

UParkinsonOnLine

CONSEJOS PARA MEJORAR EL ESTADO FÍSICO DE PERSONAS CON ENFERMEDAD DE PARKINSON

Mònica Coscolluela i Vidal
Fisioterapeuta

Àngels Bayés Rusiñol
Neuróloga

ÍNDICE

1. ¿CÓMO AFECTA LA ENFERMEDAD DE PARKINSON AL MOVIMIENTO?.....	2
2. ¿CÓMO PUEDO MEJORAR MI ESTADO FÍSICO?.....	4
3. EJERCICIOS PRÁCTICOS PARA MEJORAR EL ESTADO FÍSICO.....	6
Ejercicios para mejorar la respiración.....	6
Ejercicios para disminuir la rigidez.....	8
Ejercicios para mejorar la postura.....	15
Ejercicios para mejorar el equilibrio.....	16
Ejercicios para mejorar la coordinación.....	17
Ejercicios para facilitar la marcha.....	18
Ejercicios para facilitar los cambios de posición.....	21
4. PLAN SEMANAL DE EJERCICIOS.....	23
5. CONSEJOS PARA LA VIDA COTIDIANA.....	24
6. GLOSARIO.....	26

Esta guía pretende proporcionarle información sobre cómo afecta la enfermedad de Parkinson al movimiento, lo que le ayudará a entender mejor la enfermedad y sus diferentes manifestaciones.

Además, le ofrece consejo sobre algunas costumbres a adoptar en su vida cotidiana y sobre cómo mejorar su estado físico a través de las técnicas de fisioterapia (terapia del movimiento, masaje e hidroterapia), para así vencer algunas dificultades y obtener una mejor calidad de vida.

1. ¿CÓMO AFECTA LA ENFERMEDAD DE PARKINSON AL MOVIMIENTO?

La enfermedad de Parkinson es un desorden del sistema nervioso central que afecta a estructuras del cerebro encargadas del control y coordinación del movimiento, del mantenimiento del tono muscular y de la postura.

Además del tratamiento farmacológico y quirúrgico, [la fisioterapia](#) es muy útil para mejorar la calidad de vida de los pacientes con enfermedad de Parkinson.

Algunos síntomas que aparecen en la enfermedad de Parkinson y que afectan a la función motora son:

- **Enlentecimiento del movimiento o bradicinesia:** es la lentitud para iniciar y ejecutar un movimiento. Los músculos no se activan de forma suficiente en el momento oportuno

Esta lentitud puede afectar a distintos tipos de movimientos:

Los [movimientos repetitivos](#) (cepillarse los dientes, remover una cacerola, limpiarse los zapatos, etc); los [movimientos finos](#) (conectar un enchufe, pasar la página de un periódico...); los [movimientos secuenciales](#) (abrocharse una serie de botones), y los [movimientos voluntarios](#) (caminar, escribir, vestirse, etc).

También pueden verse afectados los [movimientos automáticos](#) (parpadear, balancear los brazos al caminar, tragar, ...). Este tipo de movimiento se ve más afectado que los [movimientos aprendidos](#), con lo que se puede llegar a tener dificultades para andar correctamente y sin embargo puede realizar un determinado pase de baile sin dificultad alguna.

En general, los movimientos que están asociados a estímulos externos y se encuentran menos afectados que los realizados espontáneamente. Por ejemplo, es más fácil subir escalones que andar por una superficie plana.

- **La acinesia** es la ausencia o pobreza de movimientos espontáneos como parpadear o tragar saliva.
- **El temblor** no está siempre presente, pero es más evidente en reposo y disminuye al realizar un movimiento. Desaparece cuando la persona duerme y se reduce cuando está muy relajada; sin embargo, empeora en estados de tensión o ansiedad.

Normalmente el temblor es unilateral; es decir, que empieza en una mitad del cuerpo, convirtiéndose en bilateral, afectando al otro lado del cuerpo a medida que la enfermedad progresa. La extensión y la severidad del temblor varían de una persona a otra.

- **La rigidez muscular** consiste en una resistencia o falta de flexibilidad para mover pasivamente las extremidades. Con la progresión de la enfermedad, la rigidez puede volverse tan severa que los músculos se perciben tensos incluso cuando no deberían estarlo; es decir, cuando la persona está en reposo.

