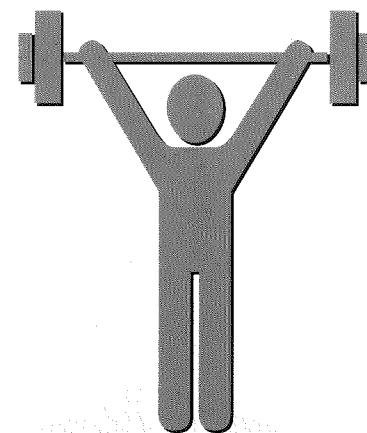




BÀI TẬP VẬN ĐỘNG
BỆNH NHÂN MẮT ĐIỀU HỢP
(BỆNH PARKINSON)



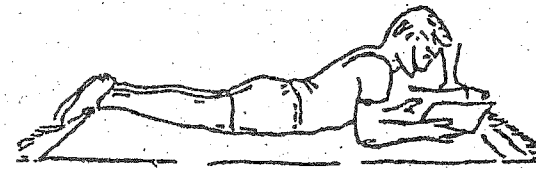
Tài liệu lưu hành nội bộ

LỜI KHUYÊN

- 1- Tập thường xuyên vừa sức, nhẹ nhàng.
- 2- Giữa các đợt tập cần nghỉ ngơi, thư giãn từ 10 - 15 phút.
- 3- Phải kết hợp hít-thở trong mỗi động tác.
- 4- Tập luyện từ bài tập đơn giản đến phức tạp, từ ít lần đến nhiều lần.
- 5- Phải kết hợp với thuốc.
- 6- Mỗi động tác nên làm hết tầm độ ở tất cả các khớp của cơ thể.
- 7- Nên giữ thói quen không nhờ sự giúp đỡ của người khác trong công việc hàng ngày (trừ khi bạn không thể làm được).
- 8- Thực hiện nếp sống sinh hoạt điều độ, tránh lo lắng, buồn phiền.
- 9- Tham gia chương trình dưỡng sinh, môi trường sống phải thông thoáng.
- 10- Những bài tập khó phải có sự hướng dẫn của người chuyên môn.

----- oOo -----

TƯ THẾ TỐT



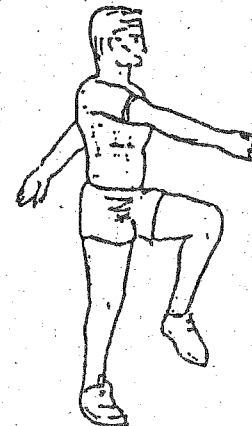
Mỗi ngày nên nằm sấp khoảng 30 phút.



Bạn có khiếu chơi nhạc, vẽ, hát,... hãy luyện tập hằng ngày với những sở thích đó.



Khi nằm nên dùng gối thấp (tránh gập cổ)



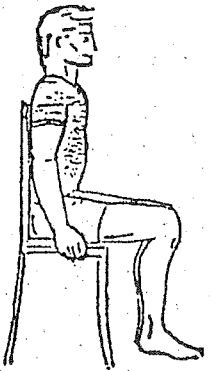
Mỗi ngày nên đi bộ và mang giày thoải mái, đủ rộng (để các ngón chân không chồng lên nhau)



Thực hiện các động tác duỗi - dang các ngón tay thường xuyên.



Mỗi ngày nên tập huyết sáo, đọc to tiếng, tập viết những nét to.



Khi ngồi trên ghế nên ngồi sát mép trong, lưng dựa vào thành ghế.



Khi nước bọt tiết ra nhiều, nên tập nuốt hơn là dùng khăn để chùi.

I. BÀI TẬP DUY TRÌ CHỨC NĂNG HÔ HẤP

Động tác 1: Thở bụng - ngực



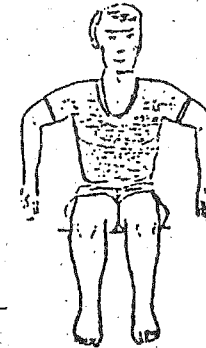
H.1

* Nằm ngửa, 2 chân co lại, 1 tay để trên ngực, 1 tay để trên bụng.

* Hít vào nhẹ nhàng và sâu bằng mũi, bàn tay cảm thấy vùng bụng phình lên.

* Thở hết hơi ra bằng cách chu môi, thót bụng và ép ngực lại. (H.1)

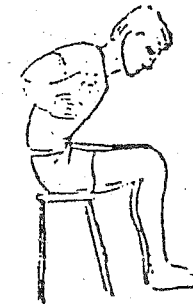
Động tác 2: Thở ra sâu có trợ giúp



H.2

* Ngồi trên ghế, 2 tay hơi dang, lưng thẳng.

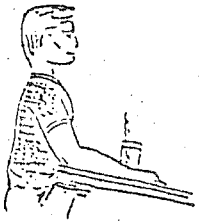
* Hít sâu vào bằng cách ưỡn thẳng thân mình và gồng lồng ngực, 2 tay dang ngang với thân mình. (H2)



H.3

* Thở ra sâu bằng cách ép lồng ngực lại với 2 tay đặt 2 bên mạn sườn đồng thời gập người về phía trước. (H3)

Động tác 3: Tăng lượng khí thở ra.

