

Le Maladie de Parkinson: Assurer ta sécurité pendant l'activité

Les activités d'aérobic, de résistance, d'équilibre et de souplesse sont importants pour les gens qui ont la maladie de Parkinson.

- En **les activités d'aérobic**, vous respirez plus profondément et commencez à perspirer. Essayez d'accumuler 150 minutes d'activité aérobic chaque semaine.
- En **les activités de résistance**, vous utilisez vos muscles pour pousser, tirer, ou soulever. Essayez de faire ces activités 2-3 fois par semaine.
- **Les activités d'équilibre** vous gardez debout, et réduisent le risque de tomber. Essayez de les faire 2-4 journées par semaine.
- **Les activités de souplesse** allongent et étirent les muscles qui sont serrés ou restreints. Ils peuvent prévenir les blessures et la douleur des muscles et des articulations. Les activités de souplesse et d'équilibre devraient être faites 2-4 fois par semaine.

Les médicaments et votre sécurité

Consultez avec votre médecin avant de commencer un programme d'activité physique pour assurer que c'est sûr pour vous.

- Certains médicaments peuvent élever ou baisser votre fréquence cardiaque et votre pression sanguine au repos ou quand vous êtes actif. Soyez sûr de les discuter avec votre médecin avant de commencer un programme d'activité physique.
- Prenez toujours vos médicaments à l'heure pour la meilleure mobilité.
- Pour les meilleurs effets, les gens avec la maladie de Parkinson devraient être actifs quand ils sont en meilleure forme dans le vélo, le médicament, ou en l'état meilleur.

Ce paquet pour adultes vous donne l'information pour vous aider à être prudent et en bonne santé au cours de l'activité physique.

Les sujets inclus :

- médicaments,
- les conseils de sécurité générales pour l'activité physique.

- Commencer l'activité 45-60 minutes après que vous prenez votre médicament.
- Surveiller ton fréquence cardiaque et pression sanguine pendant l'activité physique. Fait attention aux symptômes comme le vertige ou étourdissement, nausées ou vomissements graves, la douleur, ou la perspiration excessive.
- Quelques médicaments diminuent la pression sanguine quand tu change de position, par exemple, assis à debout. Soyez sur de changer la position lentement pour éviter le vertige, tomber, ou évanouissement.
- Il prend le temps pour les effets évidents de l'activité physique. Ne soyez pas décourager! Les avantages dépendent sur la consistance de l'activité et quand tu prends tes médicaments.
- Soyez prudent quand tu fais l'activité après une changement signifiant des médicaments, ils vous affectent de mode différent.

Autres conseils avec la maladie de Parkinson

- L'entraînement d'équilibre et de souplesse est important pour les gens avec la maladie de Parkinson.
- Commencer dès que possible peut limiter le niveau d'impairment et les symptômes que tu expériences au résultat de ton condition.
- Si vous avez la maladie de Parkinson avancée, utilise un vélo stationnaire ou couché, ou un vélo de bras pour une option plus prudent.
- Surveiller votre niveau de fatigue pendant et après l'activité. Vous sentir probablement fatiguer, mais pas épuisé.

Les activités d'équilibre et de souplesse sont importants pour les gens qui ont la maladie de Parkinson.



Conseils de sécurité

Voici quelques conseils généraux de sécurité pour garder à l'esprit pendant l'activité physique.

- Prenez toujours un régime d'échauffement et de récupération.
- Écoutez votre corps, et prenez une pause selon le besoin.
- Boire d'eau avant, pendant, et après l'activité physique.
- Choisissez les activités et les intensités appropriées.
- Ne participe pas en les activités qui te force à faire tout effort, retenir le souffle, ou grogner.
- Rechercher les classes d'exercice dans ton communauté. Tu peux te motiver avec les autres!
- Contacter votre Société Parkinson pour plus d'information.
- Porter toujours votre bracelet médical.

À souvenir :

L'activité physique peut t'aider à manager et améliorer l'insuffisance cardiaque chronique.

Mais, c'est important de soyez prudent et s'amuser pendant l'activité.

Rechercher les classes d'exercice dans ton communauté. Tu peux te motiver avec les autres!



En ce paquet :

- A. Faites un premier pas: décider d'être plus actif
- B. Créer un plan pour l'activité physique
- C. Établir les buts pour ton activité physique
- D. C'est quoi qui prévente ton activité présentement?
- E. Les avantages d'être actif
- F. & G. L'activité physique et la pression sanguine
- H. & I. L'activité physique et le diabète de type 2
- J. Le poids santé et l'activité physique
- K. & L. L'activité physique et l'anxiété
- M. & N. L'activité physique et l'insuffisance cardiaque
- O. & P. L'activité physique et les attaques cérébrale
- Q. & R. L'activité physique et la maladie de Parkinson
- S. & T. L'activité physique et la démence

Centre de
vie active

www.centre4activeliving.ca