Existe una disminución de la expresión facial debido a los efectos de la bradicinesia, a los cuales hay que sumar la rigidez de los músculos faciales.

La rigidez puede dar lugar a dolores y calambres musculares.

- **Los trastornos de la postura** consisten en la inclinación del cuerpo y la cabeza hacia adelante. Tendencia a la postura en flexión de rodillas, caderas y codos. Junto al temblor y la rigidez esto provoca fatiga muscular. Cuando la persona está sentada tiende a inclinarse hacia un lado y no puede corregir la postura sin ayuda.
- **Los trastornos de la marcha y el equilibrio** se producen en la enfermedad de Parkinson debido a los trastornos posturales. El centro de gravedad no recae sobre los pies y además los brazos no se balancean al andar proporcionando la estabilidad necesaria. Los problemas de equilibrio se hacen más evidentes durante la marcha.

Los trastornos más frecuentes que pueden aparecer durante la marcha son:

- **Inicio dubitativo:** dificultad para levantar el pie y empezar a andar. Se dan pequeños pasos antes de adoptar un ritmo normal.
 - **Disminución o pérdida del balanceo de los brazos** al andar.
 - **Marcha lenta** arrastrando los pies.
 - **Festínación:** el paciente empieza a caminar cada vez más rápido, con los pasos cada vez más cortos, inclinándose hacia adelante. Esto puede provocar caídas.
 - **Dificultad para girar** mientras se camina.
 - **Episodios de bloqueo.** La persona se siente como "pegada" al suelo, incapaz de levantar los pies para dar un paso. Esta "congelación" suele producirse, por ejemplo, al atravesar una puerta o en sitios estrechos.
- **Las discinesias** son movimientos involuntarios que suelen aparecer después de varios años de tratamiento con fármacos. La presencia de estos movimientos puede entorpecer todavía más la marcha.

2. ¿CÓMO PUEDO MEJORAR MI ESTADO FÍSICO?

La fisioterapia puede ayudar a mejorar la movilidad y favorecer las actividades de la vida diaria, su independencia y su integración en la vida social y familiar.

La fisioterapia deberá adaptarse a las condiciones y necesidades de cada paciente.

Objetivos principales de la fisioterapia

- **Potenciar la actividad muscular** y el **buen funcionamiento de todas las articulaciones** para prevenir a largo plazo dolores y deformidades.
- **Aumentar el volumen respiratorio** permitiendo una mejor adaptación al esfuerzo físico.
- **Reeducar la postura** para prevenir o mejorar dolores relacionados con ella.
- **Prevenir trastornos circulatorios** ocasionados por la falta de movilidad.
- **Mejorar la movilidad**, coordinación, equilibrio, marcha y reacciones de enderezamiento.
- Mantener y/o restablecer la **autonomía** del paciente.

Técnicas de fisioterapia

1. Terapia del movimiento o cinesiterapia

Esta técnica le ayudará a aumentar la **elasticidad** y **flexibilidad de músculos** y a prevenir retracciones que podrían causar deformidades. **Estimula** también la **circulación sanguínea**, y así mejora la atrofia muscular.

Recomendaciones para realizar los ejercicios:

- Los ejercicios deben realizarse a un ritmo lento, progresivo y rítmico.
- Es recomendable efectuar los ejercicios a diario y siempre en situación "on".
- Se deben introducir pausas para evitar la fatiga.
- Antes de empezar cualquier ejercicio debemos rectificar la postura en la medida de lo posible.
- En caso de inestabilidad y riesgo de caídas, los ejercicios deben realizarse bajo la vigilancia de otra persona o bien teniendo cerca algún punto de apoyo seguro.

2. Masaje

Esta técnica crea una **dilatación de los vasos sanguíneos** que favorece la nutrición celular, ayudando así a disminuir la tensión muscular y la ansiedad.

