

Книгата, написана с проникновение, е подробно ръководство за хора със или без болестта на Паркинсон, които искат да работят тренировъчна програма. Илюстрациите и писмените указания са разделени на различни нива на физическа активност и са придружени с много съвети, които правят живота по-лесен.

Ан Зилстра, физиотерапевт
Център за болест на Паркинсон „Бут Гарднър“
Киркланд, Вашингтон

Книгата е пълна с практически упражнения, пригодени специално за нуждите на страдащи от болестта на Паркинсон. На фона на нарастващите доказателства за ползите от упражненията върху ума и тялото това е надежден, насърчителен и дружелюбен ресурс за хората с тази болест и всички, които се грижат за тях. Към простите упражнения за разтягане са добавени и предложения за включване на упражненията във всекидневието. Книгата е важен принос и чудесно средство за хората с паркинсон!

Лора С. Бойлан, лекар, медицински директор
в болница „Белвю“, Център за болест на Паркинсон
и двигателни разстройства, Ню Йорк

Лори Нюъл

**УПРАЖНЕНИЯ И ЙОГА
ПРИ ПАРКИНСОН**

София, 2025

Преводът е направен по изданието:

Lori A. Newell MA

**THE BOOK OF EXERCISE AND YOGA FOR THOSE
WITH PARKINSON'S DISEASE**

Living Well Yoga and Fitness, 2010

Copyright © 2010 by Lori A. Newell MA

© Издателство „Изток-Запад“, 2025

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

© Ганка Косекова, превод, 2025

ISBN 978-619-01-1618-9

ЛОРИ НЮЪЛ

УПРАЖНЕНИЯ И ЙОГА ПРИ ПАРКИНСОН

МЕДИТАЦИЯ И ДВИЖЕНИЕ
ЗА СПРАВЯНЕ СЪС СИМПТОМИТЕ

Превод от английски

Ганка Косекова



*Посвещава се на повече от шест милиона страдащи
от болестта на Паркинсон и техните семейства.*

СЪДЪРЖАНИЕ

Пояснение.....	9
Благодарности.....	10
Предговор.....	11
Въведение	
Движение и медитация за справяне със симптомите на болестта на Паркинсон.....	13
Глава 1	
Стойка и механика на тялото.....	21
Глава 2	
Диафрагмено дишане и загряващи упражнения.....	53
Глава 3	
Аеробни упражнения.....	83
Глава 4	
Силови тренировки.....	111
Глава 5	
Йога и тай дзи за гъвкавост и равновесие.....	155
Глава 6	
Техники за релаксация и справяне със стреса.....	223
Приложение	
Работни дневници, примерни практики.....	241
Ресурси.....	262
Показалец.....	265

ПОЯСНЕНИЕ

Тази книга е само полезен информационен източник. Тя не е медицинско ръководство или ръководство за самолечение. Предложеното тук няма за цел да замести подходящите медицински грижи. Ако се безпокоите за здравето си или за вашата диагноза, потърсете компетентна медицинска помощ. Книгата предлага техники, които могат да бъдат полезни за хора с болестта на Паркинсон. Ако имате друго заболяване, е възможно някои от предложенията в нея да са противопоказни за вас. Посъветвайте се с вашия лекар доколко тази програма е подходяща за вашата конкретна диагноза.

Никога не правете упражненията до степен на дискомфорт или изтощение. Прекратете тренировката незабавно, ако усетите болка или напрежение в гърдите, замайване, гадене, силни болки в мускулите или влошаване на симптомите. Ако изпитвате което и да е от гореизброените, консултирайте се незабавно с вашия лекар.

БЛАГОДАРНОСТИ

Моята искрена благодарност е за моите ученици, живеещи с болестта на Паркинсон, които посрещат всекидневните предизвикателства със смелост, достойнство и чувство за хумор. Благодаря ви, че идвате на занятията с шеги и истории, че проявявате съчувствие и приятелство един към друг и към всички, които присъстват на тренировките. Заради това, че се представяте достойно и посрещате препятствията в живота с усмивка, вие сте и ще продължавате да бъдете вдъхновение за всички нас.

