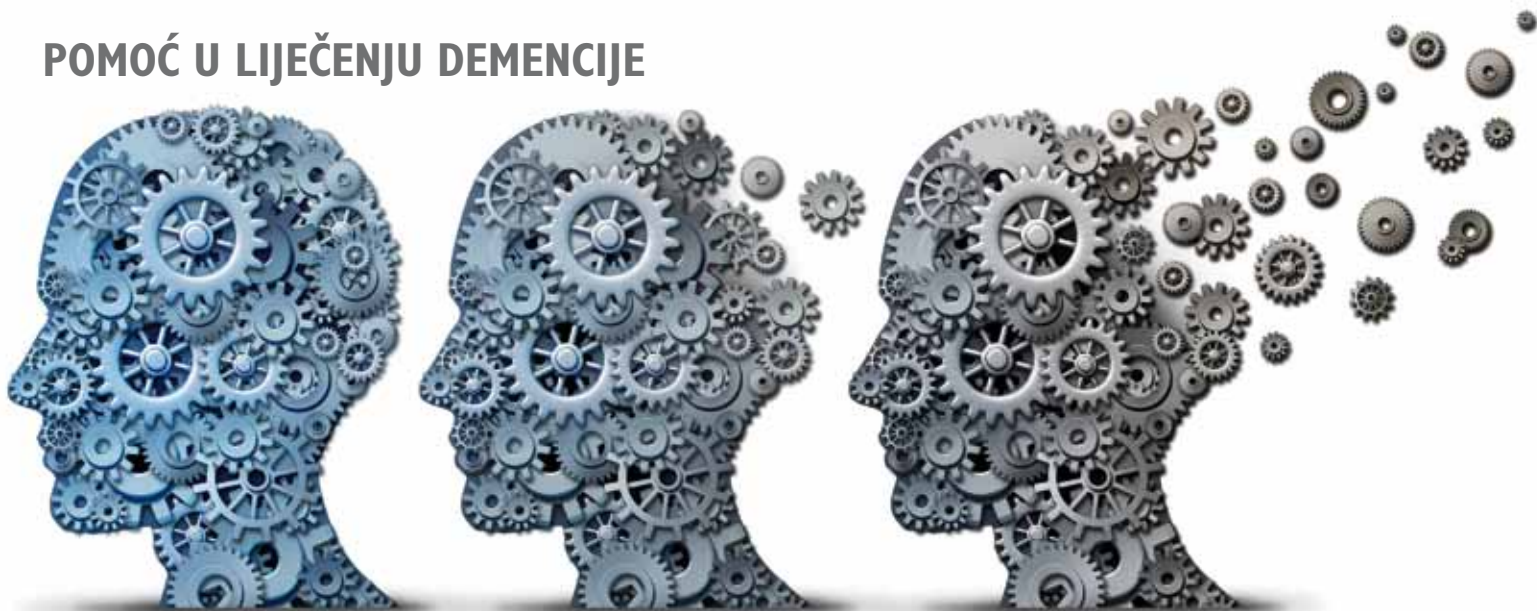


POMOĆ U LIJEČENJU DEMENCIJE



Zaustavimo Alzheimer!



Vježbanje ima značajniji utjecaj na Alzheimerovu bolest od lijekova, jer smanjuje količinu proteina odgovornih za stvaranje bolesti. Također, sve objavljene studije ukazuju na činjenicu da svakodnevno vježbanje Tai-chi-ja pozitivno utječe na prevenciju i očuvanje zdravlja osoba oboljelih od Alzheimerove bolesti, osobito na njihovo pamćenje



David "Sensei" Stainko,
prof. kineziologije

DEMENCIJA, KAO jedna od najznačajnijih bolesti u neurološkoj i psihijatrijskoj znanosti i struci, vezana je najčešće uz životnu dob i javlja se češće iznad 65 godina. Prema kriterijima Svjetske zdravstvene organizacije, demencija označava smanjenu sposobnost pamćenja, a uz to mogu postojati i druge spoznajne

teškoće poput disfazije (poremećaj govora), agnozije (stanje kod kojega se gubi sposobnost prepoznavanja stvari, lica, glasova ili mjesta), apraksije (potpuna ili djelomična nemogućnost izvođenja pravilnih, smislenih i ranije naučenih radnji koje imaju svoj cilj), smetnje u orijentiranosti, smetnje u dnevnom odlučivanju i drugo.