- El **masaje relajante** puede ayudar a disminuir la rigidez y la tensión muscular. Actúa sobre la circulación de la sangre mejorando la atrofia muscular.
- El **masaje circulatorio** aliviará posibles problemas circulatorios.
- El **drenaje linfático** mejorará los edemas maleolares o piernas hinchadas, tan frecuentes en pacientes con enfermedad de Parkinson.

3. Hidroterapia

Los baños a 37°-38° tienen un **efecto muy relajante** sobre la musculatura **disminuyendo la rigidez** del paciente con enfermedad de Parkinson y mejorando la amplitud articular.

Aprovechando la ausencia del efecto de la gravedad, dentro del agua, se pueden trabajar más fácilmente ciertos movimientos como los giros de tronco y extremidades.

El agua es un buen medio para la rehabilitación de la marcha. Si se combina con logoterapia se pueden obtener mejoras espectaculares en el habla y la voz.

3. EJERCICIOS PRÁCTICOS PARA MEJORAR EL ESTADO FÍSICO

Ejercicios específicos para mejorar las distintas alteraciones motoras que pueden presentarse en la enfermedad de Parkinson:

- Mejorar la respiración
- Disminuir la rigidez
- Mejorar la postura
- Mejorar el equilibrio
- Mejorar la coordinación
- Facilitar la marcha
- Facilitar los cambios de posición

Ejercicios para mejorar la respiración

Objetivos de los ejercicios:

- Aumentar la movilidad de la caja torácica
- Aumentar el volumen respiratorio (cantidad de aire en los pulmones)
- Disminuir la frecuencia respiratoria
- Mejorar el control del habla

EJERCICIO 1.

Respiración diafragmática (repetir cinco veces)

1. Túmbese boca arriba con la cabeza bien apoyada y las piernas flexionadas.
2. Coloque una mano sobre su abdomen y la otra sobre el tórax.
3. Inspire profundamente por la nariz hinchando el vientre.
4. Expulse el aire por la boca mientras el vientre se deshincha ayudándose con la mano.

EJERCICIO 2.

Respiración costobasal (repetir cinco veces)

1. Túmbese boca arriba con la cabeza bien apoyada y las piernas flexionadas.
2. Coloque las dos manos sobre las últimas costillas.
3. Inspire profundamente por la nariz expandiendo la caja torácica.
4. Expulse el aire por la boca ayudándose con las manos presionando sobre las últimas costillas.

EJERCICIO 3.

Estiramiento de los músculos pectorales (repetir cinco veces)

1. Túmbese boca arriba con la cabeza bien apoyada y las piernas flexionadas.
2. Coloque los brazos estirados a lo largo del cuerpo.
3. Levante los brazos estirados por encima de la cabeza tan atrás como pueda con los codos en extensión e inspirando.
4. Baje los brazos y suelte el aire.

Ejercicios para disminuir la rigidez

Objetivos de los ejercicios:

- Reducir la rigidez
- Aumentar la flexibilidad
- Aliviar el dolor articular
- Combatir los calambres

I. EJERCICIOS DE MOVILIDAD

Ejercicios de cabeza

EJERCICIO 1.

Inclinación lateral (repetir 10 veces)

1. Inspire.
2. Espire mientras inclina la cabeza hacia un hombro.
3. Vuelva a la posición de partida e inspire de nuevo.
4. Espire al inclinar la cabeza hacia el otro hombro.

EJERCICIO 2.

Rotación (repetir 10 veces)

1. Inspire.
2. Espire girando la cabeza hacia la derecha al máximo.
3. Vuelva a la posición de partida e inspire de nuevo.
4. Espire girando la cabeza hacia la izquierda al máximo.

Ejercicios de tronco

EJERCICIO 3.

Rotación (repetir 10 veces)

1. Siéntese en una silla con la espalda bien recta.
2. Coja un bastón y colóquelo a la altura de la cintura con los brazos estirados.
3. Inspire.
4. Espire llevando el bastón hacia la derecha girando la cabeza hacia el mismo lado.
5. Inspire y lleve otra vez el bastón al centro.
6. Repita el movimiento hacia el lado contrario.

EJERCICIO 4.

