



GUIA DE EJERCICIOS PARA EL PACIENTE

CON ENFERMEDAD DE PARKINSON

Esta es una guía de ejercicios, consejos y recomendaciones para pacientes con ENFERMEDAD DE PARKINSON.

Servicio de Medicina Física y Rehabilitación
Unidad de Fisioterapia
Versión 1
Mayo 2024

¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD DE PARKINSON?

La enfermedad de Parkinson es un trastorno degenerativo que afecta al Sistema Nervioso Central de forma progresiva y crónica.

Aunque se desconoce la causa que lo provoca, su origen podría deberse a una combinación de factores ambientales, genéticos y los derivados del propio envejecimiento del organismo.

Los síntomas que origina son muy variados: temblor en reposo, lentitud de movimientos (bradicinesia), rigidez, alteraciones de la marcha, postura y equilibrio, pérdida de movimientos automáticos, alteraciones del estado de ánimo y/o de la conducta, deterioro cognitivo (alteraciones de memoria y concentración), alteraciones genitourinarias, fatiga y pérdida de peso, entre otros.

La enfermedad de Parkinson, en fases más avanzadas, presenta periodos ON/OFF: el momento ON es aquel en el que usted se encuentra bien por efecto de la medicación, con control de los síntomas motores; es aquí cuando debemos aprovechar para realizar las actividades y los ejercicios. Durante el periodo OFF los síntomas vuelven a aparecer por disminución del efecto farmacológico, dificultando el movimiento.

También aparecen “momentos ON con discinesias” es decir, usted se encuentra bien, pero aparecen movimientos involuntarios. También tiene relación con el tratamiento farmacológico.

¿CÓMO PUEDE AYUDAR LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO?

Se han demostrado los beneficios del ejercicio físico y entrenamiento de fuerza, obteniendo efectos positivos como:

- Disminución de los episodios de bloqueo y caídas.
- Mejoría en el temblor y la rigidez.
- Mejoría en el equilibrio y amplitud del paso.

Asimismo, se ha evidenciado mejoría tanto en actividades de la vida diaria, lo que supone una mejoría en su calidad de vida y en su entorno (familia, personas cuidadoras) y en los síntomas no motores de dicha enfermedad.

PROGRAMACIÓN DEL EJERCICIO

A continuación, le proponemos un programa de ejercicios diarios para que realice en su domicilio, con objetos cotidianos.

En función de sus síntomas, podrá adaptar la realización de los ejercicios propuestos.

Los tipos de ejercicios irán dirigidos a:

- Trabajar coordinación y equilibrio
- Aumentar movilidad y fuerza muscular
- Disminuir rigideces mediante estiramientos
- Disminuir fatiga (respiraciones y relajación)
- Mejorar la marcha

PLAN SEMANAL DE EJERCICIOS

Se realizan 10 repeticiones de cada ejercicio, según su tolerancia.

Se pueden realizar sentado/a, de pie o con algún apoyo.

Una vez al día o más según sus capacidades o tiempo disponible.

LUNES: EJERCICIOS DE MOVILIDAD

Ayudan a mantenerse activo, combinando equilibrio y fuerza. No es necesario material, únicamente una silla. Se pueden realizar agarrándose con las dos manos, con una, sin agarre o sentado/a.



Colóquese de pie con un apoyo para las manos por delante.

Realice puntillas y talones.



Misma posición, flexione y suba rodilla, alternativamente con derecha e izquierda.

A continuación, doble rodilla y lleve talón hacia atrás. Repita con derecha e izquierda.



Agárrese de lado a la silla. Lleve la pierna estirada hacia adelante, poniendo un pie delante de otro si es posible.

En la misma posición, separa y junte la pierna, como dando un paso lateral.



Coloque brazos en cruz.

Vuelva a bajarlos despacio a lo largo del cuerpo.



