

ENFERMEDAD DE PARKINSON

Ejercicios en los que destaca su sencillez de realización y que en pocas ocasiones necesitan de la ayuda de otras personas para poder realizarlos.

Todos ellos nos van a: a) mantener los recorridos articulares y el tono muscular; b) potenciar la musculatura; c) evitar acortamiento de partes blandas. Todo esto permitirá mantener una independencia en las actividades de la vida diaria de estas personas.

Elevación de los brazos por encima de la cabeza

Posición: Decúbito supino.

Movimiento: Con ayuda del familiar: Elevación y descenso del brazo por encima de la cabeza.



Elevación del miembro inferior

Posición: Decúbito supino.

Movimiento: Con ayuda del familiar: Elevación y descenso del miembro inferior.



Giros de rodillas

Posición: Decúbito supino con las rodillas dobladas. Brazos extendidos al lado del cuerpo.

Movimiento: Gire sus rodillas a la derecha. Gire la cabeza hacia el mismo lado. Gire sus rodillas a la izquierda. Gire la cabeza hacia el mismo lado. Repita: 15 veces.



Elevación de la cadera

Posición: Decúbito supino con rodillas dobladas.

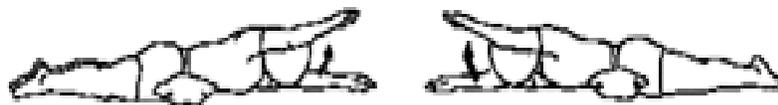
Movimiento: Elevación de las caderas del suelo. Mantenga 10". Repita: 6 veces.



Levante sus brazos alternativamente

Posición: Decúbito prono con una almohada debajo de su estómago. Estire los brazos por encima de su cabeza.

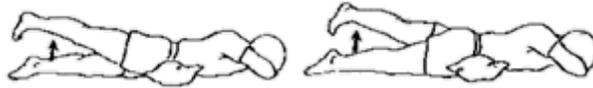
Movimiento: Levante su brazo derecho.
Gire la cabeza hacia el brazo levantado.
Baje su brazo.
Alternativamente levante su brazo contrario. Repita: 10 veces



Levante sus piernas alternativamente

Posición: Decúbito prono con una almohada debajo de su estómago.
Coloque sus brazos cruzados debajo de su cabeza.

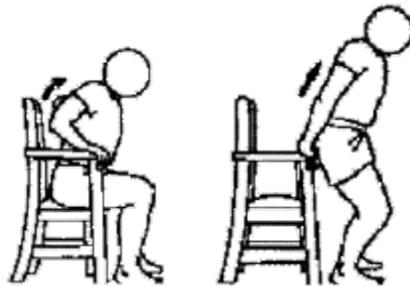
Movimiento: Levante su pierna derecha.
Baje su pierna.
Alternativamente levante sus piernas.
Repita: 10 veces.



De sedestación a bipedestación

Posición: Deslice sus caderas hasta el borde de la silla.
Sus pies ligeramente separados y detrás de sus rodillas.
Manos apoyadas en la silla.

Movimiento: Gire su cabeza y hombros hacia delante de sus rodillas.
Empuje con sus brazos en el momento de la bipedestación.
Regrese a la posición inicial.
Repita: 10 veces.



Equilibrio sobre manos y rodillas

Posición: A gatas. Coloque sus manos a nivel de los hombros. Coloque sus rodillas a nivel de las caderas.

Movimiento: Estire su pierna derecha hacia arriba y hacia atrás.
Mantenga el equilibrio y descanse.
Estire su brazo izquierdo hacia delante y hacia arriba.
Mantenga el equilibrio y descanse.
Realice el ejercicio alternando miembro superior e inferior.
Repita: 5 veces.



Coordinación mano-mano

Posición: Sentado con los pies en el suelo. Su espalda recta.
Sostener una pelota o saco en su mano derecha.

Movimiento: Lanzar la pelota sobre su mano izquierda.
Alternativamente mano derecha, mano izquierda.
Repetir: 10 veces.



Abducción del miembro inferior

Posición: Permanecer erguido. Utilice un soporte para el equilibrio.

Movimiento: Estire su pierna derecha hacia un lado. Regrese a la posición inicial.