Alzheimerova bolest je najučestaliji oblik demencije. To je degenerativna bolest stanica moždane kore i okolnih struktura, progresivna je, neizlječiva, sa somatskim komplikacijama i smrtnim ishodom. Godišnje izvješće Alzheimer asocijacije pokazuje kako će čak jedna od tri starije osobe umrijeti od Alzheimerove

bolesti ili drugog oblika demencije. Tipični klinički simptomi su poremećaji u pamćenju i promjene u ponašanju. Zbog takvog histopatološkog nalaza demencija Alzheimerovog tipa naziva se i "hipokampalna demencija". Manifestira se poremećajem pamćenja i prostornom dezorijentacijom. Nakon čega slijede i ostale tjelesne poteškoće kao što su poremećaj motorike, govora, slušanja i drugo. Alzheimerova bolest predstavlja najveći izazov za obitelj oboljelih, koji nisu dovoljno upućeni u samu bolest i njeno napredovanje. Bolest zahtjeva puno odricanja, posvećenosti i ljubavi prema oboljelima. Veliku ulogu ima rano otkrivanje bolesti, što obitelj u najranijoj

dobi često i ne primijeti ili takvo ponašanje pripisuje "staračkoj demenciji". Alzheimerova bolest po broju oboljelih čini 60 posto svih demencija. Iznimno je važno napomenuti da starenje povećava rizik od pojave demencija, ali ne vodi bezuvjetno u demenciju te je štetno kada se simptomi demencije pogrešno interpretiraju kao normalan proces starenja. To upućuje na veću potrebu za edukacijom različitih profila stručnjaka u radu sa starijim osobama i društva u cijelosti te ranim, aktivnim i pravilnim dijagnostičanjem bolesti.

Ključnu ulogu u ranom otkrivanju kognitivnih poteškoća, Alzheimerove bolesti i drugih demencija imaju specijalisti obiteljske medicine, jer prve simptome najčešće primjećuje obitelj, skrbnici ili sama starija osoba. Postepeno dolazi do socijalne izoliranosti oboljele osobe i njegove obitelji, jer ponašanja oboljele osobe za društvo postaju neprihvatljivo. U obitelji dolazi do preraspodijele uloga te emotivnog i materijalnog iscrpljenja. Postojeći domovi umirovljenika i socijalno-zdravstvene ustanove zbog komplikacija simptoma i poremećaja u ponašanju, nerado zbrinjavaju te bolesnike. Mnoge udomiteljske obitelji i pojedini starački domovi i ustanove socijalne skrbi nisu stručno osposobljeni za taj posao, a obiteljska briga za oboljelog i zadržavanje oboljele osobe u obitelji vremenom postaje nedostatna. Članovi obitelji oboljele osobe najčešće su prepušteni sami sebi. Smještajem njihovih najdražih u domove starijih i nemoćnih osoba, skrb nad njima preuzima medicinska sestra.

S obzirom na to da ljudska populacija u svijetu sve više stari, time dolazi i do sve većeg broja oboljelih od Alzheimerove bolesti. Nova studija otkriva da će oko 15 milijuna Amerikanaca imati Alzheimerovu demenciju do 2050. godine, što je više nego dvostruko od sadašnjih 7 milijuna oboljelih. "Danas u SAD-u živi oko 47 milijuna ljudi koji imaju neke dokaze o predkliničkom obolijevanju od Alzheimerove bolesti, što znači da imaju ili nakupljanje proteinskih fragmenata zvanih beta-amiloid ili neurološku degeneraciju mozga, ali još uvijek nemaju simptome bolesti", rekao je Dr. Ron Brookmeyer, profesor biostatistike na UCLA Fielding School of Public Health i vodeći autor studije. U Europi i Australiji stanje je nešto malo bolje, dok je situacija s brojem oboljelih najpovoljnija u Aziji.

