



Parkinson's Disease Learning about your illness and its management

Fisioterapia para la enfermedad de Parkinson – ayuda con el movimiento, la postura y el equilibrio

“Voy a fisioterapia y me aconsejan los diferentes ejercicios que pueden ayudarme. Me siento más seguro cuando voy de un lado a otro”

- Los enfermos de Parkinson (EP) experimentan a menudo entumecimiento o rigidez en los músculos, dificultades para moverse y problemas en el equilibrio y la postura.
- Los fisioterapeutas alivian la rigidez y la incomodidad de los músculos y de las articulaciones mediante el uso de ejercicio, relajación, tratamientos físicos tales como calor y frío, así como con el delicado movimiento de las articulaciones y el estiramiento de los músculos (manipulación). También pueden enseñarle a la gente a hacerlo por sí mismos.
- Los músculos que apenas utilizamos tienden a perder fuerza. Los fisioterapeutas pueden aconsejarle unos determinados ejercicios para mantener o aumentar la fuerza del músculo. Estos ejercicios también puede realizarlos en casa. Se sentirá más cómodo/a y más seguro/a y, por consiguiente, más independiente.
- Las personas con EP tienen a menudo dificultades para realizar las acciones cotidianas tales como andar normalmente, levantarse de una silla, darse la vuelta en la cama y levantarse de ella. Los fisioterapeutas pueden enseñarle cómo afrontar estos problemas y hacer que sean más fáciles. Pueden recomendarle algunos aparatos o ayudas para andar así como otros equipos adecuados.

This information was prepared by professional and lay members of the Infopark Project

Last updated : 07/02/04



This project is funded by the European Commission under the Fifth Framework Quality of Life Programme, Contract Number QLK6 2000-00303

▪ Los fisioterapeutas también pueden ayudarle a mantener una postura correcta y a mantener el equilibrio. Le enseñarán a reducir los riesgos de caídas y qué hacer en caso de que se caiga. Si su problema es la respiración, pueden recomendarle ejercicios y técnicas que pueden serle de gran ayuda.

▪ Se recomienda acudir pronto a un fisioterapeuta. No es necesaria una fisioterapia continua, pero una evaluación intermitente y unas sesiones de mantenimiento son muy útiles. Si los miembros de la familia se implican, podrán aprender cómo ayudarle mejor, sin ellos sufrir daños y sin malentendidos y frustraciones.

MÁS INFORMACIÓN

Los fisioterapeutas trabajan junto con el restante personal en hospitales y clínicas, así como de manera independiente. Acuda a ellos directamente, o por medio de su médico de cabecera o especialista.

La Parkinson's Disease Society del Reino Unido (teléfono +44 (0)20 7931 8080; <http://www.parkinsons.org.uk>) ha publicado un folleto y un casete de relajación y ejercicios con música ('Vivir con la enfermedad de Parkinson') así como un vídeo de ejercicios.

La Asociación europea de fisioterapeutas y de la enfermedad de Parkinson (www.appde.unn.ac.uk) también ha publicado un vídeo 'Problemas habituales de movilidad con la enfermedad de Parkinson' y cómo manejarlos, disponible en www.parkinsoninfo.dk, or a través de Mariella.graziano@internet.lu

Directrices para la fisioterapia en la enfermedad de Parkinson, disponibles en

www.online.unn.ac.uk/faculties/hsw/research/Rehab/Guidelines/intro.htm

Libros útiles:

'La enfermedad de Parkinson y el arte del movimiento: bailando con el dragón', de John Argue, publicado en el 2002 por New Harbinger Publications. ISBN 1 572 24 1837

This information was prepared by professional and lay members of the Infopark Project

Last updated : 07/02/04



This project is funded by the European Commission under the Fifth Framework Quality of Life Programme, Contract Number QLK6 2000-00303