

**WORLD
PARKINSON'S
DAY**



Parkinson
Terres de Lleida



**Universitat
de Lleida**

EXERCICI FÍSIC I PARKINSON

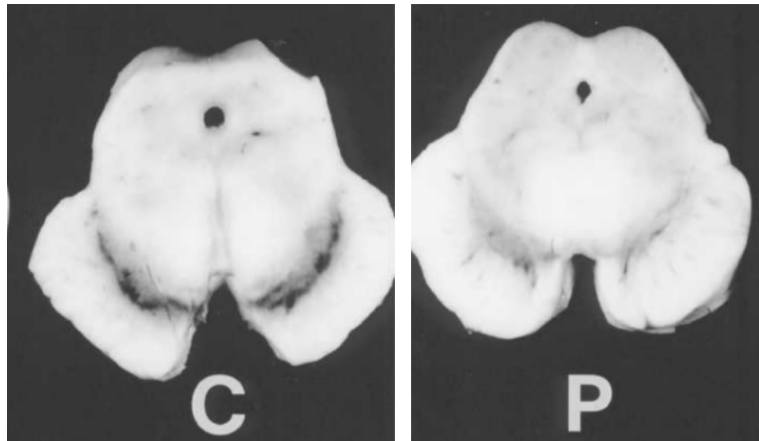
Maria Masbernat Almenara (PT), MSc, PhD

Professora Lectora

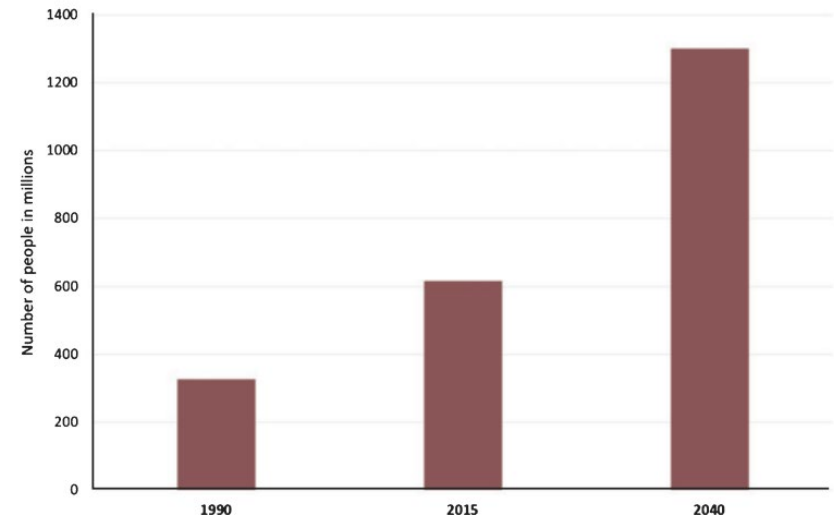
Facultat d'Infermeria i Fisioteràpia

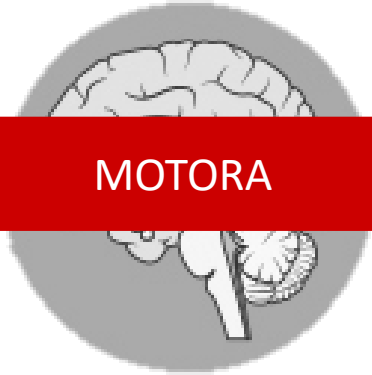
Universitat de Lleida

- Descrita al 1817 per James Parkinson
- Pèrdua de neurones dopaminèrgiques a la substància negra pars compacta
 - Agregacions de α -sinucleína (Cossos de Lewy) \rightarrow mort cel·lular



- 2n trastorn neurodegeneratiu més comú després de l'Alzheimer, però amb creixement més ràpid (prevalença / incidència)
- 1-2% de majors de 60, 0.3% p. total





