

Parkinson : comment remédier aux blocages et au stress ?

Introduction

La maladie de Parkinson se traduit principalement par des tremblements ainsi qu'une rigidité des membres. Cela a pour conséquence de générer du stress chez les personnes atteintes, ainsi que des blocages musculaires.

Voici quelques conseils pour vous soulager.



Télécharger et imprimer **gratuitement**

+ de 2000 documents

Guides, fiches pratiques, lettres et contrats-type, etc.

<http://parkinson.ooreka.fr/ebibliotheque/liste>

1. Lutter contre le stress et l'anxiété

La maladie de Parkinson, aussi bien lorsque le diagnostic est posé que plus tard lorsqu'elle est en pleine évolution, génère souvent du stress.

Il est utile de lutter contre ce stress et l'anxiété ils peuvent accentuer un certain nombre de symptômes.

Pour cela, différentes méthodes existent :

- le yoga ;
- la sophrologie ;
- le taïchi chuan ;
- le qi-jong.

Ces techniques ont l'avantage, en plus de détendre les patients, de favoriser la mobilité qui est importante à travailler dans le cas de la maladie de Parkinson.

Stress

2. Soulager les blocages dus à la maladie de Parkinson

La maladie de Parkinson entraîne de nombreux symptômes dont un des plus importants est la rigidité (hypertonie musculaire).

Il est parfois possible de soulager ces blocages en réalisant quelques étirements simples. Dans chacun des exercices proposés, respirez calmement, profondément, en :

- inspirant en trois fois ;
- bloquant la respiration ;
- expirant longuement en une fois.

Voici les exercices en questions :

- Allongé sur le dos :
 - tendre son bras vers le haut, dans le prolongement du corps ;
 - le tirer doucement et effectuer de petits mouvements afin de mobiliser l'épaule dans tous les sens ;
 - faire bouger son poignet en même temps ;
 - terminer en respirant profondément ;
 - renouveler l'exercice avec l'autre bras.
- Répéter le même exercice avec les membres inférieurs.
- Terminer la série d'étirements en étirant simultanément les quatre membres en :
 - tirant les membres supérieurs vers le haut ;
 - tendant les membres inférieurs vers le bas ;
 - maintenir quelque secondes la position en respirant profondément.

Terminer les étirements par un relâchement complet sur le dos en respirant calmement.

Traitement de Parkinson



© Fine Media, 2016

Ooreka est une marque de Fine Media - 204, rond-point du Pont de Sèvres - 92649 Boulogne-Billancourt cedex

Ce document est la propriété exclusive de Fine Media.

Vous pouvez partager ce document gratuitement en l'état mais vous ne pouvez pas le modifier, le revendre ou en utiliser tout ou parties des textes et images sans autorisation explicite de la part de la société Fine Media.

Pour toute question : www.ooreka.fr/contact