

# PARKINSONOVA CHOROBA:

## 6 MOŽNÝCH LÉČEBNÝCH METOD

Parkinsonova choroba je jedním z hlavních neurodegenerativních onemocnění u starších osob a druhou nejčastější neurodegenerativní nemocí v celé populaci. Toto **chronické progresivní onemocnění se obvykle objevuje kolem 55. roku života a postihuje přibližně 2 až 3 ze 100 osob starších 65 let.** Jedná se o **nejrychleji se rozšiřující onemocnění na světě.** Očekává se, že počet lidí s Parkinsonovou chorobou se zdvojnásobí ze 6 milionů v roce 2015 na 12 milionů v roce 2040(1,2).

Fyzioterapeutické intervence, jako jsou balanční cvičení, trénink na běžeckém pásu a silový trénink, jsou nyní nedílnou součástí léčby Parkinsonovy nemoci. Kvalitní systematické přehledy a randomizované kontrolované studie ukázaly, že **cvičení zlepšuje pohyblivost, rovnováhu a kvalitu života, a může snížit riziko pádu<sup>(1)</sup>.**



# ALE JAKÉ DRUHY CVIČENÍ MOHOU ZLEPŠOVAT STAV PACIENTŮ S PARKINSONOVOU CHOROBOU?

V letech 2019 a 2020 analyzovaly týmy vědců několik studií zabývajících se vždy určitou metodou.

■ **AUSTRALSKÝ TÝM** analyzoval 17 studií zabývajících se **PŘEDEPISOVANÝM DOMÁCÍM CVIČENÍM** a zjistil, že cvičení zlepšuje činnosti související s rovnováhou a rychlostí chůze u osob s Parkinsonovou chorobou. Tato zlepšení jsou srovnatelná s pokroky, které byly pozorovány u cvičení prováděných v rehabilitačních zařízeních. Cvičení předepisoval fyzioterapeut nebo zdravotnický pracovník se vzděláním, které ho k tomu opravňovalo. V 76 % studií zahrnoval cvičební program více prvků včetně rovnováhy, rozsahu pohybu, síly, chůze a každodenních činností (např. sedání si, otáčení se a chůze do schodů). Doby trvání programu se pohybovala od 3 do 26 týdnů, celkový počet sezení sahál od 9 do 182 (průměrně 30) a délka jednoho

sezení byla 15 až 60 minut. Ve většině studií (93 %) absolvovali účastníci před zahájením domácího cvičení alespoň jedno sezení pod dohledem v domácím prostředí nebo v rehabilitačním zařízení<sup>(1)</sup>.



■ **ŠPANĚLSKÝ TÝM** se zaměřil na tělesné intervence v kombinaci s konvenční fyzioterapií u Parkinsonovy nemoci. Autoři analyzovali 11 randomizovaných kontrolovaných studií, prokázali potenciální přínos **TANEČNÍ TERAPIE** pro funkční rovnováhu a doporučili její začlenění do klinické praxe. Taneční terapie může být příjemnou společenskou aktivitou, která je přínosná po fyzické, emocionální a sociální stránce, protože současně ovlivňuje motorické a kognitivní funkce, což jsou faktory úzce spjaté s kvalitou života pacientů trpících Parkinsonovou chorobou.

■ **BRAZILSKÝ TÝM** analyzoval 15 randomizovaných kontrolovaných studií zabývajících se účinky **AQUA FITNESS** u osob s Parkinsonovou chorobou. V porovnání s běžným cvičením vedlo aqua fitness ke zlepšení rovnováhy, pohyblivosti a kvality života, ale bez významného rozdílu ve funkční výkonnosti. Ve srovnání s tradičním cvičením byl prokázán menší strachu z pádu.



■ **ITALSKÝ TÝM** vybral 7 studií s 236 účastníky, které se zabývaly přínosem tréninku **EXERGAMING** u pacientů s Parkinsonovou chorobou. Výsledky ukazují, že herní konzole Nintendo Wii a Xbox Kinect mají okamžitý pozitivní vliv na schopnost pohybu u těchto pacientů. Ve srovnání s konzolí Kinect lze Wii považovat za nejlepší terapii, která zajišťuje funkční zotavení.

