

● DETALLES.

¿Qué es?

Es el trastorno del movimiento que afecta a la dopamina y tiene que ver con su escasez.

¿Cómo afecta?

Las cuatro características típicas son: temblor, movimientos lentos, rigidez muscular e incapacidad de reflejos en las posturas.

● NOTAS ESPECIALES.

Realizar el ejercicio a máxima potencia ya que los resultados son mejores (velocidad de acción).

Dejar tiempo en progresión en el momento del aumento, unos días de adaptación

La importancia de la flexibilidad hace que las prórrogas sean interesantes.

Relajación al final de la sesión durante 5 minutos con respiración profunda y tranquila

Tomar momentos libres de fatiga para hacer ejercicios y reducir síntomas cuando la medicación es eficaz.

Introducir ejercicios de a pie rectos y equilibrados con buena postura y evitando caídas hacia delante.

Ejercicios de coordinación: como los lanzamientos de pelota con ambas manos.

Importancia de la propiocepción.

Realizar la zancada lo más grande posible, siendo el primer contacto del pie el talón.

Permanecer quieto con los pies abiertos para un mejor equilibrio.

Debe tratarse de un ejercicio físico sin dolor.

Siendo un trastorno motor aumenta el riesgo de caída y desequilibrio

Atención postura corporal: cabeza hacia delante, hombros caídos y arqueólogo cervical. Actitud hacia delante.



Que el agarre de las mancuernas no sean muy estrechas.

Evitar movimientos rápidos o violentos.



● RECOMENDACIONES.

Movilidad articular. Frente a la rigidez articular y muscular.

Trabajo de fuerza. Especialmente el desarrollo de la parte inferior, ya que la fuerza de los muslos le ayudará a caminar. En general, en un 30-40% inicial de 1RM (hasta el 70% después) 1-3 series de 8 repeticiones.

Resistencia. Interesante trabajar en la cinta para poder jugar con velocidad y con posibilidad de agarre. Caminar ayuda, atención con la postura corporal ya que aumenta el riesgo de caída. Utilizar la vista en estas sesiones a pie, según se le especifique dónde establecer el paso. Insertar zancadas coordinadas y ejercicios de equilibrio intercambiando derecha/izquierda.

● ENLACES

Bibliografía:

<https://www.saludabit.es/blog/ejercicios-para-parkinson/>

<http://exercisemedicine.com.au/wp-content/uploads/2016/11/2014-Parkinsons-Disease-FULL.pdf>

https://parkinson.org/sites/default/files/Estar_en_forma_cuenta.pdf

GUÍAS

<https://www.gipuzkoa.eus/es/web/kirolak/que-hacemos/mugiment-gipuzkoa/coleccion-consejos-deportivos>