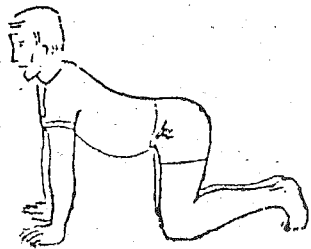


H.4



H.5

Động tác 4: Thở cơ bụng

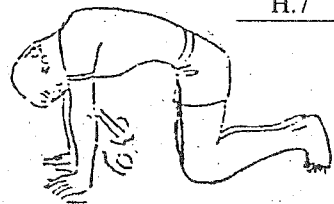


H.6

- * Thở ra, cúi đầu xuống, thót bụng lại. (H7)

- * Ngồi trước bàn, đặt ly nước có ống hút (H4)
- * Ngậm miệng, hít thật sâu vào bằng mũi. Sau đó thở ra bằng cách ngậm ống hút để cho ly nước có bong bóng trong ly. (H5)
- * Trở về tư thế ban đầu. (Lập lại động tác khi nhịp thở trở lại bình thường).

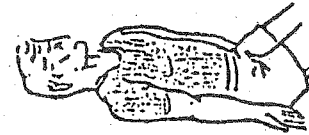
- * Quỳ trên 2 gối và 2 tay.
- * Hít sâu vào, ngẩng đầu lên, bụng căng to. (H6)



H.7

II. BÀI TẬP VẬN ĐỘNG VÙNG CỔ - LƯNG

Động tác 1: Gập cổ

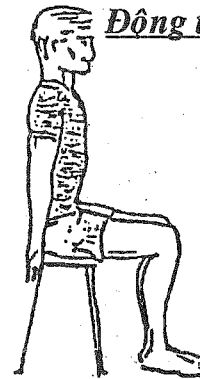


H.8



H.9

Động tác 2: Nghiêng cổ



H.10

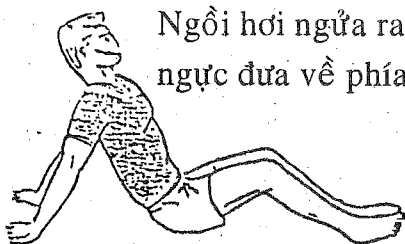


H.11

- * Nằm ngửa, 2 bàn tay ngửa, 2 chân co lại (H8)
- * Gập đầu lên về phía ngực cho cằm chạm ngực. Giữ lại trong 3". Sau đó đặt đầu nằm xuống về tư thế ban đầu. (H9)
- * Ngồi trên ghế dựa, lưng thẳng, mắt nhìn thẳng, lòng bàn tay hướng về phía trước. (H10)
- * Nghiêng đầu về bên phải. (H11). Cố gắng đầu chạm vào vai càng tốt.
- * Trở về tư thế ban đầu.
- * Nghiêng đầu về bên trái.
- * Trở về tư thế ban đầu.

Động tác 3: Xoay cổ

Ngồi hơi ngửa ra sau, chịu trên 2 tay, lưng thẳng, ngực đưa về phía trước, mắt nhìn thẳng. (H12)



H.12

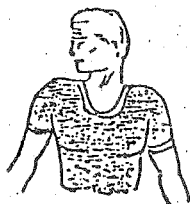
Xoay cằm về phía vai bên phải.

Trở về tư thế ban đầu.

Xoay cằm về phía vai bên trái.

Trở về tư thế ban đầu

Lặp lại 5-10 lần. (H12a)



H.12a

Động tác 4: Điều hợp mắt - tay

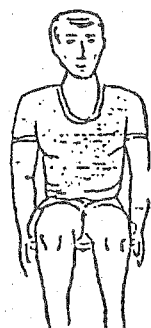
Ngồi trên ghế, 2 tay thả dọc theo thân mình. (H13)

a- Đưa cánh tay phải lên cao đồng thời đầu quay về bên phải, mắt nhìn theo bàn tay phải.

b- Hạ tay phải xuống, đầu - cổ trở về tư thế ban đầu.

c- Đưa cánh tay trái lên cao đồng thời quay đầu về bên trái, mắt nhìn theo bàn tay trái. (H14)

d- Trở về tư thế ban đầu.

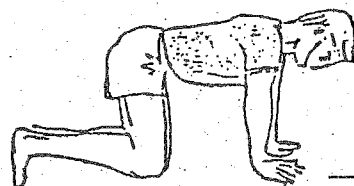


H.13

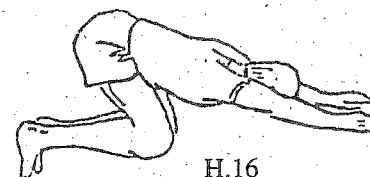


H.14

Động tác 5: Kéo giãn cột sống lưng



H.15



H.16

* Quỳ trên 2 đầu gối và 2 tay. (H15)

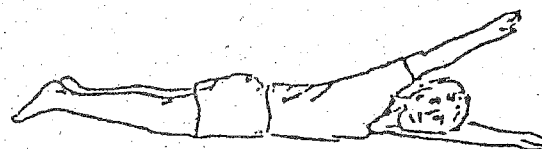
* Đưa mông về phía gót chân, kéo giãn lưng bằng cách vươn 2 tay về phía trước. (H16) Trở về tư thế ban đầu.

Động tác 6: Xoay thân



H.17

* Nằm sấp, 2 tay đưa thẳng lên đầu, 2 bàn tay úp, 2 chân duỗi thẳng. (H17)

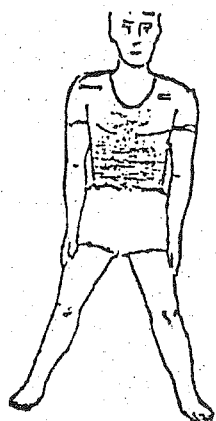


H.18

* Nhấc tay phải lên, xoay thân trên và đầu cùng quay về phía tay phải. Trở về tư thế ban đầu.

