

Prader-Willi sendromlu kişiler için egzersiz

PWS'li insanlar düşük kas tonusu (kas kasılmasını etkiler) ve daha az kas kütlesi ile doğarlar ve özellikle çocuklukta, etkilenmeyen (PWS'siz) insanlara kıyasla daha zayıf kaslara sahiptirler. Güçlü kaslar, iyi hareket etmek ve eklemlerin, bağların ve tendonların korunması için önemlidir.

Egzersiz, PWS'li insanlar için neden bu kadar önemlidir?

PWS'li çocukların çoğu, etkilenmeyen insanlara kıyasla bebeklikten itibaren daha fazla yağ dokusu geliştirir. Kişi sağlıklı bir kilo boy oranına (VKİ) sahip olsa bile, yağ yüzdesi etkilenmeyen kişiden daha fazla olacaktır. Bu, günlük enerji harcaması yoluyla yağ kazanmanın çok daha kolay ve “yağ yakmanın” daha zor olduğu anlamına gelir. Kas dokusu önce enerji (kalori) yaktığından, bir kişi ne kadar kaslı olursa, daha fazla “yağ yakma” veya enerji harcama potansiyeli o kadar artar.

Kişiler, PWS'li kişilerin kilo vermesi için ihtiyaç duyduğu sınırlı enerji alımı diyetini uygularken, yağların yanı sıra kas kütlelerinin de azalma riski vardır. PWS'li kişilerin kas kaybına karşı korunmaları gerekir ve bu sadece hareket ve egzersiz yoluyla yapılabilir.

Egzersiz, PWS'li insanlar için ne sağlayabilir?

Yağ kaybı! Egzersiz yaparken vücudumuzda depolanan enerjiyi kaslarımızda yağ ve glikojen olarak kullanırız. PWS'li kişilerde, kas kütlelerinin azalması nedeniyle enerji harcama miktarı doğal olarak azalır. Egzersiz, hem egzersiz sırasında hem de egzersiz sonrası sürede günlük enerji tüketimini artırır. Egzersiz yapmadan enerji harcamamız dinlenme düzeyinde kalır, bu genellikle PWS'li kişilerde daha düşüktür, yani dinlenirken daha az kalori yaktıkları anlamına gelir.

Egzersizle kan akışı artar. Egzersiz yaptıkça kalbimiz daha fazla kan pompalayarak beyin hücrelerimiz de dahil olmak üzere vücudumuzdaki her hücreye daha fazla oksijen taşır. Daha derin nefes alıp verdikçe, ciğerlerimizi havayla doldurdukça ve egzersiz yoluyla artan oksijen seviyelerinin beynimize ulaşmasına izin verdikçe, farkındalık artar. Yavaş ve derin nefes alma da stres gidericidir. Egzersiz sırasında kan akışı arttıkça eller ve ayaklar ısınır. Bu, PWS'li birçok yetişkinde kollardaki periferik kan damarlarının daha küçük olduğu görüldüğü için PWS'de önemlidir. Artan kan akışı, yüksek tansiyonu düşürür ve kalbimizi ve akciğerlerimizi çalıştırarak daha sağlıklı tutar. Uyku apnesinin semptomları bazı durumlarda egzersizle iyileştirilebilir. Baldır kası hücrelerden sıvı pompalamak için çalıştığından, bacak egzersizi yoluyla lenfödem azalır.

IPWSO relies on donations to support people with PWS and their families around the world. To find out more about our work and donate please visit us at www.ipwso.org/make-a-donation

Kemikler ağırlık, güçlü kaslar ve egzersiz ile korunur. PWS'li kişilerin sağlıklı bir kiloda olmaları önemlidir ancak genellikle sıkı diyet yönetimi nedeniyle kiloları düşükse, kişi güçlü kaslara sahip değilse veya düzenli egzersiz yapmıyorsa kemikler risk altında olabilir. Ağırlık taşıma egzersizi, kemik yoğunluğunu ve kemik gücünü artıracak şekilde kemik üzerinde etkiye sahiptir. Güçlü kaslar da kemik yoğunluğunu ve kemik gücünü artıracak şekilde kemiği etkiler.