Važnost vježbanja i prehrane

Bitno je naglasiti da prehrana ima vrlo važnu ulogu u samoj prevenciji oboljenja od demencije. Također, uz adekvatnu tjelesnu aktivnost postiže se očuvanje zdravlja mozga što utječe na zdravlje cijelog ljudskog organizma. U provedenim istraživanjima širom svijeta dokazano

Zbog svojih poznatih kardiovaskularnih prednosti, medicinski odobreni programi vježbi iz borilačkih vještina vrijedan su dio bilo kojeg zdravstvenog plana

je da dobro dozirane i stručno izabrane vježbe iz borilačkih vještina pozitivno utječu na Alzheimerovu bolest. Naime, u Kini je krajem 20 st. objavljeno više različitih studija o pozitivnom utjecaju vježbanja Tai chi-ja na oboljele osobe od Alzheimerove bolesti. Slične istraživačke studije, a nakon kojih su objavljeni i stručni članci, su početkom ovog stoljeća objavljene i u Japanu, Europi, Americi, Australiji. Iako su napisani brojni znanstveni radovi o utjecaju borilačkih vještina na ljudski organizam, kad je Alzheimerova bolest u pitanju, literatura je prilično nedostatna.

Vježbe i za njegovatelje

Od velike je važnosti da su njegovatelji koji se brinu za oboljele osobe od demencije smirene, staložene, dobro educirane, i racionalne osobe postojanog i snažnog karaktera. Njegovatelji (najčešće članovi obitelji) mogu biti pod povećanim stresom. Stres može biti uzrokovan brigom oko zaštite bolesnika i frustracije, iscrpljenosti, ljutnje i ogorčenosti zbog te brige. Kako bi njegovatelj ostao pribran i staložen i u najgorim situacijama brige za oboljelog pacijenta, kao dobra pomoć i njemu može poslužiti upravo vježbanje neke od borilačkih vještina, čime će se osloboditi nakupljenih frustracija. Vježbajući borilačke vještine njegovatelji će ponovno steći unutarnju snagu, te povratiti potrebnu smirenost i stabilnost, a koja im je preko potrebna u radu s oboljelom osobom.

Istraživanja koja su predstavljena na Međunarodnoj konferenciji udruga za Alzheimerovu bolest u Washingtonu kazuju da su znanstvenici utvrdili da vježbanje ima značajniji utjecaj na Alzheimerovu bolest od lijekova, jer smanjuje količinu proteina odgovornih za stvaranje bolesti. Također, sve objavljene studije ukazuju na činjenicu da svakodnevno vježbanje Tai chi-ja pozitivno utječe na prevenciju i očuvanje zdravlja osoba oboljelih od Alzheimerove bolesti, osobito na njihovo pamćenje. Znanstvenici s University of Texas su objavili kako određena tjelovježba u koju spada i dozirano vježbanje pojedinih borilačkih vještina nekoliko puta tjedno, može kod osoba koje već imaju nakupine toksičnih beta amiloidnih proteina u mozgu usporiti degeneraciju hipokampusa, dijela mozga ključnog za pamćenje. Zbog svojih poznatih kardiovaskularnih prednosti, medicinski odobreni programi vježbi iz borilačkih vještina vrijedan su dio bilo kojeg zdravstvenog plana.

Između ostalog, posebno je dokazano da vježbanje pozitivno utječe na lakše održavanje ravnoteže pri hodanju osobama kojima je ona narušena zbog Alzheimerove bolesti. Iako se najveći dio istraživanja bavi isključivo vježbanjem Tai-chi, ispravno dozirano te stručno vođeno vježbanje i nekih drugih borilačkih vještina pozitivno djeluje na oboljele osobe. Svakako da to u mnogočemu ovisi od same oboljele osobe, kao i o stadiju uznapredovale bolesti. Jako je važno uzeti u obzir razumne kriterije za program vježbanja, a ne preteške, kako bi ih pacijent mogao uspješno izvesti. Aktivnosti trebaju biti ugodne, stimulirajuće, ali ne smiju uključivati preveliku potrebu za odlukama ili previše izazova. Tako primjerice, u prvoj te donekle i u drugoj fazi bolesti, određene dozirane vježbe guranja i privlačenja osobe s ciljem održavanja ravnoteže su iznimno korisne. Tim vježbama oboljela osoba se lagano izbacuje iz ravnoteže kako bi samostalno ponovno uspostavila ravnotežu. Tu se najprije misli na određene vježbe iz hrvanja, juda, aikida ili ju-jitsu, ali i određena kretanja u boksu su također svrsishodna i svakako su preporučena. Sposobnost tijela da održava ravnotežu i snagu, a time i da spriječi učestale padove, predstavlja značajnu korist kod demencije.