* Nhấc tay trái lên, xoay thân trên và đầu cùng quay về phía tay phải. Trở về tư thế ban đầu. (H18)

Động tác 7: Nghiêng người

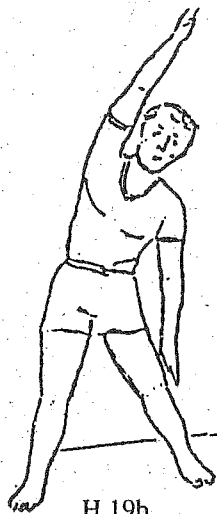


H.19a

* Đứng vững, hai chân dang, 2 tay thẳng dọc theo thân người. (H19a)

* Đưa cánh tay phải lên thẳng trên đầu, nghiêng thân mình về phía trái.

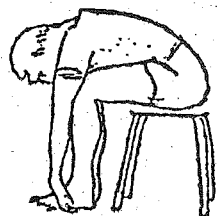
* Tay trái thả dọc theo chân trái. Trở về tư thế ban đầu. (H19b)



H.19b

(Chú ý: Nếu đứng không vững, có thể tập trong tư thế ngồi)

Động tác 8: Gập - duỗi lưng



H.20a

* Ngồi cúi gập về phía trước, ngực tựa trên đùi, 2 cánh tay thả lỏng. (H20a).

* Hít vào, thẳng người lên, 2 tay và mặt hướng lên cao.

* Thở ra, cúi người về phía trước (trở về tư thế ban đầu). (H20b)



H.20b

Động tác 9: Gập lưng

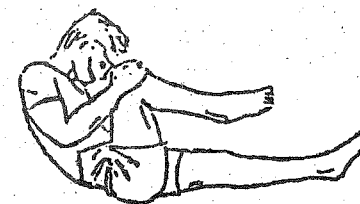


H.21a

* Nằm ngửa, chân duỗi thẳng, 2 tay đưa lên đầu, lòng bàn tay ngửa. (H21a)

* Nhấc thân người lên bằng cách gập cột sống lưng. Dùng 2 tay ôm đầu gối phải để cho trán chạm vào gối. Trở về tư thế ban đầu. (H21b)

* Lặp lại với chân trái.



H.21b

Động tác 10: Gập lưng xoay

* Ngồi trên ghế, thân mình thẳng, 2 tay khoanh trước ngực. (H22a)

* Gập người về phía trước để cho cùi chỏ phải chạm vào đầu gối trái. Trở về tư thế ban đầu.

* Tiếp tục động tác bằng cách đem cùi chỏ trái chạm vào đầu gối phải. Trở về tư thế ban đầu. (H22b)



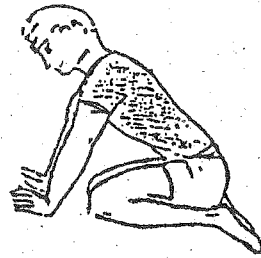
H.22a



H.22b

Động tác 11: Nghiêng hông

* Ngồi trên 2 gót chân, 2 tay chống thẳng, thân người gập về phía trước. (H23a)



H.23a

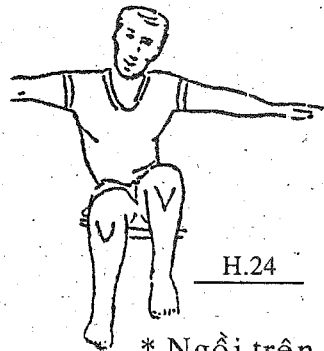


H.23b

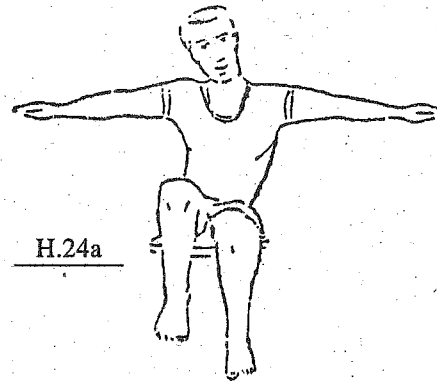


* Nhấc mông khỏi gót chân qua ngồi phía bên phải. Trở về vị trí ban đầu. Nhấc mông khỏi gót chân qua ngồi phía bên trái. Về vị trí ban đầu.

Động tác 12: Thăng bằng



H.24



H.24a

* Ngồi trên hai ghế, hai tay dang ngang.
* Nhấc chân trái lên khỏi mặt đất, chuyển sức nặng thân người sang mông bên phải. Trở về vị thế ban đầu (H24).
* Lặp lại động tác trên bằng cách nhấc chân phải lên khỏi mặt đất (H24a).

III. BÀI TẬP VẬN ĐỘNG CHI TRÊN

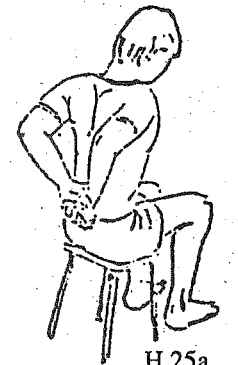
Động tác 1: Áp xương bả vai



H.25

* Ngồi trên ghế, 2 tay nắm lại đặt sau lưng. (H25)

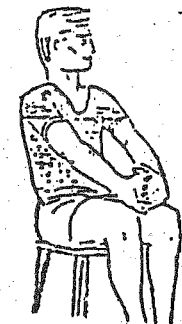
* Áp 2 xương bả vai lại gần nhau, bằng cách kéo 2 cánh tay về phía sau, ngực hướng về trước (H25a).