ПРЕДГОВОР

Според Брайън Ланглоа, висш духовник от движението за религиозна наука, думата „болест“ означава „липса на хармония; нарушено равновесие; усещане за тревожност“. Страдащите от болестта на Паркинсон често определят взаимоотношенията с обкръжението си чрез подобни изрази заради многото симптоми, характерни за тази хронична болест. Напредъкът в изследванията доведе до създаването на лекарства, които помагат да се контролират симптомите и да се възстанови чувството за баланс или хармония поне за кратки периоди от време през деня им.

Известна е ползата от упражненията за всяка възраст. Те водят до отделяне на естествени ендорфини, които стимулират тялото и възстановяват равновесието и хармонията. Йога е древна система, която помага да се възстановят балансът и хармонията между ума, тялото и духа. Комбинацията от физически упражнения (асани) и дихателни упражнения (пранаяма) с йога медитация води до единство на ума, тялото и духа.

Страдащите от болестта на Паркинсон постепенно губят способността си да извършват дейности автоматично. Настъпва необходимост да се концентрират върху всяко движение. Йога практиката създава единство между ума и тялото, което позволява съзнателни движения. Тя е активност без състезателен характер, която набляга на преднамерено бавни движения, усилващи паметта, вниманието и осъзнатостта.

Въпреки многобройните книги и видеа, свързани с йога, почти няма такива, които обръщат внимание на специфичните предизвикателства при тази болест. Изследванията показват, че страдащите от болестта на Паркинсон, които практикуват редовно йога, имат подобрена гъвкавост, равновесие, стойка и настроение. Доказано е, че отпускането, постигнато чрез йога, позволява на разтегнатите мускули да останат удължени дълго след края на практиката.

Болестта на Паркинсон засяга гъвкавостта на мускулите при повечето хора с това хронично заболяване. Загубата ѝ води до изкривяване на стойката. Лошата стойка и механика на тялото може да доведе до опасни падания. „Упражнения и йога при паркинсон“ е с чисто практическа насоченост именно към стойката и механиката на тялото, като показва как дейностите от всекидневнието могат да бъдат изпълнявани по безопасен начин. Аз, както и други професионалисти, сме установили, че първата глава на тази книга е жизненоважна за страдащите от болестта на Паркинсон. Всяко действие е онагледено, а също и обяснено. Това я прави ценно ръководство в помощ на страдащите от тази болест, като им помага да следват стъпка по стъпка

указанията за безопасно изпълнение на задачи, които вече не се извършват автоматично.

Проблемите със стойката са свързани със загубата на гъвкавост и на сила. По-силните мускули придърпват тялото в неправилно положение. Упражненията, които усилват по-слабите мускули, ще помогнат да се постигне равновесие и да се предотврати деформацията. Лори Нюъл е свършила чудесна работа, предоставяйки рисунки на мускулите, които се усилват, както и варианти за извършване на упражненията в изправено и в седнало положение. С тази свобода на избор – да прави упражненията изправен или седнал – всеки страдащ от паркинсон, може да се упражнява дори когато симптомите му не са добре контролирани с лекарства.

Казано е, че „знанието е сила“. Има много заблуди, свързани с йога, затова страдащите от болестта на Паркинсон и хората, които се грижат за тях, често смятат, че тази практика е твърде трудна или твърде изискваща. Всъщност за страдащите от болестта на Паркинсон йога е точно това, което лекарите предписват. Да живееш с тази болест означава всеки ден да отделяш време в грижа за себе си. Йога може да е неразделна част от поддържането на здравословен и качествен живот. Засегнатите от тази болест могат отново да си върнат контрола, като научат как да променят своя тренировъчен режим, за да се приспособят към колебанията в симптомите, и като разберат, че умът, тялото и духът са неразривно свързани.