■ **ŠPANĚLSKÝ TÝM** systematicky hledal vědecké důkazy o **PILATES** jako o rehabilitační metodě pro pacienty s Parkinsonovou chorobou. Výzkum identifikoval osm studií, které prokázaly, že metoda pilates má příznivý vliv na fyzickou zdatnost, rovnováhu a funkční autonomii pacientů. Délka programů se pohybovala od 6 do 12 týdnů a zahrnovala 60minutová sezení prováděná 2-3krát týdně. Všechny studie využívaly známé cviky pilates, které byly v některých případech přizpůsobeny zdravotnímu stavu účastníků. Cvičení pilates, zaměřené na správné držení těla, posílení svalů trupu a správné dýchání během cvičení, musí být prováděno pod dohledem certifikovaného instruktora nebo fyzioterapeuta. Cvičení pilates lze

bez rizika předepisovat pacientům s mírnou až středně těžkou formou Parkinsonovy nemoci. K potvrzení těchto pozorování je třeba provést další randomizované studie s většími počty pacientů.



▪ **ČÍNSKÝ TÝM** analyzoval 16 studií s 555 účastníky, které se zabývaly účinky **REHABILITACE POMOCÍ VIRTUÁLNÍ REALITY** u osob s Parkinsonovou chorobou. Jejich výsledky ukazují, že rehabilitace pomocí virtuální reality byla účinnější než tradiční rehabilitace, a to konkrétně ve třech směrech: délka kroku i dvojkroku, rovnovážné funkce a mobilita. Na test dynamické chůze a rychlost chůze neměla rehabilitace žádný vliv. Kromě toho byl prokázán významný vliv rehabilitace pomocí virtuální reality na zlepšení kvality života, sebedůvěry a neuropsychiatrických příznaků. Oba typy rehabilitace

měly srovnatelný vliv na celkové motorické funkce, aktivity každodenního života a kognitivní funkce. U PĚTI pacientů byly pozorovány mírné závratě a/nebo silné zvracení. Autoři se domnívají, že rehabilitaci pomocí virtuální reality lze použít přinejmenším v případech, kdy tradiční rehabilitace za účelem zlepšení chůze a rovnováhy nepřináší dostatečně uspokojivé výsledky. K ověření jejího potenciálního přínosu je nutné provést další rozsáhlejší studie.



**ZÁVĚREM LZE ŘÍCI, ŽE PACIENT S PARKINSONOVOU CHOROBU MŮŽE VÝŠE ZMÍNĚNÉ METODY VYZKOUŠET, ALE MUSÍ BÝT POD LÉKAŘSKÝM DOHLEDEM A POD DOHLEDEM FYZIOTERAPEUTA NEBO VYŠKOLENÉHO ZDRAVOTNÍKA.**

---

## ZDROJE:

1. Flynn A, Allen NE, Dennis S, Canning CG, Preston E. Home-based prescribed exercise improves balance-related activities in people with Parkinson's disease and has benefits similar to centre-based exercise: a systematic review. *J Physiother.* 2019; 65(4): 189-199. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31521554/>
2. Hidalgo-Agudo RD, Lucena-Anton D, Luque-Moreno C, Heredia-Rizo AM, Moral-Munoz JA. Additional Physical Interventions to Conventional Physical Therapy in Parkinson's Disease: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomised Clinical Trials. *J Clin Med.* 2020; 9(4): 1038. Published 2020 Apr 7. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32272665/>
3. Gomes Neto M, Pontes SS, Almeida LO, da Silva CM, da Conceição Sena C, Saquetto MB. Effects of water-based exercise on functioning and quality of life in people with Parkinson's disease: a systematic review and meta-analysis [published online ahead of print, 2020 Jul 27]. *Clin Rehabil.* 2020;269215520943660. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32715810/>
4. Suárez-Iglesias D, Miller KJ, Seijo-Martínez M, Ayán C. Benefits of Pilates in Parkinson's Disease: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Medicina (Kaunas).* 2019; 55(8): 476. Published 2019 Aug 13. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32478581/5>. Marotta N, Demeco A, Indino A, de Scorpio G, Moggio
5. L, Ammendolia A. Nintendo WiiTM versus Xbox KinectTM for functional locomotion in people with Parkinson's disease: a systematic review and network meta-analysis [published online ahead of print, 2020 Jun 1]. *Disabil Rehabil.* 2020; 1-6. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32478581/>
6. Lei C, Sunzi K, Dai F, et al. Effects of virtual reality rehabilitation training on gait and balance in patients with Parkinson's disease: A systematic review. *PLoS One.* 2019; 14(11): e0224819. Published 2019 Nov 7. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31697777/>