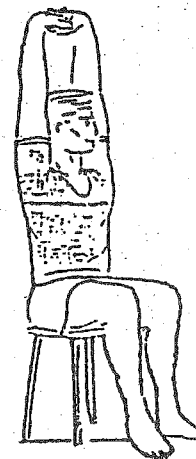
H.25a

Động tác 2: Giơ cao cánh tay

* Ngồi trên ghế, các ngón tay đan lại với nhau, đặt trên gối, lòng bàn tay hướng về phía trước. (H26)



H.26



H.26a

* Nâng 2 tay lên khỏi đầu đồng thời hít vào, thở ra và đưa hai tay trở về vị trí ban đầu (H26a).

* Hạ 2 tay xuống đồng thời thở ra, trở về tư thế ban đầu.

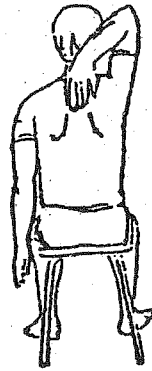
Động tác 3: Xoay bả vai



H.27a

* Ngồi trên ghế, đặt mu bàn tay phải ra phía sau lưng, cố gắng nâng bàn tay càng lên cao càng tốt. Sau đó đổi tay. (H27a)

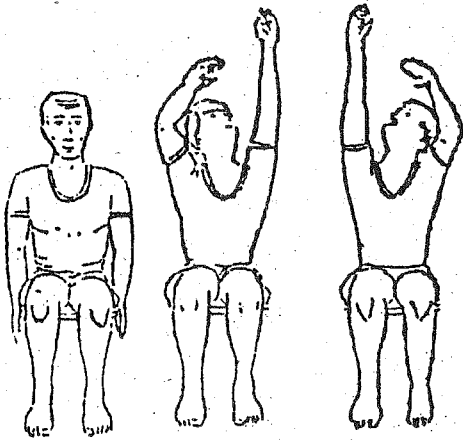
* Ngồi trên ghế, đưa cánh tay phải lên khỏi đầu, sau đó hạ cánh tay xuống phía lưng càng thấp càng tốt. Sau đó đổi tay, (H27b).



H.27b

Động tác 4: Điều hợp tay

* Ngồi trên ghế, 2 tay thả dọc theo thân người. (H28)

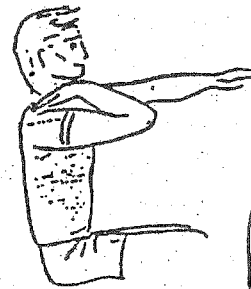


H.28

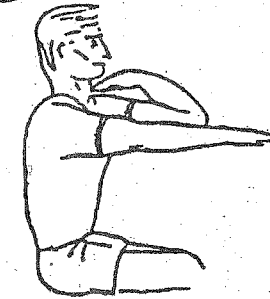
H.28b

* Hai tay nâng lên khỏi đầu, 1 tay cao, 1 tay thấp luân phiên nhau. Mắt và đầu luôn hướng về phía tay cao (giống động tác leo thang). Thực hiện động tác khoảng 5 lần, sau đó hạ tay xuống. (H28a).

Động tác 5: Gập luân phiên khuỷu tay



H.29

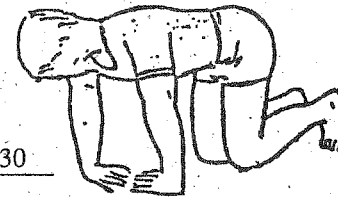


H.29a

* Ngồi trên ghế, 2 cánh tay đưa thẳng trước mặt, đặt bàn tay phải lên vai phải, tay trái duỗi thẳng, bàn tay úp. (H29)

* Đổi tay, bằng cách đặt bàn tay trái lên vai trái, tay phải duỗi thẳng, bàn tay úp. (H29a)

Động tác 6: Gập khuỷu



H.30



H.30a

* Quỳ trên 2 gối, cánh tay thẳng, các đầu ngón tay xoay vào nhau. (H30)

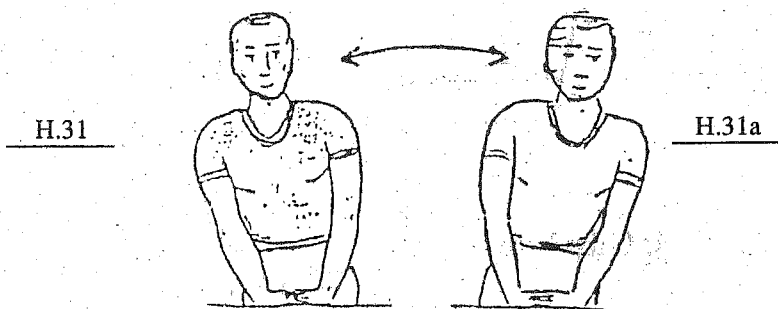
* Gập 2 khuỷu tay và hạ ngực xuống sàn nhà (cổ định mông và đầu gối) (H30a) Trở về tư thế ban đầu.

Chú ý : Nếu động tác quỳ 4 chân không làm được, có thể thực hiện động tác này bằng cách chống 2 tay thẳng góc vào tường.