Rotación (repetir 10 veces)

1. Túmbese en el suelo boca arriba con las rodillas dobladas y los brazos en cruz.
2. Inspire.
3. Espire mientras lleva las rodillas hacia un lado hasta que toquen el suelo.
4. Lleve otra vez las rodillas al centro e inspire.
5. Repita el movimiento hacia el lado contrario.

EJERCICIO 5.

Rotación combinada (repetir 10 veces)

1. Túmbese en el suelo boca arriba con las piernas flexionadas.
2. Entrecruce los dedos de las manos y diríjalos al techo con los codos bien estirados.
3. Inspire.
4. Espire llevando las rodillas hacia la derecha y las manos hacia
5. la izquierda.

6. Vuelva al centro e inspire.
7. Repita el movimiento hacia el otro lado.

EJERCICIO 6.

Flexión (repetir 10 veces)

1. Siéntese en una silla con la espalda bien recta.
2. Coja un bastón con los brazos bien extendidos.
3. Inspire y lleve el bastón hacia arriba todo lo que pueda.
4. Espire y lleve el bastón hacia el suelo con los brazos extendidos flexionando la cintura.

Ejercicios de brazos

EJERCICIO 7.

Flexión (repetir 10 veces)

1. Siéntese en una silla con la espalda bien recta.
2. Coja un bastón con los brazos bien extendidos.
3. Inspire y lleve el bastón hacia arriba todo lo que pueda.
4. Espire y repose el bastón sobre las rodillas.

EJERCICIO 8.

Flexión + rotación externa (repetir 10 veces)

1. Inspire llevando el bastón hacia arriba y atrás,
2. Llévelo hasta la nuca si es posible, evitando bajar la cabeza.
3. Espire estirando los brazos y bajando hasta la posición inicial con los brazos extendidos.

EJERCICIO 9.

Extensión + rotación interna (repetir 10 veces)

1. Coja el bastón por detrás de la cintura con las palmas de las manos mirando hacia arriba.
2. Inspire mientras separa el bastón de la espalda hacia atrás y arriba. No incline el cuerpo hacia adelante.
3. Espire mientras baja el bastón a la posición inicial.

EJERCICIO 10.

Combinado (repetir 10 veces)

1. Sitúese de pie y coja por los extremos una toalla doblada. Suba un brazo llevándolo hacia atrás y doblando el codo.
2. Deje que la toalla cuelgue por la espalda.
3. Coja el extremo inferior con la otra mano girando el brazo hacia adentro y doblando el codo.
4. Estire el codo del brazo superior flexionando a la vez el inferior y después a la inversa (consiste en simular el hecho de secarse la espalda).
5. Repita cambiando los brazos de posición.

EJERCICIO 11.

Trabajo dorsal (repetir 10 veces)

1. Túmbese boca abajo con los brazos en cruz.
2. Inspire despegando los brazos del suelo levantando también la cabeza hasta que note que las escápulas se juntan.
3. Espire bajando los brazos lentamente.

Ejercicios de piernas

EJERCICIO 12.

Flexión de cadera (repetir 10 veces con cada pierna)

1. Sitúese tumbado boca arriba con las piernas estiradas.
2. Inspire y eleve una pierna estirada hacia arriba.
3. Lleve la punta del pie hacia la nariz notando un estiramiento de la parte posterior de la pierna.
4. Espire y vuelva a la posición inicial.
5. Repita con la otra pierna.

EJERCICIO 13.

Flexión de cadera + flexión de rodilla (repetir 10 veces con cada pierna)

1. Sitúese tumbado boca arriba con las piernas estiradas.
2. Inspire.
3. Espire y flexione la pierna llevando la rodilla hacia el pecho ayudándose con las manos,
4. Vuelva a la posición de partida.
5. Repita el movimiento con la otra rodilla.

EJERCICIO 14.

Bicicleta

1. Túmbese boca arriba.
2. Inspire.
3. Espire flexionando la pierna y llevando una rodilla hacia el pecho y después la otra.
4. Realice movimientos de pedaleo en el aire estirando las piernas lo máximo que se pueda.
5. Repita durante 5 minutos.

EJERCICIO 15.

Extensión de cadera (repetir 10 veces con cada pierna)

1. Túmbese boca abajo.
2. Inspire.
3. Espire y eleve una pierna extendida hacia arriba.
4. Vuelva a la posición inicial.
5. Repita con la otra pierna.

