

## Recomendaciones de ejercicios para pacientes con Enfermedad de Parkison

Algunos ejercicios que se le pueden recomendar al paciente con enfermedad de Parkinson, con el fin de aliviar o prevenir algunos de los problemas de movimientos son los siguientes:

### Ejercicio #1

1. Camine con los pies separados, dando pasos largos y balanceando las manos.
2. Levante la rodilla y simule que sube gradas, como “dando pasos en el aire”.
3. Repita varias veces

### Ejercicio #2

1. Mueva la cabeza de un lado para el otro, de forma que el pabellón de la oreja toque los hombros

2. Repita varias veces

Promueve la flexibilidad del cuello.



### Ejercicio #3

1. De pie, con las manos en posición de “rezar”, abraza los brazos hacia fuera, en forma de arco hasta que queden en posición con el pecho.

2. Repita 10 veces

### Ejercicio #4

1. Sentado en una silla, con los brazos sueltos, mueva las piernas de abajo hacia arriba, con la rodilla doblada, como si estuviera caminando.

2. Repita 10 veces

### Ejercicio #5

1. Gire la cabeza de un lado a otro

2. Repita varias veces



### Ejercicio #6

1. Mueva los hombros hacia arriba hasta la altura de las orejas y mantenga esta posición por 5 segundos.
2. Relajese y vuelva a repetir.
3. Si el ejercicio se hace muy intenso, repita alzando 1



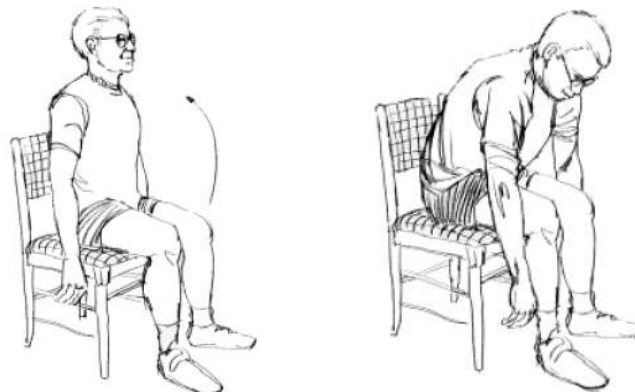
### Ejercicio #7

1. Sentado en una silla y con los dedos de las manos tocando los hombros, mueva todo el tronco de derecha a izquierda y viceversa.
  2. Repita 10 veces
- Promueve la flexibilidad de hombros, cuello y tronco.



### Ejercicio #8

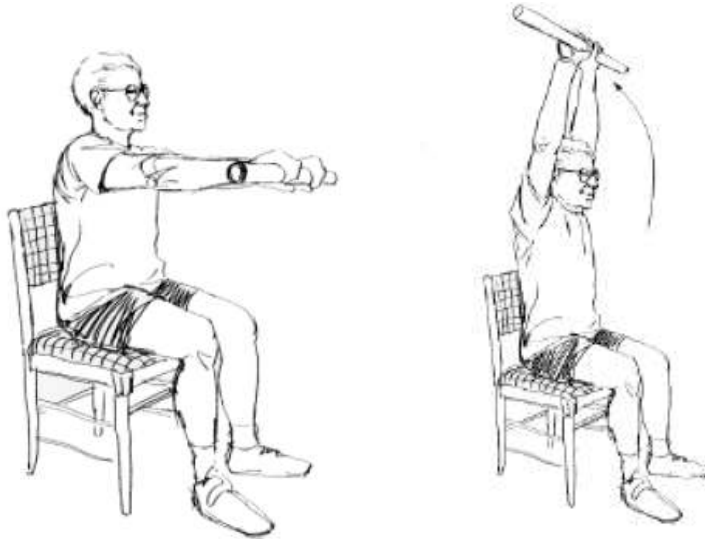
1. Sentado en una silla con los brazos en posición relajada, inclínese levemente hacia delante y luego regrese a su posición inicial
  2. Repita 10 veces
- Hace que el paciente esté conciente cuando se tiene una adecuada postura al sentarse.



### Ejercicio #9

1. Sentado en una silla tome el palo de una escoba, o cualquier tubo plástico no muy pesado, con sus dos manos.
2. Con las manos a la altura del pecho, trate de alzar el objeto hacia arriba y hacia atrás.
3. Repita 10 veces

Mejora la flexibilidad de los hombros.



### Ejercicio #10

1. Mueva las “muñecas”, girando en círculos.
2. Para mayor soporte, apoyo el hombro en la otra mano
3. Repita varias veces



### Ejercicio #11

1. Acostado en una superficie firme doble la rodilla de 1 pierna a la vez y llévela hacia el pecho.
  2. Repita 10 veces con cada pierna
- Fortalece piernas y caderas



### Ejercicio #12

1. Acostado sobre una superficie firme, doble una pierna y deje la otra totalmente estirada.
2. Suba hacia arriba la pierna que no está flexionada y repita 10 veces con cada pierna.



### ¿Como levantarse de la cama?

1. Si duerme boca abajo o boca arriba, aun acostado, de vuelta para que quede de lado y doble las rodillas.
2. Mueva los pies hacia fuera de la cama
3. Use los brazos para apoyarse e incorporarse.

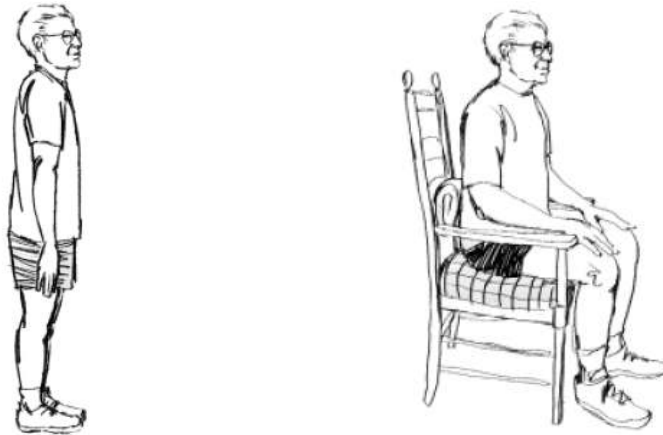


### Posturas correctas

El mal de Parkinson puede originar cambios en la postura; la cabeza tiende a venirse hacia delante, se da flexión a nivel de cadera y de rodillas y una especie de “joroba” por lo que paciente se ve encorvado. Estos cambios de postura, pueden producir dolor en el cuello y en la espalda y aumenta la tendencia a perder el balance

- *Postura al sentarse*

Además de buscar sillas que tengan un buen soporte, se debe poner una pequeña almohada entre la parte inferior de la espalda y la silla con el fin de mantener la espalda recta. Se debe evitar el dormirse en una silla pues promueve una posición flexionada .



- *Postura de pie*

Mantenga los hombros hacia atrás y trate de no flexionar ni caderas ni rodillas (7).

- *Postura al acostarse*

Evite el uso de muchas almohadas debajo de la cabeza; considere la posibilidad de utilizar almohadas especiales que dan soporte cervical al cuello. Coloque una almohada entre las rodillas y duerma de lado para disminuir el dolor de espalda (7).

### Referencias bibliográficas

1. Anónimo. A Guide to the treatment of Parkinson's Disease. Lexi-Comp. USA. 2002.
2. The American Parkinson Disease Association Inc. Be Active! A suggest excersive program for people with parkinson's disease. 2000. Disponible en [www.apdaparkinson.org](http://www.apdaparkinson.org)