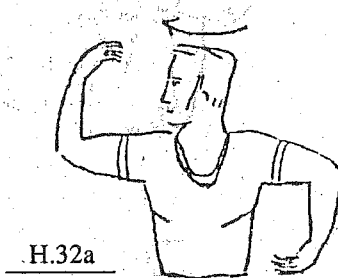
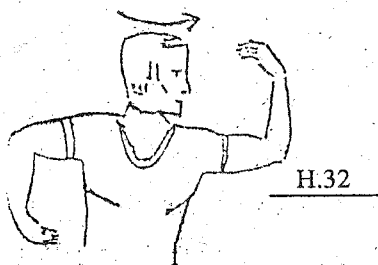
Động tác 7: Duỗi cổ tay - ngón tay

* Đứng thẳng, các ngón tay đan vào nhau và đặt trên bàn. (H31)

* Chuyển sức nặng của thân mình luân phiên trên bàn tay phải rồi trên bàn tay trái bằng cách nghiêng mình từ phải sang trái và ngược lại. (H31a).



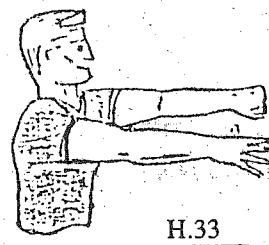
Động tác 8: Đổi tay luân phiên



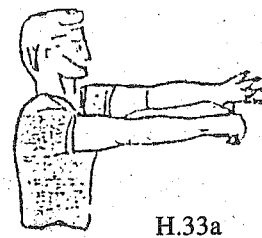
* Đứng hoặc ngồi, một tay dang ngang với tầm nhìn, một tay hướng về phía sàn nhà. (H32)

* Đưa tay trái lên ngang tầm nhìn, mắt nhìn theo hướng tay trái, tay phải hướng về phía sàn nhà (thực hiện động tác 10 lần). (H32a)

Động tác 9: Nắm mở bàn tay luân phiên

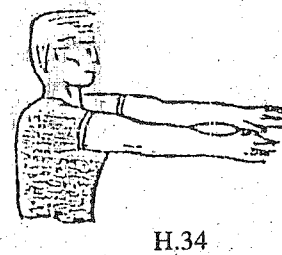


* Hai tay đưa thẳng phía trước, bàn tay trái nắm lại, bàn tay phải xòe ra, bàn tay úp. (H33)

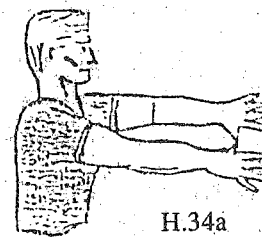


* Nắm bàn tay phải, xòe các ngón tay trái. (H33a)

Động tác 10: Dạng các ngón tay

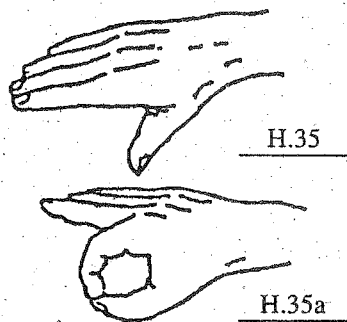


* Hai tay đưa thẳng phía trước, các ngón tay chạm lại sát nhau (H34)



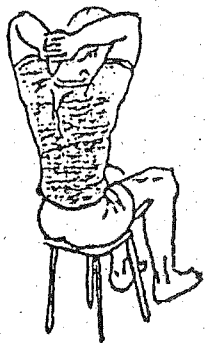
* Xòe các ngón tay ra càng xa càng tốt. Trở về vị trí ban đầu. (H34a)

Động tác 11: Đối ngón



- * Bàn tay phải mở, các ngón tay áp sát nhau, ngón cái dang xa (H35)
- * Đối ngón cái tay phải với ngón trở thành chữ O (H35a), về tư thế ban đầu.
- * Thực hiện đối ngón cái cho tất cả các ngón còn lại sau đó đổi sang tay trái.

Động tác 12: Điều hợp hai tay



- * Tay trái ôm trái banh nhỏ chuyển banh ra sau gáy, dùng tay phải ôm lấy banh. Đặt hai tay xuống đùi, sau đó tay phải cầm banh luồn xuống nhượng chân phải.



H.37

- * Chuyển banh sang tay trái. Sau đó chuyển sang chân trái (H37).



H.38

- * Dùng hai bàn tay thắt nút nhanh bằng một sợi dây (H38).

- * Thả trái banh nhỏ từ tay này sang tay kia (H39)



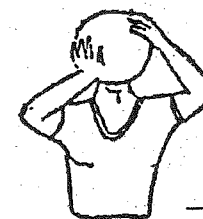
H.39

Động tác 13: Xoay banh trong lòng bàn tay



H.40

- * Cầm trái banh trong lòng bàn tay, các ngón tay bám trên thành trái banh (H40).



H.40a

- * Đưa cánh tay lên cao, đồng thời xoay trái banh trong lòng bàn tay (H40a)



H.40b

- * Đưa banh lên khỏi đầu: 1 tay cao, 1 tay thấp. Sau đó hạ tay xuống trở về tư thế ban đầu. (H40b).

IV. BÀI TẬP VẬN ĐỘNG CHI DƯỚI

Động tác 1: Duỗi hông

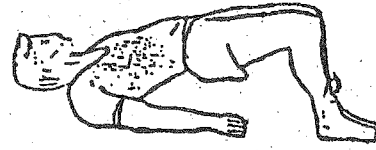


H.41

* Nằm ngửa, 2 tay duỗi theo thân người, 2 gối co, lưng đặt sát xuống giường (H41).

