

REHABILITACION FISICA



**MARIA DEL PILAR CASTRO
PÉREZ**

**REHABILITACION EN
PARKINSON**

El Parkinson es un proceso degenerativo de presentación progresiva e incapacitante ocasionada por una deficiencia dopaminérgica asociada a la degeneración de sustancia negra, que forma parte de los ganglios basales.

A través de sesiones con ejercicios se puede aumentar la capacidad de nuestros pacientes, mejorando aspectos como su bradicinesia y su hipocinesia.

El objetivo fundamental es tratar las siguientes deficiencias: tonificar la musculatura, principalmente la antigravitación, reeducar la musculatura orofacial. Elongar la musculatura con tendencias a acortarse o acortada. Enseñar a disociar cabeza y tronco, las cinturas escapular y pélvica. Mejorar la coordinación de las extremidades superiores e inferiores. Enseñar la movilización selectiva de la cintura pélvica.

Primeramente, se hacen ejercicios de miembro superior. Extensión de codo con cinta 1, consiste en poner la cinta por la espalda (a la altura de las escapular) que pase hacia anterior por debajo de las axilas y agarramos ambos extremos con las manos para realizar extensión de codo. (10 repeticiones con cada brazo y 10 con ambos). Extensión de codos con cinta 2. El brazo derecho coge la cinta y desde una flexión de 180° deja caer el otro extremo por detrás. El brazo izquierdo lo coge por debajo de las escapulas con codo flexionado y hombro aducido y rotado hacia interno (posición de secarse la espalda). Ejercicios de cambiar de posición de los brazos y repetir el ejercicio, flexión horizontal con cinta (10 repeticiones), abducción de hombro con cinta (10 repeticiones con cada extremidad), flexión de hombro con cinta (10 repeticiones), extensión de hombro con cinta (10 repeticiones), Rotación externa de hombro (10 repeticiones con cada miembro), rotación interna de

hombro (10 repeticiones con cada miembro) y flexión de codo con cinta (10 repeticiones en cada brazo y 10 con ambos).

Trabajo de miembro inferior, donde se incluye ejercicio de miembro inferior en bipedestación con apoyo de una silla (reflexiones de cadera y rodilla 20 repeticiones en cada miembro, abducciones de cadera 20 repeticiones con cada miembro y extensiones de cadera con cada rodilla extendida 20 repeticiones en cada miembro). Aducción con pelota de goma espuma en sedestación (10 repeticiones), extensión de rodilla y cadera isométrica con pelota de goma espuma en sedestación (20 repeticiones durante 7 segundos), abducción con goma en sedestación, en rodillas con cinta, altura de tobillos con cinta y a la altura de rodillas con tobillo con cinta, extensión de rodilla en sedestación (20 repeticiones con cada pierna), extensión de cadera con cinta y con silla en bipedestación (20 repeticiones con cada pierna), flexión de cadera con cinta y con silla en bipedestación (20 repeticiones en cada miembro) y abducción de cadera con cinta y con silla en bipedestación (20 repeticiones en cada miembro).

Ejercicios de tronco, como: la flexion-extension del tronco sentados en una silla (20 repeticiones), rotación de tronco sentados en una silla (20 ciclos), flexion-extension con rotación de tronco en una silla (20 repeticiones con cada brazo) y inclinaciones laterales de tronco con aro y sentados en una silla (20 ciclos).

Ejercicios en el suelo, como: extensión de cadera y zona lumbar en decúbito supino (5 segundos de contracción y 15 repeticiones), extensión de cadera y rodilla en cuadrupedia (20 repeticiones con cada miembro inferior), extensión de cadera y rodilla y flexión de hombro en cuadrupedia (15 repeticiones de cada lado), flexion-extension de toda la columna en cuadrupedia (cervical, flexión de

columna sucesión de 2-3 minutos) y abdominales en decúbito supino (ciclos de 20 patadas con cada pierna).

Ejercicios de coordinación, como: coordinación de miembro inferior con pelota y en pareja (con bote 2 min, sin bote 2 min y con cada miembro), coordinación de miembro superior con pelota y en grupo (con dificultad en escala, por 7 minutos), coordinación miembro superior con pelota en grupo II (lanzar la pelota con el nombre de la persona) y coordinación de miembro inferior con pelota y en pareja (con ambas piernas, 2 minutos en cada una).

Ejercicios de marcha y equilibrio, como: en equilibrio (andar en progresión 5 minutos, andar con ejercicios de caminata 5 minutos, talón punta 2 minutos en cada pie, equilibrio unipodal 1-2 minutos en cada pierna, equilibrio unipodal trabajando de manera grupal 2 minutos en cada pierna, trabajo de equilibrio con aros 5 minutos y andar de diferentes formas para evitar posibles caídas.

Entrenamiento de la marcha en cinta rodante, para mejorar el deterioro de la hipocinesia de la marcha, mejorando velocidad de la marcha, longitud del paso y distancia de caminata.

Ejercicios orofaciales, donde se trabaja músculos como: orbicular de los labios, cigomático menor, canino, cigomático mayor, risorio, buccinador, cuadrado de la barba, triangular de los labios y cutáneos, temporal, masetero, pterigoideo interior (externo o interno) y digástricos y músculos supra hioideos.

Por ultimo se hace estiramientos, comenzando con parte posterior del cuello, lateral del cuello con una silla, tríceps braquial sentado o de pie, flexores de las muñecas, parte lateral del hombro sentado o de pie, parte superior de la espalda, pectorales, región lumbar sentado, cadera y glúteos en el suelo, parte posterior de las rodillas con liga en el suelo, gemelos apoyado en la pared, cuádriceps en

frente de la pared, flexores de las piernas en el suelo, aductores boca arriba en el suelo y pierna anterior y lateral en el piso.

También existen ciertos tipos de tratamiento a través de ciertos autores. Como: tratamiento a través de Perfetti donde se entiende la relación entre sensibilidad y el tacto, Bobath donde tratara 4 fases, y el tratamiento manual con una sesión semanal de masaje de una hora de duración durante 8 semanas.

En conclusión, las técnicas de rehabilitación nos ayudaran a tratar pacientes con Parkinson y que mejoren la parte física de los miembros y partes afectadas anatómicas.