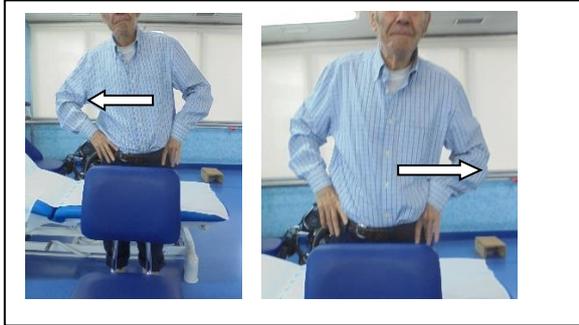
Suba brazos estirados y vuelva a bajarlos.



Doble los dos codos y vuelva a estirarlos



Coloque manos en la cintura y gire el cuerpo hacia derecha e izquierda.



En la misma posición, inclínese hacia un lado y al otro.



De pie, incline el tronco hacia adelante y vuelva a la posición vertical.



Lleve peso hacia los pies inclinando ligeramente el cuerpo hacia adelante y realice la secuencia de levantarse de la silla. A continuación, doble rodillas y vuelva a sentarse.

MARTES: COORDINACIÓN, MOVILIDAD Y EQUILIBRIO.

Se necesita una pelota u otro objeto que podamos manipular con ambas manos. Aconsejable tener una silla o apoyo para algunos de los ejercicios.



De pie, con brazos estirados, sujete la pelota con ambas manos y súbala por encima de la cabeza o hasta donde le sea posible.



De pie, lance la pelota hacia arriba y vuelva a cogerla con las dos manos.

Puede también lanzar la pelota, dar una palmada y volver a cogerla.



Pase la pelota de una mano a otra por delante del cuerpo.



De pie, bote la pelota con las dos manos y vuelva a recogerla.

Puede también botarla con una mano y recogerla con las dos.



De pie, suba la pelota con una mano y separe el pie contrario del suelo, doblando la rodilla.

A continuación, suba la pelota y levante pie de la pierna del mismo lado.



Coloque dos sillas a los lados, recoja la pelota con las dos manos y déjela en la otra silla.

MIÉRCOLES: EJERCICIOS DE FUERZA

Puede usar algún objeto con un poquito de peso y que se pueda agarrar: botellas de agua, tetrabriks, botes de conserva...

Con estos ejercicios se trabaja también la movilidad, el equilibrio y la coordinación.



Coja el objeto y suba los brazos estirados, aguante 5 segundos y vuelva a bajarlos.



Coja la botella con las dos manos, doble codos hacia el pecho, aguante 5 segundos, estire codos, aguante otros 5 segundos y descanse.



Mantenga la botella u objeto 5 segundos con los brazos estirados, a continuación, doble los codos y mantenga otros 5 segundos. Vuelva a la posición inicial.



Coja la botella con una mano, suba el brazo y aguante 5 segundos. Cambie la botella de mano y repita con el otro brazo.



Coja una botella con cada mano y suba los brazos en cruz. Aguante 5 segundos y vuelva a bajar los brazos



Sujetando las botellas con las manos, incline el cuerpo hacia derecha e izquierda, aguantando 5 segundos a cada lado.



Sujetando las botellas con las manos, suba las rodillas dobladas alternativamente.



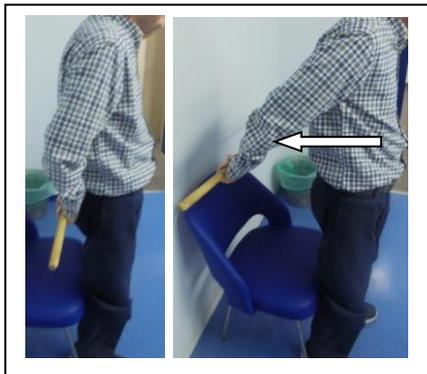
Siéntese con una botella en cada mano y póngase de pie sujetando las botellas.

JUEVES: EJERCICIOS DE EQUILIBRIO Y MOVILIDAD

Se puede usar el palo de la escoba para ayudar a movilizar brazos, piernas y espalda y trabajar el equilibrio.