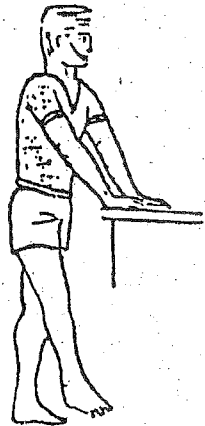
* Chịu sức ở 2 bàn chân, nhấc mông lên cao (động tác làm cầu).

* Trở về tư thế ban đầu. (H41a).



H.41a

Động tác 2: Dạng hông

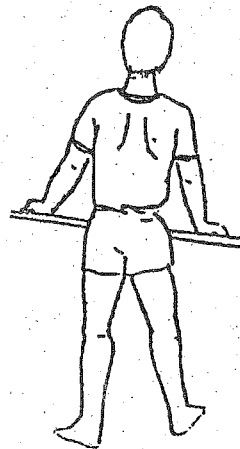


H.42

* Đứng thẳng, 2 tay chống trên bàn (H42).

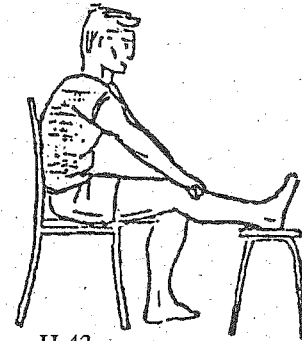
* Đưa chân phải từ trong ra ngoài, đặt chân phải xuống đất, kéo chân phải về tư thế ban đầu.

* Đưa chân trái từ trong ra ngoài, đặt chân trái xuống, trở về tư thế ban đầu (H42a).



H.42a

Động tác 3: Duỗi gối



H.43

* Ngồi dựa ghế, gót chân phải đặt trên ghế đẩu cao bằng ghế ngồi, 2 tay đặt trên bắp chân phía gần đầu gối, dùng 2 bàn tay ấn đầu gối xuống và giữ lại 5 giây để cho đầu gối phải duỗi tối đa.

Lặp lại động tác này với chân trái (H43).

Động tác 4: Gập - duỗi cổ chân

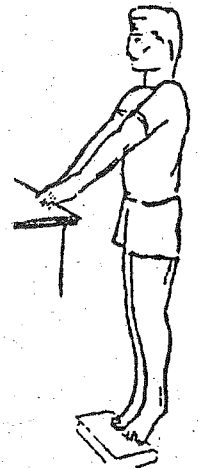


H.44

* Đứng thẳng, 2 tay vịn 1 vật cố định, đầu bàn chân đặt trên 1 bàn kê hay 1 cuốn sách dày, gót chân đặt trên mặt đất (H44).

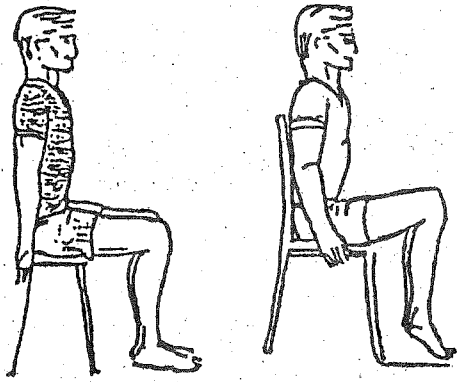
* Nhón 2 gót chân lên cao và giữ lại 5 giây (H44a).

* Trở về tư thế ban đầu.



H.44a

Động tác 5: Duỗi ngón chân



H.45

H.45a

- * Ngồi trên ghế, 2 chân đặt trên sàn nhà (H45).
- * Nhấc 2 gót chân lên khỏi sàn nhà càng cao càng tốt (H45a).
- * Trở về tư thế ban đầu.

Động tác 6: Xoay khớp cổ chân

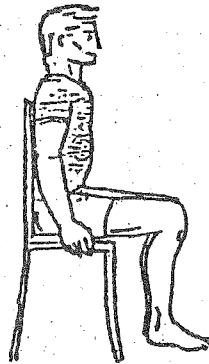
* Ngồi trên ghế 2 tay dọc theo thân người, chịu trên 2 gót chân, đầu bàn chân nâng lên cao (H46).

* Hạ 2 bàn chân xuống.

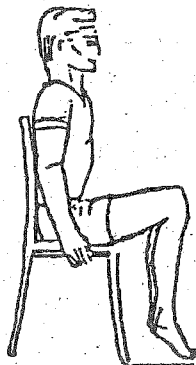
* Di chuyển 2 bàn chân về phía phải bằng cách di chuyển gót chân rồi đến bàn chân (H46a).

* Trở về tư thế ban đầu.

H.46



H.46a

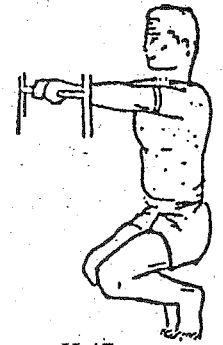


Động tác 7: Gập gối



H.47

- * Đứng thẳng, 2 tay nắm 1 vật cố định, nhấc thân người lên bằng cách nhón 2 gót chân. (H47).
- * Ngồi xuống từ từ chịu lực trên các đầu ngón chân. (H47a).



H.47a

Động tác 8: Gập hông - dang hông



H.48

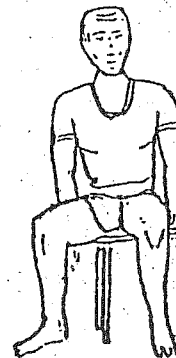
* Ngồi trên ghế, thân mình thẳng.

