



Kondiční trénink specifických skupin

DEMENCE

Degenerativní choroby

- ▶ Progredující **zánik neuronů** (buněk i axonů) různých oblastí NS
- ▶ Pomalý kvantitativní úbytek funkce určité populace neuronů
- ▶ **Postihuje** : kůru, bazální ganglia, mozkový kmen, mozeček, míchu i periferní nervy
- ▶ Podle symptomatologie se dělí na tyto skupiny:
 - progredující **demence** (Alzheimerova nemoc)
 - **extrapyramidové poruchy** (Parkinsonova choroba, dyskinézy, esenciální tremor)
 - **cerebelární ataxie**
 - choroby **motoneuronu** (ALS)
 - **hereditární polyneuropatie**

Komplex poznávacích funkcí včetně schopnosti abstrakce a úsudku = **kognitivní funkce**

kognitivní porucha – široká škála projevů postižení korových funkcí : **paměť**, všeobecné **zpracování informací**, **chápání souvislostí**, **abstraktní a logické myšlení**, řešení problémů, **schopnost učení**, **rozhodování**, **plánování** a organizování činností, motivace, **poznávání a používání předmětů**, **orientace v prostoru a čase**

DEMENTENCE

Demence

Patří mezi degenerativní choroby

- ▶ **Získaná globální porucha** intelektu, paměti a osobnosti, která narušuje běžné denní aktivity
- ▶ Chybí porucha vědomí
- ▶ **Hlavní příznaky:** poruchy paměti, abstraktního myšlení, rozhodování, zhoršená orientace v prostoru, apatie, snížená soběstačnost, schopnost řešit běžné problémy

Mírná kognitivní porucha = nově diagnostikována klinická jednotka, nedosahuje hloubky demence , často jen poruchy paměti

Alzheimerova choroba

- ▶ Zahrnuje dříve rozlišovanou demenci presenilní a senilní
- ▶ Začíná obvykle pomalu po 60 letech (20% je familiárního původu)
- ▶ **Patogeneze** : snad porucha cholinergního systému a neurotransmiterů
Příčiny nejsou zcela objasněné
- ▶ Nejprve poruchy paměti (pro čerstvé události), poruchy abstraktního myšlení, rozhodování, zhoršená orientace v prostoru, problémy při řeči a psaní
- ▶ **Typické pro počáteční období** : zapomínání věcí (klíče), obtížné hledání slov pro pojmenování běžných předmětů, změny osobnosti (sklon k pasivitě), změny sociálního chování
- ▶ Choroba může dojít do **terminálního stádia** - nemocný není schopen myslet, mluvit, pohybovat se
- ▶ **Na CT a NMR – atrofie**
- ▶ Odlišit od sekundární demence (alkoholová, vaskulární, tumory, toxické léky, drogy,...)

Vliv pohybové aktivity

OBEČNĚ

- ❑ Tělesná zdatnost (pohybový aparát – svaly, vazy, kosti)
- ❑ Funkce mozku a důležitých orgánů (srdce, plíce, střevo)
- ❑ Nálada a duševní zdraví

SPECIFICKY

- ❑ Zlepšení prokrvení mozku
- ❑ Zamezení odumírání mozkových buněk
- ❑ Odbourávání beta-amyloidového plaku
 - v prevenci, léčbě či zpomalení postupu