10 korda.

14. Põlve venitused

Eesmärk: parandada põlvede liikuvust ja tagada seismisel sirged jalad.

- Tõstke sirge jalg väikesele pingile.
- Painutage põid üles.
- Teine jalg toetage tallaga vastu põrandat.
- Painutage nägu vastu sirget põlve.
- Hoidke lugedes kahekümneni.
- Lõdvestuge.
- Korrake 10 korda kummagi jalaga

15. Tuharate pingutamine

Eesmärk: istmikulihasete tugevdamine.

- Suruge tuharalihased kokku.
- Hoidke lugedes viieni.
- Lõdvestuge.
- Korrake 10 korda.

16. Pöiaringid

Eesmärk: hüppeliigese liikuvuse parandamine.

- Tõstke jalga pisut üles.
- Tehke aeglaselt pöiaringe päripäeva ja vastupäeva.
- Korrake 10 korda kummagi jalaga.

Harjutused selili

17. Põlvede painutused rinnale

Eesmärk: selja ja puusade liikuvuse parandamine

- Tõstke põlvest kõverdatud jalg üles, painutage põlv vastu rinda.
- Korrake 10 korda.

18. Sild

Eesmärk: vaagnapõhja lihaste tugevdamine.

- Kõverdage põlved, toetage jalad tallaga vastu põrandat.
- Tõstke puusad nii kõrgele kui võimalik.
- Korrake 10 korda.

19. Puusade rullimine

Eesmärk: puusade ja selja liikuvuse parandamine.

- Kõverdage põlved, toetage jalad tallaga vastu põrandat.
- Kallutage põlved küljele vastu põrandat.
- Korrake 10 korda kummalegi poole.

20. Jalatõsted

Eesmärk: puusa- ja jalalihaste tugevdamine.

- Tõstke sirget jalg 30 kraadi painutatud põiaga.
- Hoidke lugedes viieni.
- Laske aeglaselt alla tagasi.
- Korrake 10 korda kummagi jalaga.

21. Künartoeng

Eesmärk: lihaste venitamine ja selja painduvuse parandamine.

- Lamage kõhuli 3-5 minutit.
- Tõuske küünarnukkidele, vaadake otse ette.
- Hoidke seda asendit 3-5 minutit.



Infomaterjal

- Lõdvestuge.

Harjutused püsti

22. Päkkadele tõusmine.

Eesmärk: põialihaste tugevdamine.

- Toetuge tooli seljatoele.
- Tõuske päkkadele.
- Laskuge aeglaselt tagasi.
- Korrake 10 korda.

23. Sääre venitused

Eesmärk: säärelihaste venitamine.

- Toetuge tooli seljatoele.
- Seiske üks jalg teise ees.
- Kõverdage eesmist jalga põlvest ette, hoides teist jalga sirgena, kand vastu maad.
- Tunnetega sääre venitust.
- Lugege kahekümneni.
- Lõdvestuge.
- Korrake 5 korda kummagi jalaga.

24. Seina lükkamine

Eesmärk: venitada õlalihaseid ja tagada õige kehahoiak.

- Seiske näoga vastu nurka.
- Toetage käed kohakuti õlgadega kahele poole vastu seinale.
- Suruge ennast nurga sisse, tundes venitust õlgades ja seljas.
- Hoidke kannad vastu maad.
- Lükake ennast nurgast eemale.
- Korrake 10 korda.

Koostas: Närviosakonna õde Valentina Olli

Koostatud/ täiendatud/ ülevaadatud 2010