De pie, sujete un palo con ambas manos y suba los brazos hacia arriba. A continuación, lleve el palo detrás de la cabeza, y vuelva a la posición inicial.



De pie, sujete un palo con ambas manos por detrás de la espalda. A continuación, lleve el palo hacia atrás con brazos estirados. Vuelva a la posición inicial.



De pie, sujete un palo horizontalmente con ambas manos por delante del cuerpo. A continuación, gire hacia derecha e izquierda sujetando el palo.



De pie, sujete un palo verticalmente con ambas manos por delante del cuerpo. A continuación, lleve hacia adelante y atrás una pierna. Realícelo a continuación con la otra pierna.



Coloque un escalón delante de usted. A continuación, suba un pie al escalón y mantenga 5 segundos. Después repita con el otro pie.

VIERNES: EJERCICIOS VARIADOS.

Son ejercicios más generales, se realizan con un escalón o apilando unos libros. Puede realizarlos con APOYO o AYUDA si es necesario.



De pie, apoye ambas manos en la pared doblando los codos. A continuación, doble y estire las rodillas alternativamente.



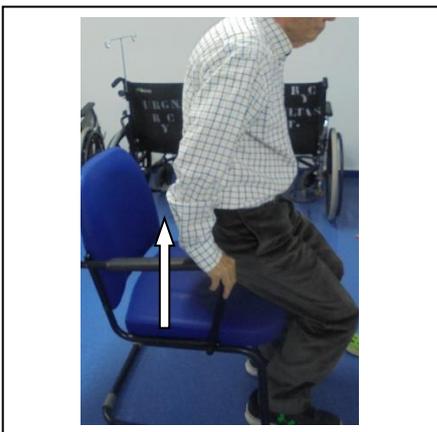
De pie, apoye la espalda en la pared. A continuación, doble y estire las dos rodillas deslizando la espalda por la pared.



Coloque un escalón delante de usted. A continuación, suba los dos pies al escalón y mantenga 5 segundos. Vuelva a la posición inicial.



Colóquese de lado al escalón y suba con los dos pies. Vuelva a bajar y repítalo hacia el otro lado.



Siéntese en una silla con reposabrazos. Apoyándose en las manos y estirando codos, levante caderas del asiento y aguante 5 segundos. Vuelva a sentarse.

SÁBADO: EJERCICIOS RESPIRATORIOS, CIRCULATORIOS, MARCHA, COORDINACIÓN

Tómese el tiempo que necesite.

- Los ejercicios RESPIRATORIOS y CIRCULATORIOS pueden realizarse de pie, sentado/ o tumbado/a.
- Para la MARCHA, de pie con dos agarres, uno o sin agarre.
- Para la COORDINACIÓN DEL BRACEO, se puede sentar.

EJERCICIOS RESPIRATORIOS



Coja aire por la nariz, hinchando la tripa.

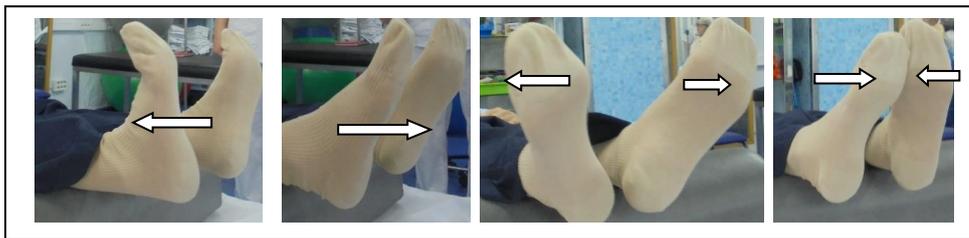
Suelte aire por boca, sintiendo cómo se mete la tripa.

Puede intentar que el tiempo de soltar aire sea más largo que al coger (por ejemplo, coger en 3 segundos y soltar en 6).

EJERCICIOS CIRCULATORIOS

Túmbese boca arriba con un cojín bajo los pies.

1. Lleve puntas de los pies hacia la cabeza.
2. Doble puntas de los pies hacia abajo.
3. Separe puntas de los pies, hacia fuera.
4. Junte puntas de los pies hacia dentro.



