

«الملاكمة و»باركنسون

أفكار

يأمل الباحثون وجود خيارات جديدة في حلبة الملاكمة لمكافحة أعراض مرض باركنسون، حيث أظهرت دراسة تجريبية أن برنامج ملاكمة مجتمعي مدته ثلاثة أشهر، خفف بشكل كبير، الأعراض الحركية وغير الحركية لدى البالغين المصابين بمرض باركنسون المبكر.

ويصيب مرض باركنسون «وهو مرض عصبي تدريجي» الأشخاص المصابين بالشلل الدماغي وبمشاكل في الحركة، ويمكن أن تختلف الأعراض بين الأشخاص وتشمل: الارتعاش، وحركة بطيئة، وتصلب الأطراف، ومشاكل التوازن، ولا يوجد حتى الآن علاج لمرض باركنسون، لكن يعتقد بعض الباحثين أن التمارين عالية الكثافة قد تبطئ معدل تقدم المرض عن طريق تعزيز التغيرات العصبية في الدماغ. وحظيت الملاكمة على وجه الخصوص بكثير من الاهتمام لقدرتها على المساعدة في إدارة تقدم المرض.

وشارك 3000 شخص في أمريكا الشمالية في دروس في الملاكمة للمساعدة في إدارة مرض باركنسون.

ودروس الملاكمة لمرضى باركنسون تمارين غير قتالية، لا يتم فيها نزال؛ بل تتضمن الفصول عادة، تمارين تساعد المريض على تحسين التنسيق بين اليد والعين وخفة الحركة والسرعة والقدرة على التحمل والقوة

وتراوح مدة فصول الملاكمة بين 30 و90 دقيقة، وتشمل: تمارين الإطالة والإحماء، وأكياس سرعة اللكم والحقائب الثقيلة، وتمارين القدم وخفة الحركة، وحبل القفز، وتمارين تحسين اللياقة العامة، والجمباز وتدريب الدائرة، والتمارين الصوتية

وتقدم أكثر من 800 صالة رياضية دروساً في الملاكمة للذين يعانون الشلل الرعاش، منتسبة إلى منظمة «روك ستادي للملاكمة» غير الربحية. وتكون الفائدة من الملاكمة للمرضى عندما تبدأ الخلايا العصبية التي تنتج الدوبامين في الموت في جزء من الدماغ

.وأوضحت الدراسة أن التمارين عالية الشدة، مفيدة بشكل خاص لإبطاء تقدم شلل الرعاش

وفي دراسة 2014، أجرى الباحثون عملية فحص لفوائد العلاج الطبيعي عالي الكثافة مع التدريب على المشي، والتقوية، وإدراك الإشارات على مجموعة من 30 مشاركاً في المراحل المبكرة من المرض، ووجدوا أن برنامج التمرين يحفز مستويات متزايدة من «عامل التغذية العصبية المستمد من الدماغ»، وكانت له تأثيرات في أعصاب الخلايا التي تنتج الدوبامين

وفي عام 2018، وجد الباحثون أن برنامجاً للمشي المكثف، ركض فيه المشاركون بمعدل 80 إلى 85% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب ثلاث مرات في الأسبوع، لم يلاحظوا أي تغيير في شدة أعراضهم على مدى 6 أشهر

.وقدّم الباحثون دراسات سابقة تدعم استخدام الملاكمة للمساعدة في السيطرة على أعراض شلل الرعاش

«هيلث لاين»