* Nhấc đầu gối phải lên phía ngực và hạ chân phải xuống, dang về phía bên phải. (H45).

* Kéo chân phải về cạnh chân trái. (H48a)

* Thực hiện động tác này với chân trái.

H.48a



V. BÀI TẬP VẬN ĐỘNG DI CHUYỂN



H.49

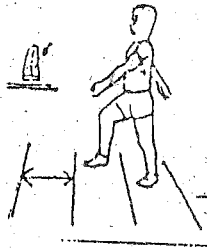
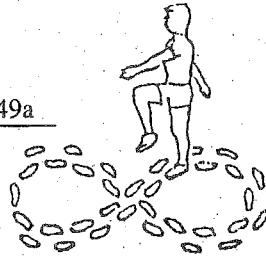
Động tác 1: Bước chân tại chỗ

* Đứng thẳng, đưa tay phải ra phía trước đồng thời co chân trái lên. Đưa tay trái ra phía trước đồng thời co chân phải lên. (H49).

Động tác 2: Đi theo vòng số 8

Vẽ vòng số 8 dưới đất, đi giống động tác 1 (nên phối hợp theo nhịp đếm 1234-1234) (H49a).

H.49a



H.50

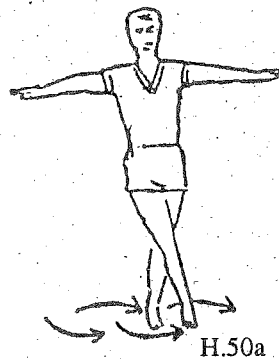
Động tác 3: Di chuyển với tốc độ

* Trong một khoảng cách đếm được bao nhiêu bước đi.

* Trên sàn nhà vạch những lần ngang (khoảng 40cm) khi đi tránh đạp trên lần vạch ngang (H50).

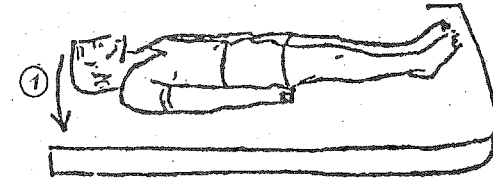
Động tác 4: Đi ngang

* Đứng thẳng, 2 chân dang.
* 2 tay dang ngang vai.
* Bước chân phải sang chân trái.
* Kéo chân trái về phía trái để cho 2 chân dang ra, sau đó đổi bên (nếu không đứng vững có thể đứng vịn vào 1 vật cố định) (H50a).

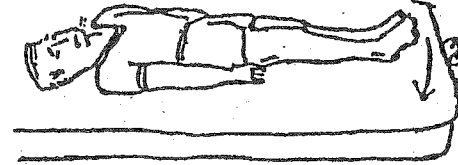


H.50a

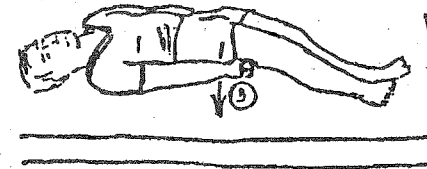
Động tác 5: Di chuyển trên giường trong tư thế nằm ngửa.



H.51



H.51a



H.51b

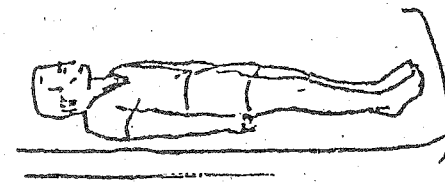
* Nằm ngửa 2 tay dọc theo thân mình, di chuyển về 1 phía theo thứ tự: đầu, 2 chân, mông.

* Nhấc đầu qua bên phải mặt thượng lên trần nhà (H51).

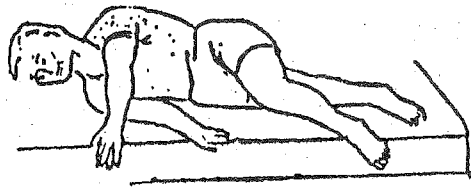
* Di chuyển 2 chân về bên phải. (H51a).

* Chụm trên 2 chân, nhấc mông qua bên phải (H51b).

* Trở về tư thế ban đầu. (H51c). (Thực hiện động tác đến sát mép giường, sau đó đổi hướng di chuyển).



Động tác 6: Ngồi dậy từ giường



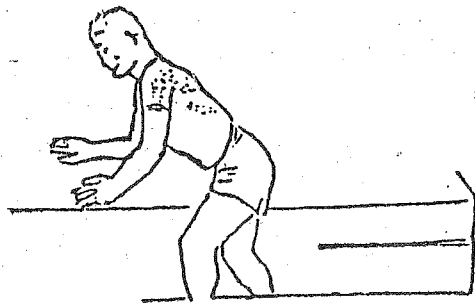
H.52

* Di chuyển thân người gần sát mép giường, nghiêng người sang phải, đặt chân trái sang chân phải. (H52).



H.52a

* Đưa 2 chân ra khỏi giường. (H52a).



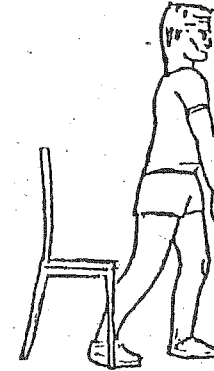
H.52b

* Ngồi dậy bằng cách chống 2 tay trên giường (H52b).