Книгата „Упражнения и йога при паркинсон“ включва информация за координацията на системите в човешкото тяло с цел да се постигнат баланс и хармония на много нива. Информацията за „отговора при стрес“ е един пример колко сложно става, ако се изгуби хармонията или балансът между системите, и как това може да доведе до други хронични болести. Отварянето на ума към йога като средство за оздравяване и поддържане на физически, емоционален и душевен баланс ще помогне много на страдащите от болестта на Паркинсон в поддържането на качеството на техния живот. Тази книга трябва да бъде постоянен спътник и справочник за всички, които страдат от тази хронична болест, както и за онези, които се грижат за тях – техните семейства и здравните специалисти.

*Джийн Ксой, физиотерапевт, магистър, координатор връзки
с обществеността в Център за работа с пациенти
с болестта на Паркинсон във Форт Майърс, Флорида*

ВЪВЕДЕНИЕ

Движение и медитация за справяне със симптомите на болестта на Паркинсон

Животът не предлага по-голямо удоволствие от това да преодоляваш трудностите, като преминаваш от една успешна стъпка към друга, придобивайки нови желания и виждайки ги изпълнени. Този, който се труди в някое голямо или похвално начинание, първо понася умората си с надежда, а след това е възнаграден с радост... Да се бориш с трудностите и да ги победиш е най-голямото човешко блаженство.

Самюъл Джонсън

Тази книга дава представа за упражненията и програмата по йога, с които аз обучавам страдащи от болестта на Паркинсон. Случва се много от моите ученици да пропускат занятията поради уговорени срещи с лекаря или заради физиотерапия, а през зимните месеци практиките често се отменят заради лошото време. Те и техните лекуващи често ме молеха за писмена информация, така че да се упражняват вкъщи, когато не могат да дойдат. Учениците ми постепенно започнаха да споделят тази книга с други болни от болестта на Паркинсон (БП). След като продължавах да получавам обратна връзка колко полезна е тази програма за справяне със симптомите на БП, аз реших да осъвременя информацията и да я публикувам с надеждата и други да се възползват от нея. Макар че винаги е най-добре да се упражнявате с опитен инструктор, за да предотвратите травми и да сте сигурни, че изпълнявате всичко правилно, тази книга може да се използва като допълнение в дните, когато не успявате да отидете на занятие. Надявам се информацията да бъде полезна за вас и да запомните, че винаги трябва да работите със собственото си темпо.

Какво представлява болестта на Паркинсон

Болестта на Паркинсон е неврологично заболяване, описано за първи път през 1817 г. от д-р Джеймс Паркинсон. Характеризира се с тремор – или треперене – на крайниците, по-бавни движения, скованост, особено в гърба, и загуба на равновесие. Възможни са затруднения при изпълняването на всекидневните дейности, като се случва едната страна на тялото да е засегната

в по-голяма степен от другата. Настъпва промяна в почерка – става сгъстен, с дребни букви. Други промени включват: безизразност на лицето, тътрене на краката при вървене, отслабване силата на гласа, като става по-трудно той да бъде чул от другите, депресия, наведена напред поза. Промените в позата и походката често могат да увеличат риска от падане. Различните симптоми и скоростта, с която болестта прогресира, варират в широки граници при различните хора.

Болестта на Паркинсон е резултат от увреждането или смъртта на нервните клетки в една част на мозъка, наречена *субстанция нигра*. При увреждането на тези произвеждащи допамин клетки се появяват симптомите на болестта на Паркинсон. Допаминът е невротрансмитер, участващ в координирането на плавното и балансирано мускулно движение. Увреждането на тези клетки и намаленото производство на допамин причиняват тремори или трудност при започване на движението. Няма специфични рентгенови или кръвни изследвания, които могат да установят болестта на Паркинсон, затова и не е лесно диагнозата да бъде поставена. Това може да стане само посредством наблюдение и преглед.

Последните оценки на Националната фондация за болестта на Паркинсон показват, че приблизително шест милиона души по света страдат от това заболяване, а всяка година се диагностицират 60 000 нови случая. Засегнати са поравно и мъжете, и жените от всички социални, етнически, икономически и географски групи. Средната възраст за отключване на болестта е след 60 години, макар че при приблизително десет процента от диагностицираните началото е на 40-годишна или в по-млада възраст.