EJERCICIO 16.

Combinado (repetir 10 veces cada diagonal)

1. Túmbese boca abajo con los brazos estirados hacia adelante.
2. Inspire.
3. Espire despegando del suelo el brazo izquierdo y la pierna derecha.
4. Vuelva a la posición inicial.
5. Repita con la otra diagonal (brazo derecho-pierna derecha).

II. EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

EJERCICIO 1.

Estiramiento global de la cadena muscular posterior

1. Túmbese boca arriba con las rodillas estiradas y los brazos a lo largo del cuerpo.
2. Inspire a la vez que eleva los brazos hacia atrás por encima de la cabeza y si puede toque el suelo.
3. Estire los pies con las puntas hacia abajo.
4. Mantenga 10 segundos y repita 3 veces.

EJERCICIO 2.

Estiramiento de la musculatura posterior

1. Tumbese boca arriba con las rodillas dobladas.
2. Inspire.
3. Espire a la vez que lleva las rodillas hacia el pecho ayudándose con las manos.
4. Levante la cabeza llevando la nariz hacia las rodillas.
5. Mantenga 10 segundos y repita 3 veces.

EJERCICIO 3.

Estiramientos de pectoral y oblicuos

1. Tumbese boca arriba con las rodillas dobladas y los brazos en cruz.
2. Inspire.
3. Espire y lleve las rodillas hacia un lado y la cabeza hacia el lado contrario manteniendo los brazos fijos en el suelo.
4. Repita hacia el lado contrario.
5. Mantenga 10 segundos y repita 3 veces de cada lado.

EJERCICIO 4.

Estiramiento de la parte posterior del muslo

1. Tumbese boca arriba con las rodillas estiradas.
2. Inspire.
3. Espire subiendo una pierna hacia arriba con la rodilla bien estirada. Note una sensación de tensión en la parte posterior del muslo.
4. Lleve la punta del pie hacia la nariz.
5. Mantenga 10 segundos y repita 3 veces con cada pierna.

No es necesario llegar a los 90°. Es importante que la rodilla esté bien extendida.

Ejercicios para mejorar la postura

Objetivos de los ejercicios:

- Mejorar y prevenir contracturas y deformidades
- Mejorar y prevenir la pérdida de equilibrio
- Corregir la postura y así modificar su centro de gravedad

EJERCICIO 1.

Trabajo de la cadena muscular posterior (repetir 5 veces)

1. Colóquese de pie apoyando su espalda contra la pared.
2. Los talones, pantorrillas, glúteos, palmas de las manos, brazos, espalda y cabeza han de tocar la pared. Si no es posible, intente que el espacio entre cuerpo y pared sea mínimo.
3. Respire profundamente manteniendo los puntos de contacto durante 10 segundos y descanse.

EJERCICIO 2.

Trabajo de la cadena muscular posterior + extremidades superiores

1. Colóquese de pie apoyando su espalda contra la pared y manteniendo los puntos antes mencionados en contacto con la pared.
2. Inspire a la vez que va arrastrando los brazos por la pared hacia el techo, con los brazos bien estirados.
3. Espire mientras baja los brazos sin perder el contacto con la pared.
4. Repítalo 5 veces durante 10 segundos.

EJERCICIO 3.

Trabajo de la musculatura dorsal (repetir 10 veces)

1. Póngase de pie con las manos en la cintura e intente tener una postura correcta
2. Inspire llevando los codos hacia atrás como si quisiera juntarlos. Notará

que las escápulas se juntan.

3. A la vez, saque los glúteos hacia atrás aumentando la curva lumbar y estirando las rodillas.
4. Mantenga la cabeza recta con la barbilla levantada.
5. Permanezca en esta posición durante 5 segundos.
6. Espire, relajando la postura.

Ejercicios para mejorar el equilibrio

Objetivos de los ejercicios:

Estos ejercicios le ayudarán a mejorar el equilibrio (es muy importante mantener los pies bien separados para aumentar la estabilidad).

EJERCICIO 1.

