

多运动对帕金森症患者的重要性

多运动能带来哪些益处？



保持大脑和思维正常运转



改善行走和活动



改善情绪，增强信心



提升力量



改善睡眠



改善平衡并降低跌倒风险



改善生活质量



可能延缓病情发展



改善心肺健康



减少步态冻结



缓解肌肉疲劳

多运动可以帮助降低健康风险。
坚持运动可以降低患以下疾病的风险：



多运动能如何改善生活质量？



增强体能和肌肉力量



精力更充沛，疲劳感减轻

更轻松地完成日常任务

改善情绪、睡眠，增强信心。

遵循以下重要建议来帮助您坚持运动：

- 1 您可以靠体能活动来帮助自己——获得掌控。
- 2 选择您喜欢的活动。
- 3 从温和的活动开始，循序渐进。一旦开始锻炼或已经定期进行锻炼，请进一步挑战自己进行更高强度的锻炼，因为这能带来更大的好处。
- 4 考虑找一个“锻炼伙伴”——和他人一起进行体能活动往往更有乐趣——社交互动有助于保持动力，互相支持。
- 5 更加积极地进行各种具有挑战性的活动可以提升日常活动的的能力。
- 6 在锻炼时，保持大脑活跃，以获得最大效果——专注于动作方面，例如姿势和对称性。
- 7 尝试随着音乐或节拍活动。许多帕金森症患者发现这很有益。
- 8 根据您的体能活动安排来调整用药时间。也许在开期中途（症状控制好的时期）进行活动是最好的，但您需要自己摸索最合适的时间。如果您需要这方面的帮助，请咨询您的医疗专业人员。
- 9 团体活动可以很有趣。可以寻找当地的活动团体。如果您需要具体的指导，您可以探索针对帕金森症的定制计划。
- 10 坚持下去，无论是在家、独自一人、在室内、室外还是与他人一起运动，都会有帮助。根据自身情况调整活动。
- 11 为自己设定一个目标，别忘了庆祝自己的成功。

将运动融入日常生活，包括：