Как упражненията и йога могат да помогнат

Тъй като понастоящем няма лечение за тази болест, целта на терапията е да се контролират и облекчават симптомите, като се работи за поддържане на способността за справяне без чужда помощ, а също и да се намали максимално инвалидността, причинена от болестта. Терапията може да включва лекарства, хирургична намеса и навици за здравословен начин на живот, а също и всекидневни упражнения, които заедно с движението са от съществено значение за справянето със сковаността – общата и тази на мускулите, – за подобряването на настроението и за осигуряването на възможности за свързване с другите. Въпреки че упражненията не могат да излекуват болестта, подходящата тренировъчна програма е в състояние да забави развитието ѝ, като се намали до минимум това, което тя причинява. Всекидневните упражнения могат да подобрят капацитета на белите дробове, мускулната сила, равновесието, походката, способността за задвижване и гъвкавостта.

Програмата в тази книга е поканата да изследвате различни видове движение и медитация като средства да контролирате симптомите на болестта на Паркинсон. Следващите глави описват начина, по който обучавах

моите ученици с тази болест. Всяка глава обяснява и илюстрира различни видове дейности. Не се очаква да правите всяко упражнение или движение от тази книга всеки ден. Отделните глави разглеждат различни компоненти на режима за упражнения и обясняват как да разработите подходяща тренировъчна практика. Ресурсната част включва примерни програми за тренировка, които да ви помогнат да създадете своя, която най-добре приляга на вашите нужди.

Упражненията сами по себе си не могат да излекуват тази ужасна болест, но в дългосрочен план могат да повдигнат духа ви, да подобрят справянето с всекидневните дейности и да ви помогнат да се чувствате по-малко жертва на състоянието си. Надявам се и вие да усетите ползите от тази програма. Моля, знайте, че докато продължавате това пътешествие, сте в мислите и в сърцето ми.

Историята на Пеги

Преди да ми бъде поставена диагнозата „болест на Паркинсон“, не харесвах упражненията! Като пътуващ писател дори се наслаждавах да пиша статии, в които изразявах презрението си към „атлетичния живот“. В моята най-известна статия „Подвигът на не-атлета“ аз хвалех умните начини, които изнамирах, за да не участвам в спортни събития. Що се отнася до катеренето, участието в туристически походи и ски спорта, мога честно да кажа, че като Уди Алън аз НЕ БЯХ НА „ТИ“ С ПРИРОДАТА. Когато двама мои приятели натуралисти ме убедиха да участвам в поход с лагеруване, бях толкова неподготвена, че взех електрическо одеяло. Този гаф с лагеруването завърши с пътепис със заглавието „Не носете електрическо одеяло на поход с лагеруване“, който публикувах в „Сан Франциско Егземпър енд Кроникъл“.

Как се промени всичко, когато болестта дойде! Преди упражненията не бяха задължителни и аз решавах да не ги правя. Сега вече упражненията не са въпрос на избор, те са задължителни. Те са моята *работа*. Тъй като болестта на Паркинсон е разстройство на движенията, най-добрият начин да я пребориш е самото движение. Вече повечето авторитети приемат упражненията като новото лекарство за хората с БП. Вие сте щастливици, че имате една чудесна книга за страдащите от БП. „Упражнения и йога при паркинсон“ на Лори Нюъл е превъзходно съставена и аз я препоръчвам от все сърце на страдащите от болестта на Паркинсон, техните семейства и приятели.

Когато преди около седем години ми поставиха диагнозата „болест на Паркинсон“, аз знаех, че трябва да се упражнявам, но нямаше никаква идея какви точно упражнения да правя. Когато няколко години по-късно пишех статия за болестта на Паркинсон и йога за списание „Йога“, аз открих книгата на Нюъл – точната книга, която ми се ще да бях имала от самото начало.

Упражненията са добре обяснени, лесни за правене, не са плашещи и те карат да се чувстваш добре. Упражнението за ритане напред с редуване на краката е перфектното решение за спазмите в моите крака, причинени от болестта на Паркинсон. За да намаля сковаността в лявата си ръка, аз харесвам

упражнението за разтягане на гръбния кош, което е с доказана полза за коригиране на позата, която винаги е проблем за страдащите от тази болест. Нюъл е дала чудесен съвет как да се справям със „замръзването“ (което аз наричам моята имитация на Тенекиения човек от „Магьосникът от Оз“, при която едва се движи). Моят любим полезен съвет е да пея или да тананикам някоя лесна, добре позната песен, която да създаде ритъм за тялото да се движи.