Caminar sobre una línea recta

1. Sitúese de pie con corrección postural.
2. Coloque un pie delante del otro caminando sobre una línea recta.
3. Coloque los brazos en cruz para conseguir un mejor equilibrio.
4. Fije la vista en un punto durante todo el ejercicio para evitar mirarse los pies y desequilibrarse.

EJERCICIO 2.

Desplazamientos laterales

1. Sitúese de pie con las piernas abiertas.
2. Desplace el peso del cuerpo hacia la derecha cargando todo el peso sobre esa pierna.
3. Deje la pierna izquierda libre, tocando el suelo sólo con la punta.
4. Mantenga la posición durante 6 segundos.
5. Repita el ejercicio desplazando todo el peso sobre la pierna izquierda.
6. Repítalo 10 veces de cada lado.

Ejercicios para mejorar la coordinación

Objetivos de los ejercicios:

Estos ejercicios le ayudarán a mejorar la coordinación.

Recomendaciones para realizar los ejercicios:

- Utilice una pelota de tenis o similar
- Primero realice los ejercicios sentado
- Cuando considere que controla el ejercicio sentado, realícelo de pie.

EJERCICIO 1.

Lanzamiento de pelota (repetir 10 veces)

1. Póngase de pie en posición de corrección postural.
2. Agarre la pelota con una mano y láncela al aire.
3. Recupérela con la misma mano.

EJERCICIO 2.

Lanzamiento de pelota (repetir 10 veces)

1. Sitúese de pie en posición de corrección postural.
2. Agarre la pelota con una mano y láncela al aire.
3. Recupérela con la mano contraria.

EJERCICIO 3.

Lanzamiento de pelota contra una pared

1. Sitúese de pie en posición de corrección postural.
2. Lance la pelota con las dos manos contra una pared y vuélvala a coger primero con las dos manos, después con la derecha y por último con la izquierda.
3. Repita 10 veces cada modalidad.

EJERCICIO 4.

Coordinación bi-manual

1. Sitúese sentado con corrección postural.
2. Pase la pelota por detrás de la cabeza.
3. A continuación, pase la pelota por debajo de cada rodilla alternativamente.
4. Repita 10 veces cada modalidad.
5. Para incrementar la dificultad puede aumentar el ritmo de ejecución.

Ejercicios para facilitar la marcha

Objetivo de los ejercicios:

- Caminar correctamente
- Mejorar la deambulación (equilibrio y coordinación)
- Mejorar los cambios de dirección durante la marcha
- Superar los bloqueos que se producen al pasar por lugares estrechos

EJERCICIO 1.

Alargar el paso

1. De pie, partiendo de una corrección postural.
2. Observe las líneas del suelo colocadas a una distancia superior a la longitud de sus pasos.
3. Camine sobrepasando las líneas del suelo con cada paso marcando el apoyo del talón a cada paso.
4. Avance el brazo contrario al pie que da el paso.

EJERCICIO 2.

Rotación del tronco

1. De pie con corrección postural.
2. Dé un paso al frente y toque con ambas manos la cadera de la pierna adelantada girando el tronco.
3. Dé el paso siguiente girando el tronco y tocando la cadera de la pierna adelantada.
4. Repita durante una distancia de 30 pasos aproximadamente.

EJERCICIO 3.

Balanceo de los brazos

1. De pie con corrección postural.
2. Avance un pie dando un paso, y adelante al mismo tiempo el brazo contrario exagerando el movimiento. Continúe andando, alargando el paso y exagerando el movimiento de los brazos para estirar al máximo los codos.

EJERCICIO 4.

Disociación de cinturas

1. De pie con corrección postural.
2. Dé un paso levantando al máximo la rodilla y, al mismo tiempo, tóquela con la mano contraria. Lleve el brazo del mismo lado que la rodilla levantada hacia atrás. Así aumentamos la rotación del tronco.
3. Continúe avanzando levantando las rodillas alternativamente.

EJERCICIO 5.

Marcha con paradas

1. De pie con corrección postural.
2. Inicie la marcha incidiendo en paso largo, contacto del talón con el suelo y braceo.
3. Cada 5 pasos pare y haga "PEPPE".
 - a. Parar
 - b. Erguido
 - c. Pies Planos
 - d. Imagínese que tiene delante un Escalón
4. Reinicie la marcha.