Động tác 7: Đứng lên từ ghế



H.53

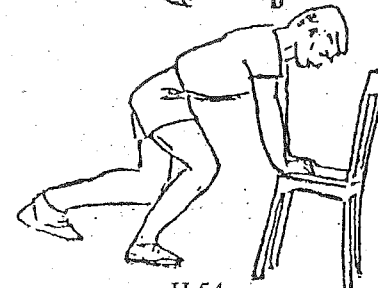
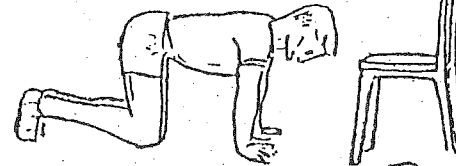


H.53a

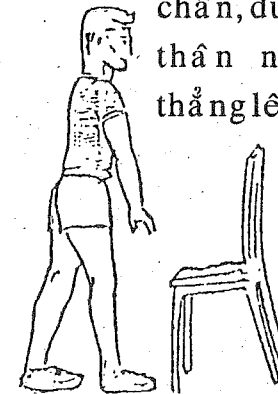
* Đưa mông ra gần mép ghế, 1 chân đặt thẳng góc, 1 chân đưa ra sau. (H53).

* Chống 2 tay lên đầu gối, gập người về phía trước, nhấc mông lên khỏi ghế và đứng lên. (H53a).

Động tác 8: Đứng lên từ sàn nhà



H.54

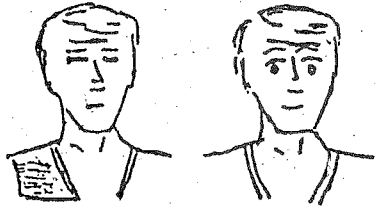


* Bò 4 chân đến 1 chiếc ghế vững chắc (nên có 1 người vịn) (H54).

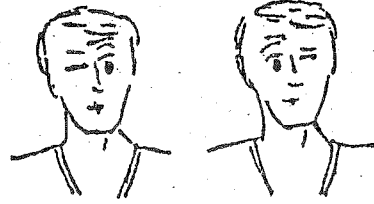
* 2 tay vịn vào ghế co 1 chân lên, lấy điểm tựa trên 2 bàn chân, dùng 2 tay đẩy thân người đứng thẳng lên.

VI. BÀI TẬP VẬN ĐỘNG CƠ MẶT

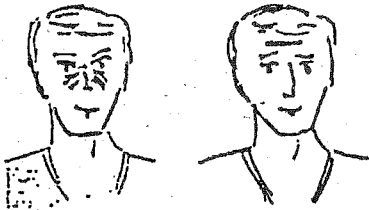
Nhắm mắt - nướng mày..



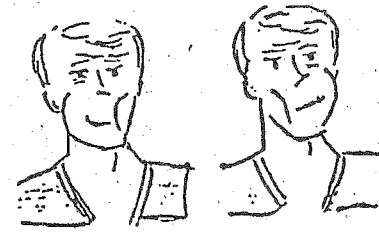
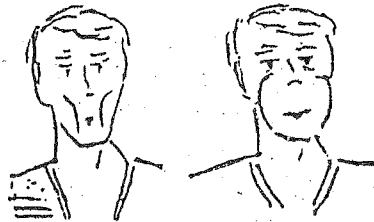
Nháy mắt trái, nháy mắt phải.



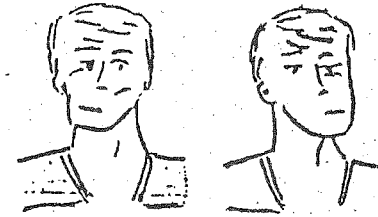
Hình mũi lên, hạ mũi xuống.



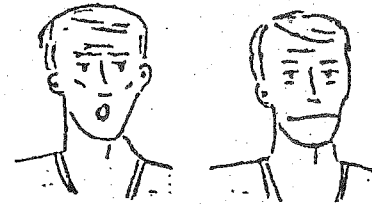
Hóp má, phùng 2 má.



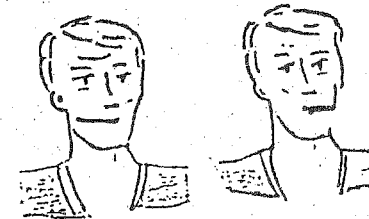
Phùng má này,
phùng má kia



Đưa hàm dưới về bên
phải, đưa về bên trái.



Há miệng tròn theo chữ O,
mím môi kéo 2 mép sang 2
bên.



Di chuyển 1 mép môi về
bên phải, về bên trái.

VII. LUYỆN GIỌNG NÓI

- 1- Âm thanh lên xuống aaaaaa aaaa.
- 2- Phát âm: a a, ê ê, ô ô, u u, s s
- 3- Huýt gió.
- 4- Đếm - đọc rưỡi từng câu.
- 5- Lập lại 1 câu: nói thầm, nói to.
- 6- Đọc to giọng có diễn cảm.
- 7- Luyện chữ viết, nên dùng bút to, giấy có hàng kẻ: Hôm nay trời đẹp quá!

CHÚC CÁC BẠN THÀNH CÔNG TRONG LUYỆN TẬP!

Mục Lục

- Lời khuyên	Trang 2
- Tư thế tốt	Trang 3-4
- Duy trì chức năng hô hấp	Trang 5
- Bài tập vận động vùng cột sống cổ - lưng	Trang 7
- Bài tập vận động chi trên	Trang 13
- Bài tập vận động chi dưới	Trang 20
- Bài tập vận động di chuyển	Trang 24
- Bài tập vận động cơ mặt	Trang 28
- Luyện giọng nói	Trang 30

----- oOo -----