По отношение на стреса аз съм личност от типа А+. Затова ме очарова онази част в книгата, която обяснява колко вреден може да бъде стресът за страдащия (като мене) от болестта на Паркинсон. Ужасяващо беше да науча, че стресът може дори да ускори болестта. Удоволствие беше да видя частта, посветена на медитацията. Аз опитах няколко упражнения за медитация и ги намирам за много успокояващи.

Като автор, който изследва и пише книга за моето Паркинсоново пътушение, смятам, че книгата на Нюъл е полезна във всяко отношение. Тя е едно голямо съкровище от информация и аз научих изключително много от нея. Помага ми за собствената ми книга и за статиите, които пиша, и по-важното – да се справям със симптомите на болестта на Паркинсон. Това е книга, която всеки страдащ от тази болест трябва да има в своята библиотека.

Пеги ван Хулстайн

Упражненията като част от Вашия ген

Ползите от редовните упражнения са добре документирани. Едва ли има ден, в който в новинарските предавания, вестниците и списанията да не ни напомнят за тяхното значение. Редовните упражнения, комбинирани с други елементи от здравословния начин на живот, могат да помогнат за контролиране на теглото, сваляне на кръвното налягане, нивата на холестерол и стреса. Те могат да помогнат и за предпазване и контролиране на диабета, сърдечните заболявания, рака, артритите и остеопорозата. Упражненията могат да облекчат състоянието на страдащите от много болести, но те са особено жизненоважни за хората с хронични заболявания. В случая с болестта на Паркинсон прогресивното заболяване може да доведе до обездвижване на тялото. Извършването на всекидневните дейности става все по-трудно, тъй като ставите губят обхвата на движение, мускулите отслабват, равновесието се нарушава, а дихателният капацитет е по-ограничен.

Нормални дейности като хранене, обличане, къпане, спане, тоалет или ходене стават по-трудни за страдащите от болестта на Паркинсон. Типичните за това заболяване симптоми като тремор, скованост, забавено движение и проблеми с равновесието могат да се влошават с времето и да доведат до затруднения при движения като влизане и излизане от кола, ставане от стол или ходене.

Редовните упражнения могат да повлияят на тези симптоми и да помогнат да се поддържа и даже да се увеличи подвижността. Пълната

програма от упражнения трябва да съдържа три компонента: аеробни упражнения, или упражнения за сърдечносъдовата система, силови тренировки и растягащи упражнения. Редовните аеробни упражнения помагат сърцето да стане по-силно и да се увеличи капацитетът на белите дробове. Силовите тренировки подобряват мускулната сила и стабилност. Растягащите упражнения поддържат ставния обхват за движение и гъвкавост. Ще разгледаме тези три компонента в следващите глави и ще обясним с подробности по какъв начин помагат.

Включването на упражненията във всекидневната тренировка може да бъде предизвикателство – особено когато болестта е хронична. Ето няколко стъпки за улеснение.

1) Запишете вашата тренировка в календара си

Планирайте вашата тренировка в деня си така, както бихте записали преглед при лекар или среща с приятел, и не нарушавайте графика, освен ако не е абсолютно задължително. Отлагането ѝ може да стане навик, с който лесно се свиква. Това може да доведе до цялостно пренебрегване на упражненията, а те са важен компонент от общото ви здраве. Графикът за упражнения трябва да е с приоритет, толкова важен, колкото за медицински преглед.

2) Изберете време от деня, в което се чувствате най-добре

Планирайте вашата тренировка за време от деня, което е най-добро за вас. За страдащите от болестта на Паркинсон това е времето, през което вашите лекарства действат и вие се чувствате най-силни. Ако знаете, че лекарството ви спира да действа в късния следобед, планирайте тренировката си по-рано през деня.

