

REHABILÍTE EN CASA: MÓDULO GERIÁTRICO

REHABILITACIÓN EN ENFERMEDAD DE PARKINSON

GUÍAS DE PROGRAMA CASERO EN PERIODO DE CONTINGENCIA

Autor: Dra. Milena Lucich C.
Medicina Física y Rehabilitación

Información General

Esta guía es una referencia didáctica para las patologías más comunes en Rehabilitación. Fue creada con el fin de educar y proveer información para realizar rehabilitación en casa durante el tiempo de contingencia por COVID19. Si tiene alguna duda con respecto a un tema no dude en contactarnos a rehabilitadoresng@gmail.com. Recalcamos que en cuanto termine este periodo de contingencia debe acudir a su médico rehabilitador.

¿Por qué se necesita rehabilitación en Enfermedad de Parkinson?

La Enfermedad de Parkinson es una enfermedad degenerativa del Sistema Nervioso Central, de evolución lenta y progresiva que cursa con hipocinesia (disminución de la amplitud del movimiento), bradicinesia (movimientos lentos), rigidez, temblor, alteración de la postura y una marcha lenta. También hay alteración del habla, disfagia (dificultad para tragar) y sialorrea (salivación excesiva).

Hay evidencia científica de que el ejercicio físico produce mejoras en la sintomatología y severidad de la enfermedad de Parkinson y deben iniciar en la etapa temprana de la enfermedad.

Objetivos

- Mejorar la fuerza y movilidad.
- Mejorar la marcha, coordinación y equilibrio

Ejercicios de resistencia o cardiovascular

- Ejercicios 4 a 5 veces por semana, al menos 30 minutos.
- Realizar los ejercicios en caminadora eléctrica o de banda (si el paciente no presenta periodos de congelamiento durante la marcha), caminar, bicicleta estática o máquinas de pedales de mano o pies y piscina.

Al caminar

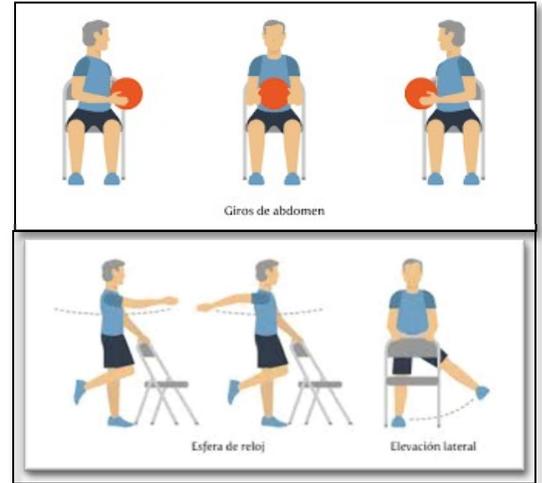
1. Haga pasos más largos
2. Camine apoyando primero el talón y luego la parte anterior del pie
3. Haga el balanceo de los brazos mientras camina



4. Camine con mayor rapidez y fluidez
5. Levante el pie al dar el paso mientras camina

EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

- Ejercicios 2 ò 3 veces por semana en días no consecutivos.
- Dos ciclos de 8 a 12 repeticiones.
- Ejercicios de estiramiento de cuello, hombros, codos y muñecas.
- Ejercicios de estiramiento de cadera, rodillas y tobillos.



apda AMERICAN PARKINSON DISEASE ASSOCIATION
Strength in optimism. Hope in progress.

apda AMERICAN PARKINSON DISEASE ASSOCIATION
Strength in optimism. Hope in progress.



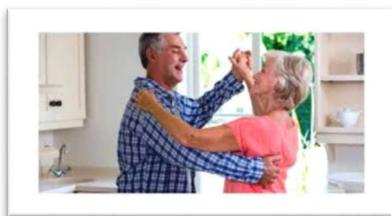
EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO

- Ejercicios 2 ò 3 veces por semana en días no consecutivos.
- Dos ciclos de 8 a 12 repeticiones.
- Realizar los ejercicios con bandas, pesas de poco peso o máquinas especiales.



EJERCICIOS DE BALANCE

- Ejercicios 2 o 3 veces por semana por 20 a 30 minutos,
- Ejercicios para mejorar equilibrio y coordinación.
- Bailar, Tai Chi, ejercicios balance.



- Si usted ya está medicado para la Enfermedad de Parkinson debe seguir el tratamiento y hacer ejercicios en casa durante este tiempo de contingencia.

Conclusión

- Esta guía tiene la finalidad de evitar durante este tiempo de pandemia que usted o su familiar tenga mayor discapacidad motora.
- En cuanto pase el periodo de cuarentena si usted o su familiar cursa con espasticidad, dolor muscular, dolor en hombro, limitación en la movilidad, acuda a su médico rehabilitador para recibir su tratamiento integral (medicamentos, terapia física, terapia ocupacional)
- Si usted es positivo por COVID19 No realice estos ejercicios a su familiar hasta que cumpla su tiempo de aislamiento físico para evitar contagiar a su familiar.
- Recuerde realizar los ejercicios de la forma indicada en esta guía y si tiene una duda contáctenos a: rehabilitadoresng@gmail.com

Bibliografía:

1. Ni M, Hazzard JB; Signorile JE; Luca C. Exercise Guidelines for Gait Function in Parkinson Disease: A Systematic Review and Meta-analysis. University of Miami, Coral Gables; Bloomsburg University of Pennsylvania. Neurorehabil Neural Repair. 2018.
2. American Parkinson Disease Association.