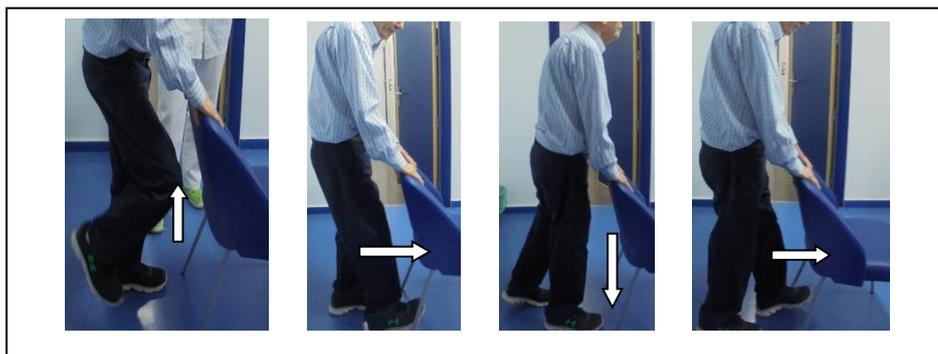
MARCHA Y BRACEO

De pie, apoye las manos en una silla.

El movimiento de las piernas se asemejará al movimiento de caminar:

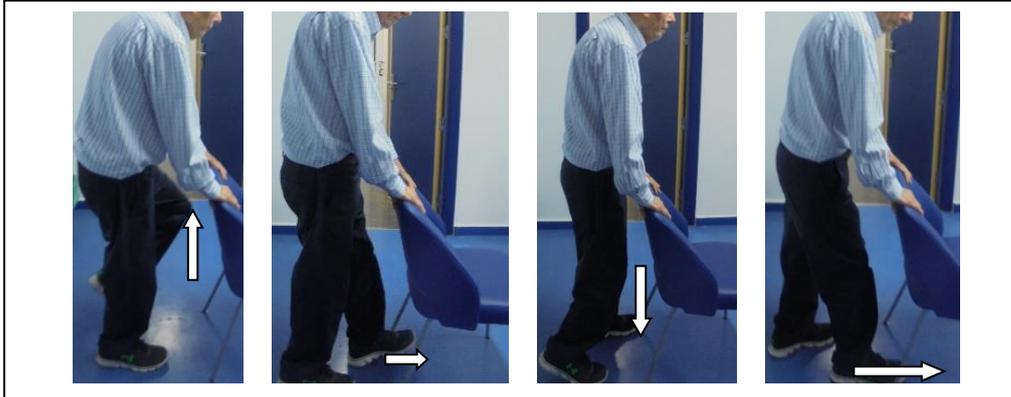
Pierna derecha:

1. Doble rodilla, levantando el pie.
2. Apoye talón derecho.
3. Apoye el peso sobre el pie derecho, erguido.
4. Adelante pierna izquierda.



Pierna izquierda:

1. Doble rodilla hacia adelante, levantando el pie.
2. Apoye talón izquierdo.
3. Lleve peso hacia pierna izquierda, erguido.
4. Adelante pierna derecha.



DOMINGO: ESTIRAMIENTOS

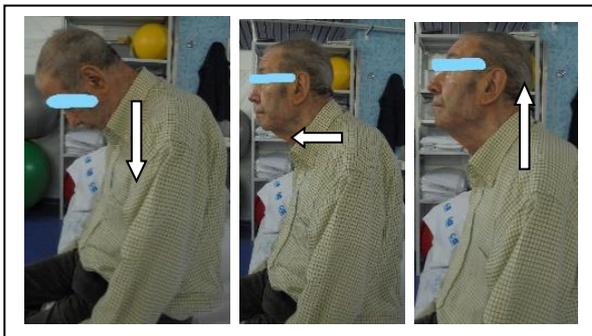
Se pueden realizar de pie o sentados. Nos centramos en cuello, espalda y brazos.

Para estiramientos de las piernas mejor de pie.

