

PROGRAMA DE EJERCICIOS

EJERCICIOS PARA MANTENERSE FÍSICAMENTE EN FORMA

Un adecuado programa de ejercicios es esencial para que usted pueda aumentar la movilidad, mejorar el equilibrio y la coordinación con el fin de mantener su independencia.

Los ejercicios que se describen a continuación, pueden ser útiles a la mayoría de enfermos de Parkinson. Sin embargo, es muy aconsejable diseñar un programa acorde con las necesidades de cada paciente. Por ello, su médico es quien mejor puede aconsejarle acerca de los ejercicios que más se adapten a su estado.

El programa de ejercicio puede ponerse en práctica de muy diversas maneras, dependiendo del paciente. Cuando el paciente se fatiga con facilidad, se planificarán varias sesiones de corta duración a lo largo del día. Además, usted debe familiarizarse con sus propias limitaciones para establecer su propio nivel de tolerancia al ejercicio.

Los pacientes que han estado inactivos durante largo tiempo, deberían empezar haciendo los ejercicios de una a cinco veces al día, para llegar progresivamente hasta diez o veinte veces diarias.

El primer grupo de ejercicios, es un programa inicial que incluye movilización y ejercicios generales para las principales partes del cuerpo. El segundo bloque, incorpora ejercicios para mejorar la coordinación y el equilibrio.

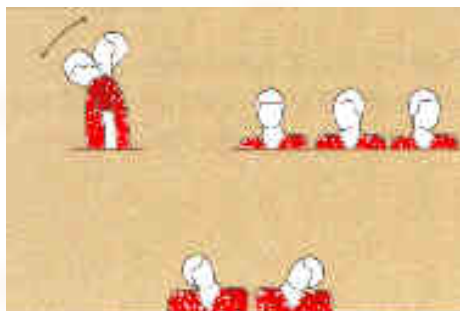
EJERCICIOS GENERALES

Ejercicios para la cabeza y el cuello.

Estos ejercicios están diseñados para proporcionar a los músculos y articulaciones del cuello un elevado grado de movilidad. Para realizarlos, siéntese en una silla y mantenga la espalda apoyada en el respaldo.

Doble la cabeza hacia adelante hasta tocar el pecho con la barbilla. Seguidamente, doble la cabeza hacia atrás hasta ver el techo. Gire la cabeza hasta ver el hombro derecho y luego hasta ver el hombro izquierdo.

Ladee la cabeza hasta que la oreja derecha toque el hombro derecho (no levante el hombro). Coloque de nuevo la cabeza en posición vertical. Repita el ejercicio hacia el lado izquierdo.



Ejercicios para los hombros.

Encoja los hombros. Descanse. Empuje los hombros hacia atrás. Descanse. Repita todo el ejercicio.

Coloque las manos en la nuca y lleve los codos hacia atrás. Descanse.

Coloque las manos en las espaldas tan arriba como pueda e intente tocar sus omoplatos.



Ejercicios faciales.

- Eleve las cejas y arrugue la frente.
- Abra la boca tanto como pueda.
- Hínche los carrillos.
- Silbe.
- Mueva la nariz.



Ejercicios respiratorios.

El objetivo de estos ejercicios, es mejorar la respiración.

Coloque las manos sobre las costillas, coja aire y note como se expansionan las costillas. Saque el aire.

Coloque las manos en el abdomen, coja aire y note como se hincha el abdomen. Saque el aire.

Coloque sus manos en el estómago, apretándolo, y expulse el aire tan rápido como pueda.



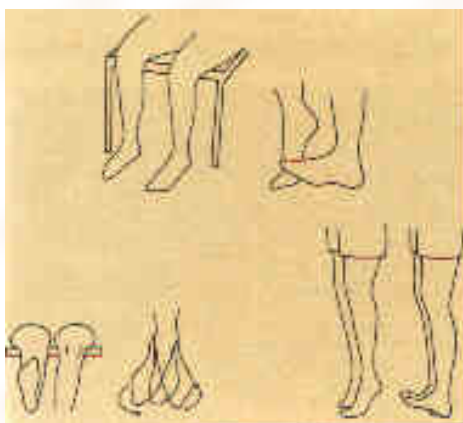
Ejercicios para los pies.

Con los pies planos en el suelo, levante alternativamente las puntas tan rápido como pueda.

Repita el ejercicio pero eleve primero los talones y luego las puntas y así sucesivamente

Sentado con la pierna levantada, mueva el pie derecho describiendo círculos. Repítalo con el pie izquierdo.

Apoyado en algo seguro (por ej. un mueble), levante los talones apoyándose en las puntas. Coloque de nuevo las plantas de los pies en el suelo y levante luego las puntas apoyándose en los talones.



Ejercicios para las manos.

Flexione los brazos, mantenga los codos al lado del cuerpo y las manos enfrente. Mueva las muñecas describiendo círculos.

Con los brazos en la misma posición que en el ejercicio anterior, abra y cierre las manos.



Ejercicios para las piernas.

Sentado en una silla, levante la pierna hasta colocar el pie encima de un taburete situado frente a usted. Inclínese hacia delante y coloque las dos manos sobre la rodilla. Apriete hacia abajo para enderezar la rodilla. Manténgase así y cuente hasta 20. Descanse

Sentado en una silla con los pies planos en el suelo, levante la pierna izquierda y luego bájela. Repita el ejercicio con la pierna derecha.

Apoyado en algo seguro (por ej. un mueble), levante las rodillas como si caminara sin desplazarse.

Apoyado sobre algo seguro (por ej. un mueble) separe una pierna de la otra.

Levante las rodillas y balancee los brazos como si caminara, pero sin desplazarse. La mano izquierda debe estar hacia adelante, cuando la pierna derecha esté elevada y viceversa.

