

PARKINSON

El Parkinson es una enfermedad progresiva que afecta sobretodo a la movilidad y la capacidad de autonomía. Provoca alteraciones en la marcha y el equilibrio, con lo que aumenta el riesgo de caída. Nos hace ir más encogidos y que nos cueste más ponernos derechos y por tanto tenemos la sensación de que respiramos peor. Provoca que tiemblen las manos y altera nuestra escritura.

Si desde el inicio de la enfermedad nos ponemos en manos de un fisioterapeuta podremos frenar las secuelas que puedan surgir y mantener más tiempo nuestra autonomía.

¿Cómo puede ayudarnos el fisioterapeuta?

1. Haciéndonos practicar una actividad física adecuada a nuestras necesidades y movilizándolo todo nuestro cuerpo.
2. Enseñándonos a respirar y a mantener al máximo nuestra capacidad respiratoria.
3. Aplicando técnicas antiálgicas, tanto manuales como físicas, en las zonas donde tengamos dolor.
4. Explicándonos como debemos caminar y qué tipo de ayudas técnicas móviles podemos utilizar para evitar al máximo las caídas.
5. Nos hará realizar ejercicios con las manos para mantener su capacidad, tanto funcional como motriz.
6. Realizaremos ejercicios de estiramiento tanto del tronco como de las extremidades para evitar que nos vayamos flexionando.
7. Trabajaremos los músculos de la cara para poder seguir expresándonos con ella y para poder mantener el tono de nuestra voz.
8. Nos asesorará a nosotros, a nuestra familia y cuidadores sobre cómo debemos movernos para meternos y levantarnos de la cama, de la silla, de la bañera, etc.
9. Cuando nos cueste mucho movernos, el lo hará por nosotros movilizándolo al máximo nuestras extremidades.
10. Realizando ejercicios para mantener al máximo el equilibrio.