Alterne ambos miembros.

Repita: 10 veces.



ESTIRAMIENTOS

Estiramiento de los músculos posteriores

Posición: Decúbito supino con rodillas dobladas.

Movimiento: Estire su pierna izquierda procurando que la parte posterior de la rodilla toque firmemente al suelo. Mientras que la pierna derecha toca el pecho.

Cuente hasta 5".

Repita el movimiento con su pierna izquierda.

Repita: 10 veces alternando sus piernas.



Estiramiento músculos posteriores de la pierna

Posición: Sentado en una silla. Coloque su pierna sobre una banqueta.

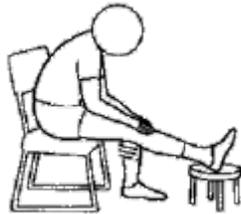
Movimiento: Coloque sus manos sobre la rodilla.

Inclínese hacia delante. Empuje su rodilla ligeramente hacia abajo.

Sienta un estiramiento de los músculos posteriores.

Cuenta hasta 10.

Alterne ambas rodillas. Repita: 10 veces.

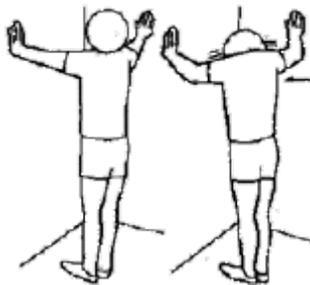


Estiramiento de hombros

Posición: De pie enfrente del ángulo de una esquina de la casa. Coloque una mano en cada extremo de la pared. Brazos estirados.

Movimiento: Inclínese hacia el ángulo de la pared, sintiendo como sus hombros se estiran.

Repita: 10 veces.



Estiramientos miembros superiores y espalda

Posición: Colóquese de rodillas sobre una alfombra. Apóyese sobre un sillón.

Movimiento: Inclínese hacia atrás a medida que levanta el brazo por encima de su cabeza.

Descienda el brazo sobre el sillón.

Alterne el ejercicio levantando los miembros alternativamente.

Repita: 10 veces.



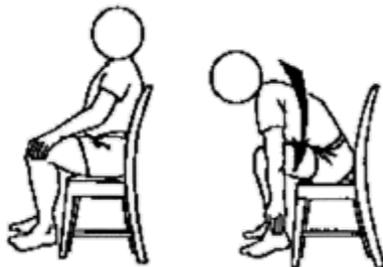
Estiramiento de los músculos posteriores de la espalda

Posición: Siéntese con los pies apoyados sobre el suelo y las manos apoyadas en sus rodillas.

Movimiento: Doble su tronco hacia delante y toque con su mano su tobillo. Regrese a la posición inicial.

Repita el ejercicio alternando los miembros superiores.

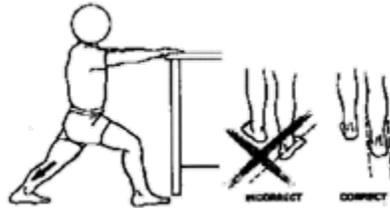
Repita: 10 veces.



Estiramiento de los músculos de la pantorrilla

Posición: De pie separado ligeramente de una mesa.
Pies planos sobre el suelo. Pies dirigidos hacia delante.

Movimiento: Coloque su pie derecho cerca de la mesa. Doble la rodilla derecha. Mantenga la pierna izquierda hacia atrás. Mantenga el talón izquierdo sobre el suelo.
Alternar ambas piernas.
Repita: 10 veces.

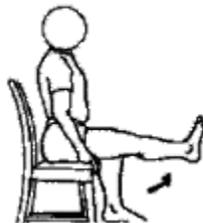


POTENCIACIÓN MUSCULAR

Potenciación miembros inferiores

Posición: Mantenerse erguido cerca de una silla.
Brazos al lado del cuerpo o apoyados sobre un mueble.

Movimiento: Mantenerse en equilibrio a medida que dobla sus rodillas.
Mantener los pies apoyados en el suelo.
Contar hasta 5". Estire sus rodillas.
Repita: 10 veces.