Pri izradi programa vježbanja kao i kod izbora vježbi za bolesnika s Alzheimerovom bolešću svakako treba uzeti u obzir i preporučene vježbe treninga snage s gumom, a koje se često izvode kao vježbe snage u hrvanju, judu, ju-jitsu, boksu i nekim drugim borilačkim vještinama. Vježbanje treninga snage s elastičnom gumom je vrlo korisno za oboljele osobe, te ga preporučaju mnogi liječnici. Elastična guma, koju je moguće kupiti u svim sportskim trgovinama po povoljnoj cijeni, odličan je rekvizit, jer ju je lako prilagoditi mogućnostima svakog od bolesnika, a uz pomoć nje jednostavno je odraditi vježbe snage i ojačati posturalne mišiće.

U prvoj, te donekle i u drugoj fazi uznapredovale bolesti za vježbe održavanja stabilnosti i ravnoteže pri hodu, vrlo je korisno vježbanje osnovnog koraka iz brazilске capoeire. Vježbanjem osnovnog koraka osoba naizmjenično zauzima lijevi i desni širi i stabilniji stav čime lakše održava svoj ravnotežni položaj, a što je od iznimne koristi za oboljele osobe. Poželjno je osnovni korak vježbati s naglaskom na plesni korak i uz glazbu, jer je tada zabavniji pri izvođenju. Učenje i pamćenje novih koraka aktivira mnoge živčane putove u mozgu, održavajući ga snažnim, aktivnim i zdravim.

Iz istog razloga, i određene borilačke vještine u kojima se vježbe izvode s palicama također se preporučaju, jer oboljela osoba takvim vježbanjem usklađuje svoje pokrete. Tu se preporučuju vještine poput kali, escrima, arnis i slične. Takvim vježbanjem dolazi i do poboljšanog protoka krvi u mozak, a također se smatra da potiče rast i preživljavanje stanica mozga. Preporučaju se i određene borilačke vještine u kojima se vježba sa štapom, a u kojima se osoba okreće oko štapa ili izvodi lakše pokrete sa štapom, a po potrebi se i oslanja na štap kako bi održavala ravnotežu. Od borilačkih vještina u kojima se koristi štap, uz karate, tae kwon do, aikido, ko budo te pojedinih stilova iz kung fua, preporuča se i francuska vještina la canne, kao i engleske, baskijske ili indijske borilačke vještine sa štapom.

Kate

Za održavanje ravnotežnog položaja, kao i za vježbanje pamćenja određenih pokreta izvođenih u određenom zadanom slijedu uz već spomenutu borilačku vještinu Tai-chi, svakako se



preporučuje izvođenje različitih lakših kata (forma) iz karatea, tae kwon do-a ili kung fua. Polagano izvođenje određenih lakših kata, ili samo nekih njenih

Alzheimerova bolest je najučestaliji oblik demencije. To je degenerativna bolest stanica moždane kore i okolnih struktura, progresivna je i zasad neizlječiva

dijelova, pomaže oboljeloj osobi kod apraksije, kao i kod smetnji u orijentiranosti. Kako demencija napreduje, fizička sposobnost hodanja i obavljanja aktivnosti svakodnevnog života, kao što je

oblačenje i spremanje za dan, opada. Iz tog razloga treba voditi računa da se izaberu one vježbe iz borilačkih vještina kojima se kod oboljele osobe jačaju posturalni mišići tj. oni mišići koji svojim kontrakcijama održavaju ravnotežu i stav tijela. Uz jačanje posturalnih mišića treba voditi računa i o njihovom istezanju, a upravo to je jedan od razloga za vježbanjem Tai-chi-ja, karata, aikida, tae kwon do-a, kung fu-a, kao i nekih drugih borilačkih vještina. Kod izbora vježbi stručnjaci za borilačke vještine se trebaju usredotočiti na područje slabosti kod oboljelih osoba kao što su to primjerice, razvoj snage natkoljenice ili pokretljivosti kuka. Lagano izvođenje nožnih udaraca kod kojih pacijent vježba održavanje ravnoteže na jednoj nozi je vrlo korisno za oboljele osobe.