EJERCICIO 6.

Cambio de sentido

1. De pie con corrección postural.
2. Inicie la marcha incidiendo en paso largo, contacto del talón con el suelo y braceo.
3. Cambie el sentido de la marcha levantando los pies del suelo como si trazaran un semicírculo con los pasos. Así evitará que los pies se crucen, pierda el equilibrio y se caiga.
4. Prosiga la marcha.

Ejercicios para facilitar los cambios de posición

EJERCICIO 1.

Desplazamiento lateral en la cama

1. Túmbese boca arriba con las rodillas flexionadas, los pies apoyados sobre la cama y los brazos a lo largo del cuerpo.
2. Levante la pelvis y desplácela hacia el borde de la cama.
3. Baje la pelvis.
4. Contraiga la musculatura abdominal y ayúdese de los brazos para desplazar el cuerpo y la cabeza.
5. Repita este movimiento si es necesario.

EJERCICIO 2.

Darse la vuelta en la cama (hacia la derecha)

1. Túmbese boca arriba con el brazo derecho en cruz.
2. Gire la cabeza hacia la derecha.
3. Cruce la mano izquierda por encima del cuerpo despegando el hombro izquierdo.
4. Doble la pierna izquierda colocando el pie plano sobre la cama. Haga fuerza hasta que consiga levantar la pelvis y completar el giro.

EJERCICIO 3.

Levantarse de la cama

1. Tumbado de lado, saque las piernas de la cama dejándolas colgando.
2. Haga fuerza con el antebrazo situado debajo y con la mano del brazo que queda encima para incorporar el cuerpo.
3. Apoye los pies en el suelo y espere unos segundos antes de levantarse.

EJERCICIO 4.

Levantarse de una silla

1. Siéntese en el borde de la silla.
2. Deslice un pie bajo la silla y el otro hacia adelante.
3. Incline el cuerpo hacia adelante.
4. Haga fuerza con las piernas para levantarse.
5. También puede ayudarse con los reposabrazos de la silla.

EJERCICIO 5.

Levantarse del suelo

1. Después de una caída, mantenga la calma.
2. Colóquese a "cuatro patas".
3. Aproxímese, gateando, a un punto firme de apoyo (silla, sillón).
4. Colóquese frente a él.
5. Sujete con las manos la silla y avance un pie hasta colocarse con una rodilla en el suelo y el pie contrario (el de la pierna más fuerte) apoyado sobre el suelo.
6. Haga fuerza con la pierna de arriba para estirar las rodillas y levantarse.

4. PLAN SEMANAL DE EJERCICIOS

A continuación encontrará un **calendario semanal** que puede ayudarle. Le servirá como pauta a la hora de hacer los ejercicios en su casa. Recuerde que siempre puede modificarlo según sus necesidades.

LUNES
<ul style="list-style-type: none"> • Respiración (1, 2 y 3) • Movilidad (del 1 al 16) • Respiración (1 y 2)
MARTES
<ul style="list-style-type: none"> • Respiración (1, 2 y 3) • Movilidad (del 12 al 16) • Estiramientos (1, 2, 3 y 4) • Postura (1, 2 y 3) • Respiración (1 y 2)
MIÉRCOLES
<ul style="list-style-type: none"> • Respiración (1, 2 y 3) • Movilidad (del 1 al 11) • Equilibrio (1 y 2) • Coordinación (1, 2, 3 y 4) • Respiración (1 y 2)
JUEVES
<ul style="list-style-type: none"> • Respiración (1, 2 y 3) • Postura (1, 2 y 3) • Equilibrio (1 y 2) • Marcha (del 1 al 6) • Respiración (1 y 2)
VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> • Respiración diafragmática (1, 2 y 3) • Movilidad (del 1 al 16) • Estiramientos (del 1 al 4) • Marcha (del 1 al 6) • Respiración (1 y 2)
SÁBADO
<ul style="list-style-type: none"> • Respiración (1, 2 y 3) • Movilidad (del 1 al 16) • Coordinación (del 1 al 4) • Cambios de posición (del 1 al 5) • Respiración (1 y 2)
DOMINGO
<ul style="list-style-type: none"> • Haremos un repaso de todos los ejercicios incidiendo más en aquellos que nos sean más difíciles o donde tengamos más problemas. • Siempre empezaremos y terminaremos la sesión de ejercicios con los dedicados a la respiración.