3) Упражнявайте се с друг човек

Да правите упражнения с партньор или приятел е много по-приятно, отколкото сами, а освен това ви държи мотивирани и в график. Подобна уговорка е чудесен начин да се придържате към вашия дневен режим. Дори да чувствате, че не ви се спортува, няма да искате да разочаровате партньора си.

4) Направете колкото е възможно, във времето, с което разполагате

Ако имате време да направите само част от вашата обичайна тренировка, направете я. Не я пропускайте само защото нямате време да я изпълните цялата. Не се изкушавайте да я пропуснете заради непредвидени обстоятелства. Навикът да го правите може твърде лесно да доведе до спиране на упражненията изобщо – пропускането на една тренировка може да ви изкуши да пропуснете следващия ден и не след дълго може напълно да спрете. Като правите колкото е възможно, във времето, с което разполагате, това ви помага да поддържате ритъм на редовни упражнения.

5) *Ако излезете извън график, започнете отново веднага на следващия ден*

Ако графикът се провали, не се упреквайте прекалено. Всеки има периоди на връщане назад към старите навици и практики. Важно е да признаете това поведение и да се върнете бързо към по-здравословните навици и начин на живот. Ще има дни, когато спазването на вашата програма ще изглежда лесно, а в други дни това ще ви се струва като неприятно задължение. Ако наистина нарушите графика, може да се изкушите да си кажете: „Ще започна отново следващата седмица или следващия месец...“ Това обаче може да ви изведе от вашата програма дори за по-дълго. Ако пропуснете тренировка в понеделник, направете я веднага във вторник. Няма причина да чакате и да отлагате. Колкото по-дълго се придържате към вашата редовна програма, толкова по-лесно ще бъде да се върнете към нея, ако и когато пропуснете нещо.

6) *Направете си списък с причините, поради които упражненията са важни, и го преглеждайте често*

Направете си обоснован списък с причините, поради които сте решили да започнете тренировки, и често го преглеждайте. Той би трябвало да включва неща като: да можете да се изкачвате по стълби, да обувате обувките си по-лесно и да намалите риска от падане. Периодично си напомняйте как спазването на тренировъчния режим може да подобри качеството на живота ви и способността ви да останете независими.

7) *Записвайте вашите постижения и усилия*

Пазете докладите за вашия напредък или дневника за вашите тренировъчни сесии. Няма нищо по-мотивиращо от това да видите резултатите. Ползите могат да се появят най-рано между четвъртата и осмата седмица. В рамките на този период вие може да забележите, че някои всекидневни дейности са станали по-лесни. Ако погледнете назад във вашия дневник, може да се учудите колко повече повторения на всяко упражнение вече може да правите или колко повече аеробна дейност може да понесете.

Как да използвате тази книга

Най-важното нещо е да се упражнявате редовно! Тази книга съдържа голямо разнообразие от техники, които ще ви накарат да се движите и ще ви помогнат да се справяте с вашите симптоми. Всяка глава обяснява защо различните техники са важни и как те повлияват вашето тяло и симптомите. Няма нужда всекидневно да правите всяко упражнение в тази книга. Предлагам ви първо да прочетете всяка глава, за да получите представа за различните техники и как да ги включите във вашата тренировка. В края на книгата има приложение с примерни практики и работни дневници, за да ви се помогне да планирате програмата, която ще е най-добра за вас. След като прочетете така книгата, отново се върнете назад и започнете да пробвате някои от упражненията. Помнете, че е важно да напредвате постепенно и никога да не правите повече, отколкото чувствате, че е добре. Щом вашето тяло стане по-силно и по-гъвкаво, бавно добавяйте допълнителни упражнения.

Продължавайте да изпробвате предложенията и техниките от книгата и преглеждайте други книги, видеа и програми. Опитвайте различни подходи. След това работете, за да откриете най-доброто решение за вашата ситуация. Болестта на Паркинсон повлиява всеки човек различно. Само вие можете да прецените какво е добре за вашето тяло. Чрез експериментиране ще стигнете до практиката, която е подходяща за нуждите ви и ви помага да постигате целите си.