

ПРОГРАМИ ТАНЦЮВАЛЬНО-РУХОВОЇ ТЕРАПІЇ ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ ІЗ ХВОРОБОЮ ПАРКІНСОНА

Хвороба Паркінсона (ХП) є нейродегенеративним захворюванням, що суттєво впливає на моторні та немоторні функції пацієнтів. Основні прояви включають тремор, ригідність, брадикинезію та порушення рівноваги. Одним із сучасних напрямів нейрореабілітації є танцювально-рухова терапія (ТРТ).

Танцювально-рухова терапія для осіб із хворобою Паркінсона – один із сучасних методів психотерапії, що використовує рух і танець для подальшої емоційної, пізнавальної, фізичної та соціальної інтеграції особистості, навчає самостійно долати симптоми хвороби [1].

Наочно розглянемо етапи програми ТРТ за допомогою таблиці 1.

Таблиця 1.

Етапи програми танцювально-рухової терапії при ХП

1 етап- підготовчий
- рухи з повільного вальсу, танго та румби. - невисока динамічна швидкість та елементи розтягнення бічних і поздовжніх м'язів тулуба та кінцівок; - формування правильної постави завдяки постійному контролю постановки корпусу і концентрації уваги на утриманні балансу (рівноваги); - залучити музичне оформлення для створення позитивного настрою у пацієнтів з хворобою Паркінсона
2 етап- механізуючий або автоматизуючий
- необхідність досягти закріплення рухових стереотипів (позиції рук і ніг); - мати достатню швидкість виконання рухів і впливати на відновлення рівноваги тіла; - впровадити елементи румби — для поліпшення якості рухів відділів хребта (робота з «блоками» ділянки спини); - заучуванню «рисунка танцю» з ціллю покращити стереотипні рухи у пацієнтів.
3 етап- натуралізуючий
Досягнення поставленого завдання — зробити моторику учасників природнішою, тому до програми додано елементи чарльстону і самбі, що передбачають багато інерційних рухів [2].

Програми танцювальної терапії повинні бути адаптовані до стадії захворювання:

1. **Початкові прояви.** Розширені програми з різноманітною руховою активністю.

2. **Виражені стадії.** Посильні елементи танцювальних стилів в умовах кінезіотерапевтичного залу або індивідуально [3].

Приклад програм ТРТ при хворобі Паркінсона:

➤ «*Ритмічна гармонія*» – програма, спрямована на розвиток координації та балансування через повільні, плавні рухи під класичну або релаксаційну музику;

➤ «*Танцювальний крок*» – фокус на покращенні ходи та рухливості нижніх кінцівок через вправи, що імітують кроки вальсу та танго;

➤ «*Музично-рухова імпровізація*» – створення можливості для вільного руху, що допомагає розвивати самовираження та покращувати емоційний стан;

➤ «*Групова динаміка*» – заняття, що включає парні або групові вправи, спрямовані на покращення соціальних навичок і взаємодії;

➤ «*Розвиток рівноваги*» – серія вправ для зміцнення м'язів-стабілізаторів, що допомагають зменшити ризик падінь.

Слід зауважити, що всі елементи танцювальних вправ необхідно зіставляти із стадією захворювання й персоніфікованими особливостями кожного пацієнта.

Механізми впливу ТРТ при хворобі Паркінсона:

1. Поліпшення моторики. Ритмічні рухи покращують координацію, рівновагу та плавність рухів;

2. Зменшення ригідності м'язів. Танцювальні вправи сприяють розслабленню та розтягуванню м'язів;

3. Покращення ходи. Допомагає тренувати рівномірність кроків та підтримку постави;

4. Зниженню тривожності та депресії. Музика та рух мають позитивний вплив на емоційний стан пацієнтів;

5. Соціальна адаптація. Групові заняття сприяють покращенню комунікації та взаємодії з іншими.

Отже, танцювально-рухова терапія є перспективним і ефективним методом реабілітації для пацієнтів із хворобою Паркінсона. Її впровадження може значно покращити фізичний і психоемоційний стан пацієнтів, сприяти соціальній адаптації та покращити якість їхнього життя.

Список використаних джерел

1. Сіделковський О., Гасюк Т. Дансе-терапія в комплексній реабілітації пацієнтів із хворобою Паркінсона. Клініка сучасної неврології «Аксімед», м. Київ, 2022. 45 с.
2. Танцювально-рухова терапія в комплексному реабілітаційному лікуванні пацієнтів із хворобою Паркінсона. URL: <https://neuronews.com.ua/ua/archive/2024/1/pages-10-15/tancyuvalno-ruhova-terapiya-v-kompleksnomu-reabilitaciyному-likuvanni-pacientiv-iz-hvoroboyu-parkinsona#gsc.tab=0> (дата звернення: 03.02.2025)
3. Aguiar L.P.C., da Rocha P.A., Morris M. Therapeutic Dancing for Parkinson's Disease. *International Journal of Gerontology*, 2016. P. 64-70.
4. Lihava Sh., Mitra S., Neogy S. et al. Dance movement therapy in rehabilitation of Parkinson's disease — A feasibility study. *J. Bodywork a. Mov. Ther.* 2021. Apr. 26. P. 12-17