Egzersiz, stresi azaltabilir ve ruh halini iyileştirebilir. Egzersiz, belirlenen egzersiz görevini tamamlarken öz güveni de artırır. Düzenli egzersiz, güne olumlu bir yapı kazandırarak, yemek yerine bir göreve odaklanma imkanı tanır.

Egzersiz, vücudun insüline duyarlılığını doğal olarak artırır. Bu, diyabetli ve diyabet öncesi rahatsızlıkları olan kişiler için çok önemlidir çünkü insülinin artan etkisi, yüksek kan şekeri düzeylerini düşürür ve kişinin diyabetik kontrolünü iyileştirir.

Egzersiz mükemmel bir duyuşsal motor uyarıcı kaynaktır. Bebeklik döneminde hipotoni duyuşsal açlığa yol açar ve egzersiz, duyuşsal motor ihtiyaçları karşılamanın en iyi yoludur.

PWS'li biri ne zaman egzersize başlamalı?

Egzersize doğumdan itibaren başlanmalı ve yaşam boyu devam edilmelidir.

PWS'li insanlar egzersize nasıl tepki verir?

Bazen, özellikle çocukken düzenli egzersiz yapılmadığı durumlarda başlangıçta kötü tepki verilir. Ayrıca rutinlerinde yeni olan veya çaba gerektiren hiçbir şeyi üstlenmekten hoşlanmazlar. Egzersiz yapmak başlangıçta zor olabilir!

Etkili olması için egzersizin düzenli olması gerekir. Bu en iyi şekilde, egzersizi kabul edilen rutinin bir parçası haline getirerek elde edilir. Her gün aynı saatte yapılması en iyisidir. Bir yemekten veya atıştırmadan önce egzersiz yapmak iyidir ancak kişi düzenli kabızlıktan muzdaripse veya midesini yavaş şekilde boşaltıyorsa, yemekten yaklaşık 30 dakika sonra egzersiz yapmak yardımcı olacaktır. PWS'li kişiye, egzersizin bir sağlık uzmanı veya yöneticisi tarafından formunu veya gücünü iyileştirmek için reçete edildiğini söylemek yardımcı olabilir.

Çaba ve egzersizin tamamlanmasını sağlamak için çok övgü gerekir! Övgü, içten olmalıdır. Sahte övgüleri anlarlar ve muhtemelen devam etmeye karşı çıkarlar. Küçük başlayın ve süreyi veya yoğunluğu hafifçe artırın. Forma daha çok girdikçe egzersizi artırma ihtiyacından bahsedin. Egzersiz planlarını veya programları görselleştirin.

Rekabetçilik çok olumlu bir araç olabilir. Sizin de egzersize katılmanız çok daha teşvik edici olacaktır – örneğin PWS'li kişi ile birlikte yürüyebilir veya bir koşu bandında onunla rekabet edebilirsiniz. PWS'li

kişinin "önceki egzersiz kadar iyi" veya "ondan daha iyi" performans göstermesi veya "zamanı yenmesi" için kendisiyle rekabet etmesi, egzersizi teşvik etmenin başka bir yoludur. Bir hedefe doğru çalışmak, özellikle düzenli bir egzersiz modeli başlatmak için çok yardımcı olabilir. Bu, PWS'li kişinin egzersiz yapması için teşvik ve desteğinizin devam etmesi gerektiği anlamına gelir. Bu zor olabilir ancak başarılabilir.

Etkili egzersiz nedir?

Etkili egzersiz solunum hızınızı artırır, kalbinizin daha hızlı atmasını sağlar ve terlemeye neden olabilir. PWS'li kişinizi "çalışma" düzeyi üreten bir yoğunlukta yürütür, bisiklete bindirir, yüzdürür, dans ettirir veya benzerlerini yaptırırsanız formunu iyileştirecek, kas kazanacak, yağ kaybedecek ve iyi bir ruh haline sahip olacaktır.