Aguante cada posición entre 30 segundos a 1 minuto, respirando, hasta notar tensión o tirantez, NO DOLOR. No aguante la respiración, ya que respirar ayuda a relajar los músculos.

ESTIRAMIENTOS DE CUELLO Y BRAZOS

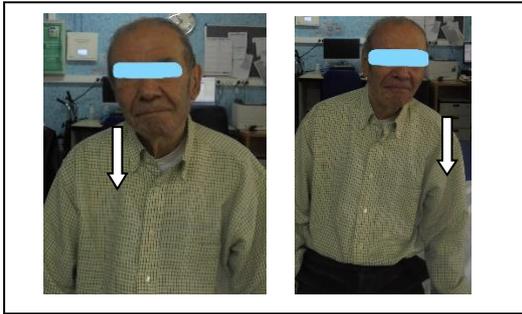
Siéntese en una silla sin reposabrazos y con la espalda lo más erguida posible. Realice el movimiento suavemente, mantenga la postura 5 segundos y vuelva a la posición inicial.



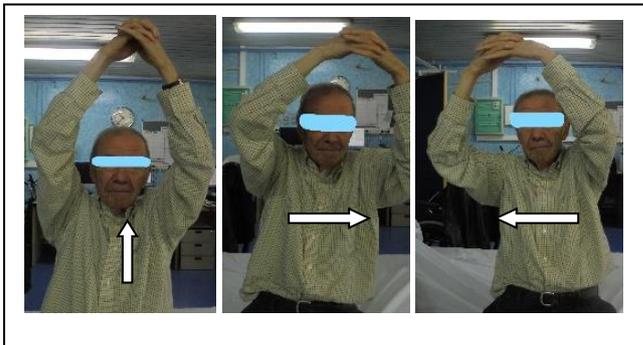
- 1- Lleve la barbilla al pecho.
- 2- Mire al frente.
- 3- Mire hacia arriba llevando el cuello hacia atrás.



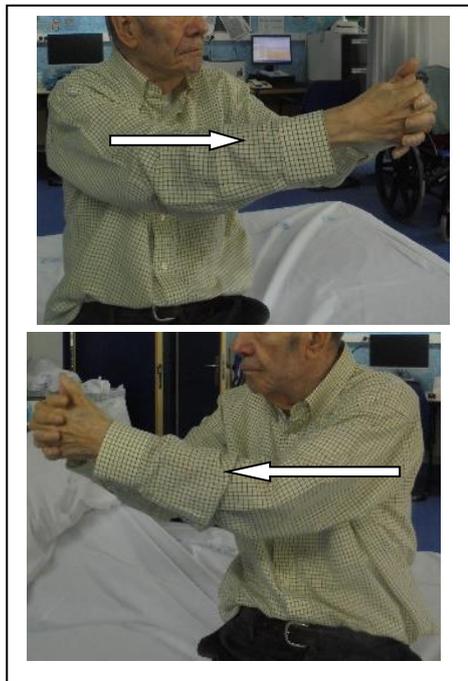
- 1- Gire la cabeza hacia la izquierda.
- 2- Gire la cabeza hacia la derecha.



- 1- Incline la cabeza hacia el hombro derecho.
- 2- Incline la cabeza hacia el hombro izquierdo. Mantenga cada posición 5 segundos.



Cójase las manos y suba los brazos extendidos, estirándose hacia arriba como si creciera. Una vez en esta posición, puede inclinarse a derecha e izquierda notando el estiramiento en los costados.



Cójase las manos y estire los brazos hacia adelante. En esta posición realice giros de tronco hacia derecha e izquierda.

ESTIRAMIENTOS DE PIERNAS

Puede realizarlos de pie, con apoyo de las manos en una mesa u otra superficie. Realice el movimiento y vuelva suavemente a la posición de partida.



- 1- Adelante una pierna estirada y mantenga el estiramiento 5 segundos.
- 2- Lleve una pierna estirada hacia atrás apoyando el peso y mantenga el estiramiento 5 segundos. Realícelo alternativamente con ambas piernas.