Izvođenje kata uz naglasak na tehniku disanja pomaže oboljelim osobama kod smetnji disanja, ali i kod lakšeg izgovaranja određenih riječi



koje predstavljaju teškoće u govoru. Preporuča se vježbati kate uz glazbu, jer ona može poboljšati sudjelovanje oboljele osobe, njene društvene i emocionalne sposobnosti i vještine, smanjiti probleme u ponašanju i djelovati kao poticaj za prisjećanje i jezične vještine za osobe s demencijom. Također, takvo vježbanje pomaže kod oboljelih osoba s demencijom zbog povećanog dotoka veće količine kisika u mozak. Preporuča se da oboljela osoba kod izvođenja raznih udaraca iz boksa, karatea ili tae kwo do-a broji udarce, nebitno izvodi li ih na boksačkoj vreći ili u prazno, rukom ili nogom.

Stručno odabrane vježbe iz borilačkih vještina mogu pomoći u moždanoj aktivnosti oboljele osobe, ne samo stabilizacijom moždanog krvotoka, već i povećanjem stvaranja neurotransmitera koji štite mozak i usporavaju procese starenja. Uz vježbe, oboljelu osobu treba što češće izvoditi u šetnju.

Izvođenje medicinski preporučenih i adekvatno prilagođenih vježbi iz borilačkih vještina uz druge aktivnosti koje zahtijevaju mobilnost mogu ponekad

Aktivnosti trebaju biti ugodne, stimulirajuće, no ne smiju uključivati preveliku potrebu za odlukama ili previše izazova

pomoći u održavanju više razine funkcioniranja duže vrijeme. Iz tog razloga se oboljeloj osobi preporuča vježbanje izvođenja boksačkih udaraca s lakšim utezima u rukama. Ponekad su i same rukavice na rukama već dovoljna težina za oboljelu osobu. Lagano udaranje po vreći u trajanju od nekoliko minuta može

poslužiti i kao dobar aerobni trening za oboljelu osobu. Oboljela osoba može izvoditi određene vježbe kao na primjer boksačke udarce ili blokade rukom iz karatea (tae kwon do-a) i sjedeći na stolici, ukoliko je preslaba da samostalno stoji. U trećoj fazi i najtežoj fazi bolesti oboljela osoba može lagano izvoditi udarce ili razne blokade rukom i ležeći u krevetu. Oboljela osoba u krevetu može izvoditi i druge lagane vježbe iz borilačkih vještina, kao na primjer lagane udarce nogom, i slične vježbe.

Agresivni ispadi

Često oboljele osobe u drugoj fazi svoje bolesti postaju razdražljive te ponekad nekontrolirano i bezrazložno agresivne. To se najčešće odnosi na muškarce. Agresivno ponašanje u oboljelih najbolje se sprječava aktivnim slušanjem i učinkovitim verbalnim odgovorom kao i eventualnim uklanjanjem mogućeg izvora problema. Kod takvih osoba u pojedinim situacijama kao vježba može pomoći i lagano udaranje po boksačkoj vreći, a što će uvelike ublažiti i umanjiti tu njihovu razdražljivost i nekontroliranu agresivnost. Udaranje po boksačkoj vreći umanjit će ljutnju, kao i želju oboljele osobe za ozljeđivanjem neke njima nepoznate "strane" osobe. Također će smanjiti i mogućnost samoozljeđivanja oboljelih osoba izazvano njihovim agresivnim ispadima.

Također, dobro izabrane i dozirane vježbe iz pojedinih borilačkih vještina pomažu u održavanju dobrog ciklusa sna. Oboljelim osobama preporuča se bavljene određene borilačkim vještinama, barem tri puta tjedno po 40 minuta.

Već je odavno poznato kako je vježbanje određenih borilačkih vještina preporučeno u kontekstu psihičke dobrobiti i kognitivnog zdravlja, jer podižu raspoloženje, smanjuju tjeskobu, i poboljšava otpornost na stres. Znanstvenici još nisu pronašli sve razloge povezanosti, ali se slažu u tome da druženje i izvođenje primjerenih vježbi iz borilačkih vještina koja potiču mentalnu stimulaciju kod oboljele osobe jačaju vezu između živčanih stanica u mozgu. Vježbanje adekvatno odabranih vježbi iz borilačkih vještina kod oboljele osobe će umanjiti simptome depresije i poboljšati kognitivnu funkciju. Upravo se iz tog razloga preporučuje vježbati u jutarnjim satima, jer su tada oboljele osobe najmanje uznemirene, a njihove mentalne aktivnosti na najvišoj razini. ■