PWS'li kişiler için ne tür egzersizler önemlidir?

Güçlendirme egzersizleri

Belirli kas gruplarını çalıştırmak, kasları güçlendirecek ve daha büyük kaslar oluşturmak için kas liflerinin sayısını artıracaktır. Bu egzersizler, güç üzerinde daha iyi bir etkiye sahip olmak için ağırlıklarla yapılabilir. Bunlar, kasın tekrarlayan hareketleridir. Kas güçlendikçe tekrar sayısı artar.

Aerobik egzersizi

Kalbimizin ve ciğerlerimizin sağlığını iyileştirmenin yanı sıra enerji (kalori) yakmak için egzersizin aerobik bir yapıya sahip olması gerekir. Aerobik olarak egzersiz yaparken daha fazla oksijen alırız ve genellikle sürekli bir hareket için tüm vücudu içeren büyük kas grupları kullanırız. Aerobik egzersiz örnekleri arasında yürümek, dans etmek, yüzmek veya bisiklete binmek yer alır.

Nasıl başlamalı

Egzersiz kişinin kendi yeteneği ve mevcut fiziksel aktivite düzeyi ile eşleştirmek önemlidir.

PWS'li kişi egzersiz yapmıyorsa ve motive edilmesinin zor olduğunu biliyorsanız, yavaş başlayın. Başlarda bazı insanlar için küçük molalar gerekebilir. Onları güçlendirmek ve formlarını iyileştirmek için bir egzersiz programı başlatma fikri hakkında onlarla konuşun. Aynı zamanda bir teşvik veya rekabet sunmak da yardımcı olabilir, örneğin "Bakalım egzersiz yaparken sana ayak uydurabiliyor muyum" diyebilirsiniz

Uygun bir ödül önermek, onları motive etmeye de yardımcı olabilir; "Haftanın 3 günü 10 dakika bisiklete binersen, Cumartesi günü parkta fazladan 15 dakika geçirebilirsin" İlerlemeyi ve ödülleri kaydetmek için görsel bir çizelge kullanmak çok motive edici olabilir.

Zayıf vücut oryantasyonu ve duyusu nedeniyle egzersizde birinin gözlememesi veya ona katılması, etkili bir şekilde tamamlanmasını sağlamak için çok önemlidir. Siz veya bir başkası, onlara sizin de forma girmek ve kimin daha iyi yapacağını görmek için katılacağınızı söyleyebilirsiniz. Özellikle aktif olmayan biri için egzersiz programına başlarken haftada 3 kez 10-15 dakika egzersiz yaparak başlayabilir, daha sonra süreyi haftada 5-6 gün, 30-60 dakikaya kadar çıkarabilirsiniz. Egzersiz stresinizi de azaltacaktır! Bununla birlikte, PWS'li kişinin egzersiz düzenini korumak için, katılımınız mümkün olmadığında veya sadece ara vermek istediğinizde onlara eşlik edebilecek kişilerden yardım isteyin.

PWS'li bir kişi düzenli ve etkili bir şekilde egzersiz yaptığında, ekstra enerji alımının gerektiği bir aşamaya gelebilir. Düzenli, kısıtlı gıda alımlarına bir ek protein porsiyonu dahil edilebilir. Örneğin, kilo vermeye devam ederlerse, normal öğle yemeği sandviçlerine fazladan bir dilim yağsız et veya tavuk eklenebilir.

Ne kadar egzersiz yeterlidir?

Genel nüfus için doktorlar vücut ağırlığını korumak ve kardiyovasküler sağlık için günde bir saat önermektedir. Kilo kaybı için doktorlar günde 2 saat önermektedir. PWS'li kişilerin bu kadar çok egzersiz yapması gerekiyor mu? Bazıları için, formları oldukça iyileştiğinde gerekebilir ancak her bireyin etkili, düzenli egzersiz yapmaya başladıkları yaştaki kas-iskelet sistemi durumunu göz önünde bulundurmalıyız.