Apoye las manos en una mesa inclinando el cuerpo hacia adelante, manteniendo las piernas estiradas.



En posición de pie, mantenga las piernas separadas y estiradas durante 5 segundos.

RECOMENDACIONES PARA LA VIDA COTIDIANA

- Tómese más tiempo para realizar sus actividades, ya que la prisa puede acentuar los síntomas.
- Aproveche los momentos en los que se encuentre mejor (fases ON) para realizar sus tareas e intente planificar sus actividades, reduciéndolas en los momentos OFF.
- Simplifique las acciones en la medida de lo posible, repasando mentalmente el movimiento antes de hacerlo e intente no hacer dos cosas al mismo tiempo.
- Cambie alguna de las antiguas maneras de hacer las cosas por otras que resulten más sencillas (ducharse en plato de ducha en lugar de la bañera, usar velcros en lugar de cremalleras o botones, adaptaciones en utensilios de la vida diaria, etc...).
- Es aconsejable tumbarse boca abajo para corregir las posturas adoptadas durante el día, estirando de esta manera toda la musculatura anterior. Si lo tolera, intente realizarlo durante 30 minutos cada día.
- En la mesa es recomendable sentarse bien apoyado en el respaldo de la silla y acercarse a la mesa para poder mantener los codos apoyados, de esta manera el tronco se mantiene más erguido.
- Evite en la medida de lo posible los gestos que implique llevar el tronco y la cabeza hacia adelante.
- Conserve si es posible el hábito de vestirse, lavarse, etc... de forma independiente, ya que de esta manera se moviliza activamente el cuerpo.

- Es recomendable realizar un paseo diario, aunque sea corto, escogiendo trayectos tranquilos y sin obstáculos.
- Intente caminar sin bastón en su domicilio, reservando su uso para los paseos por la calle.
- Si puede, adquiera el hábito de controlar la velocidad y ritmo de los pasos, y en caso de bloqueo, mantenga la calma y realice la estrategia “PEPPE”: **P**ararse- **E**rguido- **P**ies **P**lanos-imaginar que tiene delante un **E**scalón.
- Para darse la vuelta con seguridad, gire describiendo un semicírculo para reducir el riesgo de caídas.
- Evite llevar cosas en las manos mientras camina, ya que deben estar libres en caso de pérdida de equilibrio. Igualmente retire alfombras y obstáculos de las zonas de paso para evitar tropiezos.
- Ande descalzo siempre que sea posible, y en el calzado evite las suelas con mucha adherencia.
- Trate de mantenerse activo/a, intentando no abandonar las actividades laborales y sociales, y si no es posible, busque nuevas actividades o entretenimientos en función de sus posibilidades y gustos.
- Es posible que el cambio de hábitos le cueste esfuerzo, pero intente ser flexible y no resistirse a las alternativas que puedan ayudarle a superar las nuevas dificultades.
- Sus médicos, terapeutas y demás profesionales de la salud pueden ayudarle a resolver dudas y facilitarle información acerca de su proceso.

ASOCIACIONES Y RECURSOS

- Asociación de Parkinson Madrid: C/ Andrés torrejón 18. 914340406. www.parkinson.madrid.org
- Federación Española de Párkinson: Pº Ermita del Santo, 5-1º F. 914345371. www.esparkinson.es
- Asociación de Enfermedades Neurodegenerativas de Madrid: C/ Jericó 24. 916989237
- Portal orientado a entender la enfermedad, con recomendaciones para pacientes, familiares, listado de asociaciones. www.conoceelparkinson.org
- Comunidad con información acerca de la enfermedad de Parkinson, con programas de ejercicios y recomendaciones prácticas. www.bial-keepiton.es



Hospital Universitario Ramón y Cajal

Ctra. De Colmenar Viejo km 9,100. 28034- Madrid

Servicio de Rehabilitación. Unidad de Fisioterapia

Planta sótano 2 izquierda. Teléfono: 91 3368000 –ext. 7985