5. CONSEJOS PARA LA VIDA COTIDIANA

- Tómese más tiempo para hacer las cosas. La presión que supone el apresurarse empeora los síntomas.
- Cambie el momento del día en que realiza las actividades a fin de aprovechar los mejores momentos (estado on) y prográmese las tareas diarias, reduciéndolas en los momentos off.
- Cambie algunas de las antiguas maneras de hacer las cosas por otras que resulten más sencillas (ducharse en vez de bañarse, usar velcros en vez de cremalleras, etcétera).
- Simplifique las acciones (reparar mentalmente los movimientos antes de hacerlos) y trate de no hacer dos cosas al mismo tiempo.
- Es aconsejable tumbarse boca abajo para corregir las consecuencias de las malas posturas adoptadas durante el día. De esta manera tan sencilla hará un estiramiento pasivo de toda la musculatura anterior. Debe mantener esta posición aproximadamente durante media hora al día.
- Siéntese en la mesa bien apoyado contra el respaldo de la silla o sillón. De esta manera el tronco se mantiene derecho. También es recomendable estar bien arrimado a la mesa y apoyar los codos.
- Evite realizar gestos y actividades con el tronco flexionado y la cabeza hacia adelante.
- Conserve el hábito de no recibir ayuda para vestirse, lavarse..., porque implica movilidad y flexibilidad de los hombros, brazos, piernas, etcétera.
- Esfuércese en realizar un paseo diario aunque sea corto.
- Escoja trayectos tranquilos y sin obstáculos.
- Adquiera el hábito de caminar sin bastón, reservando éste para los paseos por la calle.
- En los desplazamientos cotidianos, adquiera el hábito de controlar la velocidad y el ritmo de los pasos.
- En caso de bloqueo, mantenga la calma y aplique la estrategia PEPPE (ver facilitación de la marcha).
- Para darse la vuelta de forma segura, gire describiendo un semicírculo (ver facilitación de la marcha). De esta manera se reduce el riesgo de caídas.

- Evite llevar cosas en las manos mientras camina. Las manos tienen que estar libres por si se pierde el equilibrio.
- En caso de inestabilidad, aumente la base de sustentación.
- Ande descalzo siempre que sea posible. Evite las suelas con mucha adherencia.
- Retire alfombras y obstáculos de las zonas más transitadas.
- Trate de mantenerse activo. No abandone las actividades laborales o sociales. Si no es posible, busque nuevas actividades y entretenimientos.
- Sea flexible. No se resista a los cambios que pueden ayudarle a superar mejor las adversidades.

6. GLOSARIO

Cinesiterapia: método de tratamiento mediante movimientos activos y pasivos.

Drenaje linfático: técnica de masaje que facilita la circulación de retorno y el vaciado de la linfa (líquido corporal donde va a parar el exceso de sustancias de la sangre) que normalmente están alterados por falta de movimiento o problemas circulatorios.

Edemas maleolares: cúmulo de líquido alrededor de los tobillos debido a una circulación de retorno alterada por problemas circulatorios o por falta de movimiento.

Espirar: acción de expulsar aire, bien por la nariz o por la boca.

Festinación: se produce cuando el paciente empieza a caminar cada vez más rápido, con pasos cortos y arrastrando los pies. Cada vez se va inclinando más hacia adelante y puede provocar caídas.

Fluctuaciones on-off: efecto secundario al tratamiento farmacológico durante años. Encontramos episodios on, donde el paciente se encuentra casi exento de cualquier síntoma, y episodios off, donde los síntomas motores (lentitud, rigidez, temblor, ...) se exacerban.

Inspirar: acción de coger aire.

Logoterapia: disciplina terapéutica que se encarga de tratar los trastornos de la comunicación (habla, voz, lenguaje, ...).

Respiración costobasal: respiración realizada con las últimas costillas.

.....