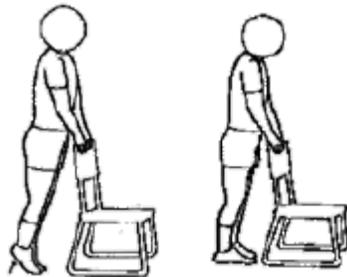
Potenciación músculos de la pantorrilla

Posición: De pie con los brazos apoyados en una silla.

Movimiento: Levantarse sobre la punta de los dedos.

Descender a la posición inicial.

Repetir: 10 veces.

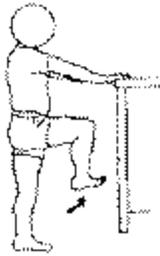


EJERCICIOS DE MARCHA

Marcha estática

Posición: Manténgase erecto enfrente de una mesa. Coloque sus pies separados.

Movimiento: Levante un pie y rodilla, luego baje.
Realice alternancias de miembros inferiores. Repita: 10 veces.

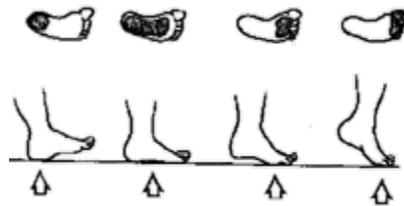


Ejercicios de marcha

Posición: En bipedestación con los pies descalzos o con zapatillas.

Movimiento: Camine lentamente apreciando como la presión sobre la planta de los pies cambia.

Primero apoye sobre el talón, luego aplane el pie. Busque el equilibrio desde el talón a la punta de los dedos. Alterne ambos pies. Repita: 10 veces.



Camine con balanceo de brazos

Posición: De pie con los brazos al lado.

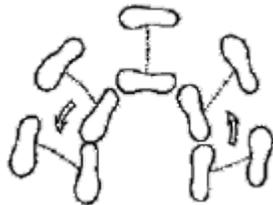
Movimiento: Balanceo de brazos libremente cuando camina. Balancee los brazos con la pierna opuesta.
El brazo derecho balancea con la pierna izquierda. El brazo izquierdo balancea con la pierna derecha.



Giros en círculos

Posición: En bipedestación con los pies separados.

Movimiento: Gire en círculo con los pies separados.
Altere con dos o tres sillas círculos en ocho. Repita: 5 veces.



Marcha golpeando el suelo con el talón

Posición: En pie.

Movimiento: Levante sus dedos con cada paso. Realice en primer lugar un contacto con el talón.
Exagere los pasos talón dedos del pie.



Marcha con paso largo

Posición: De pie con los brazos al lado.

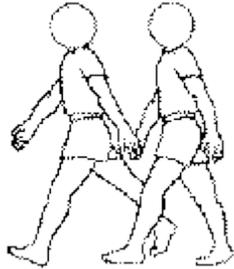
Movimiento: Marque en el suelo distancias mayores que su paso de marcha normal.
Camine por encima de las marcas.
Trate de caminar la misma distancia con pocos pasos pero largos.



Camine cambiando la velocidad de la marcha

Posición: De pie con los brazos al lado. Practique caminar con diferentes velocidades.

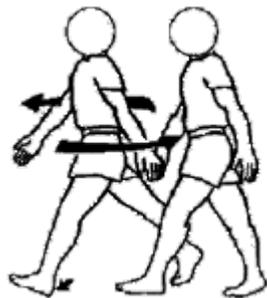
Movimiento: Camine lentamente y luego rápidamente cambie la velocidad más rápida. Camine erguido.



Marcha global

Posición: De pie con los brazos al lado.

Movimiento: Mantenga erguida su cabeza. Balancee sus brazos desde los hombros. Levante los dedos, golpee con los talones. Paso largo.



Marcha militar

Acción- Levante su pie y rodilla al mismo tiempo. Alterne la marcha.
movimiento: Marche de igual manera que anda. Brazo contrario hacia delante.
Brazo de igual lado hacia atrás.



Deporte: Marcha

Utilice ropa y zapatos confortables. Empiece con distancias cortas durante cinco minutos y progrese hasta 20 minutos.

Controle su pulso. Realice un período de calentamiento muy suave durante 4 minutos y controle su pulso. Camine rápidamente durante 4 minutos y controle su pulso. Relájese caminando lentamente durante varios minutos.

