

## داء الباركنسون

داء الباركنسون هو مرض تنكس عصبي مزمن ويتطور تدريجيًا.

### الأعراض الحركية الأخرى

1. قلة تحريك اليدين أثناء المشي.
2. بطء في رمش العين.
3. غياب تعبيرات الوجه.
4. صعوبة التقلب في السرير.
5. انخفاض مستوى الصوت.

يصاب به ملايين الأشخاص حول العالم وهو ثاني أمراض التنكس العصبي الأكثر شيوعًا بعد مرض الزهايمر.

نسبة حدوثه قبل سن الخمسين منخفضة، ولكن مع تقدم الأفراد في السن تزداد نسبة الإصابة به.

الذكور أكثر عرضة للإصابة بمرض باركنسون مقارنة بالإناث.

### الأعراض الحركية الأساسية

1. الرعاش.
2. التصلب.
3. بطء الحركة.
4. اختلال التوازن.

## أعراض داء الباركنسون

١- مشاكل في الجهاز التنفسي ووجود أصوات صرير عند الشهيق، أو تنهدات مع الشهيق بشكل متكرر

٢- السقوط المتكرر (أكثر من مرة خلال السنة) خلال أول ثلاث سنوات من المرض

٣- ضعف في أحد الأطراف وردود فعل مفرطة

٤- وجود بطيء حركة متماثل في الأطراف



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

المدينة الطبية الأكاديمية | AMC . IAU

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahd University Hospital



## تشخيص داء الباركنسون

لتشخيص داء الباركنسون:

يجب أن يكون هناك ببطء في حركة الجسم مع وجود واحدة  
من هذه الأعراض :

التخشب العضلي



الرجفات في وضع الراحة



خلل في الاتزان



# دور التمارين في داء الباركنسون

الرياضة هي أحد خيارات العلاج الغير دوائي لدى مرضى داء الباركنسون

تساهم الرياضة في تطوير جودة حياة المرضى ومن تلك الفوائد:

تحسين الأعراض الحركية مثل:

1. بطء الحركة.

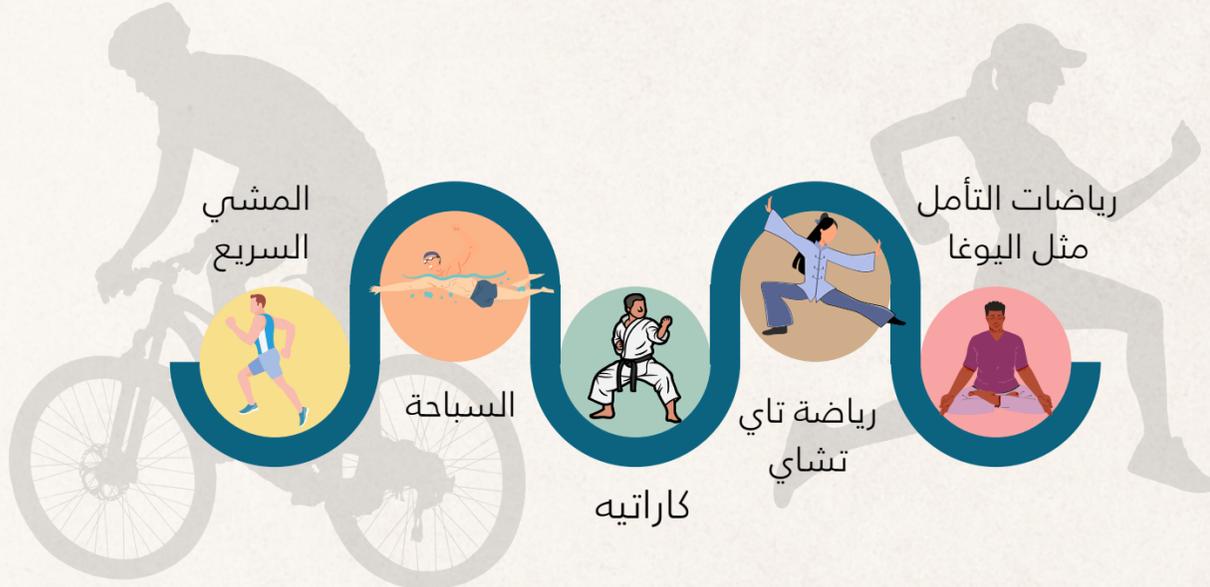
2. تخشب العضلات.

3. تحسين وضعية الجسد.

4. المشي و التوازن.

5. تطوير الأعراض الغير حركية مثل مهارات الإدراك.

من أنواع الرياضة المقترحة :





جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

المدينة الطبية الأكاديمية | IAU . AMC

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahd University Hospital

## طرق علاج داء الباركنسون

الطرق التي تساعد في تخفيف أعراض داء الباركنسون

### ليفودوبا

يجب تناول الليفودوبا إما قبل ساعة واحدة أو بعد الوجبة لتجنب امتصاصه المطول أو المنخفض تشمل الآثار الجانبية الشائعة أعراض الجهاز الهضمي مثل:

الغثيان

القيء

فقدان الشهية

الإمساك