MOTORA

Més enllà del tremolor

Bradicinèsia
Tremolor en repòs
Rigidesa
Afectacions equilibri i marxa

Velocitat ↓ i longitud de pas ↓
Cadència compensatòria ↑
Variabilitat de la marxa
Inestabilitat postural
Postura encorbada

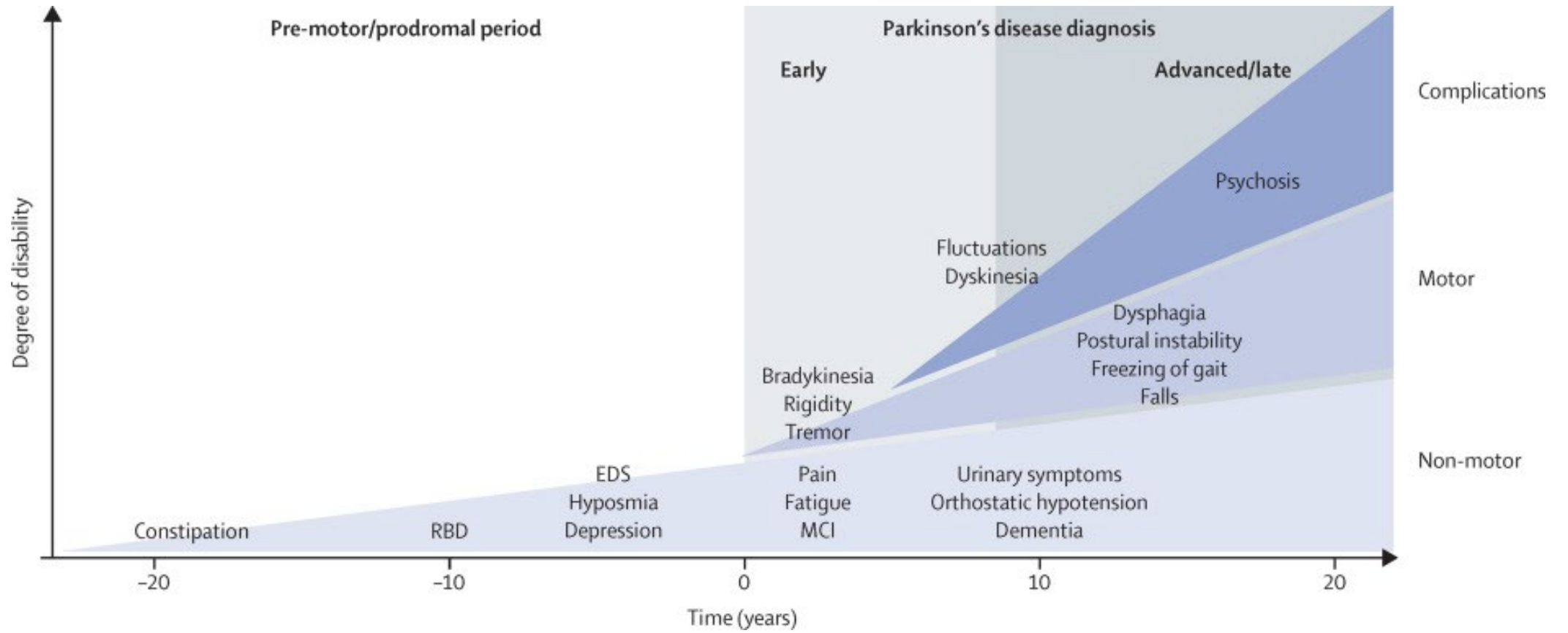
Depressió
MCI, Demència
Trastorns del son
Alteracions sensorials

Prodròmics
Altament incapacitant
Fins un 80% de disfunció cognitiva
o demència
Fins un 50% depressió



NO-MOTORA







Mèdic-Quirúrgic, **Fisioteràpia**, Logopèdia,
Psicologia, Teràpia Ocupacional, Nutrició

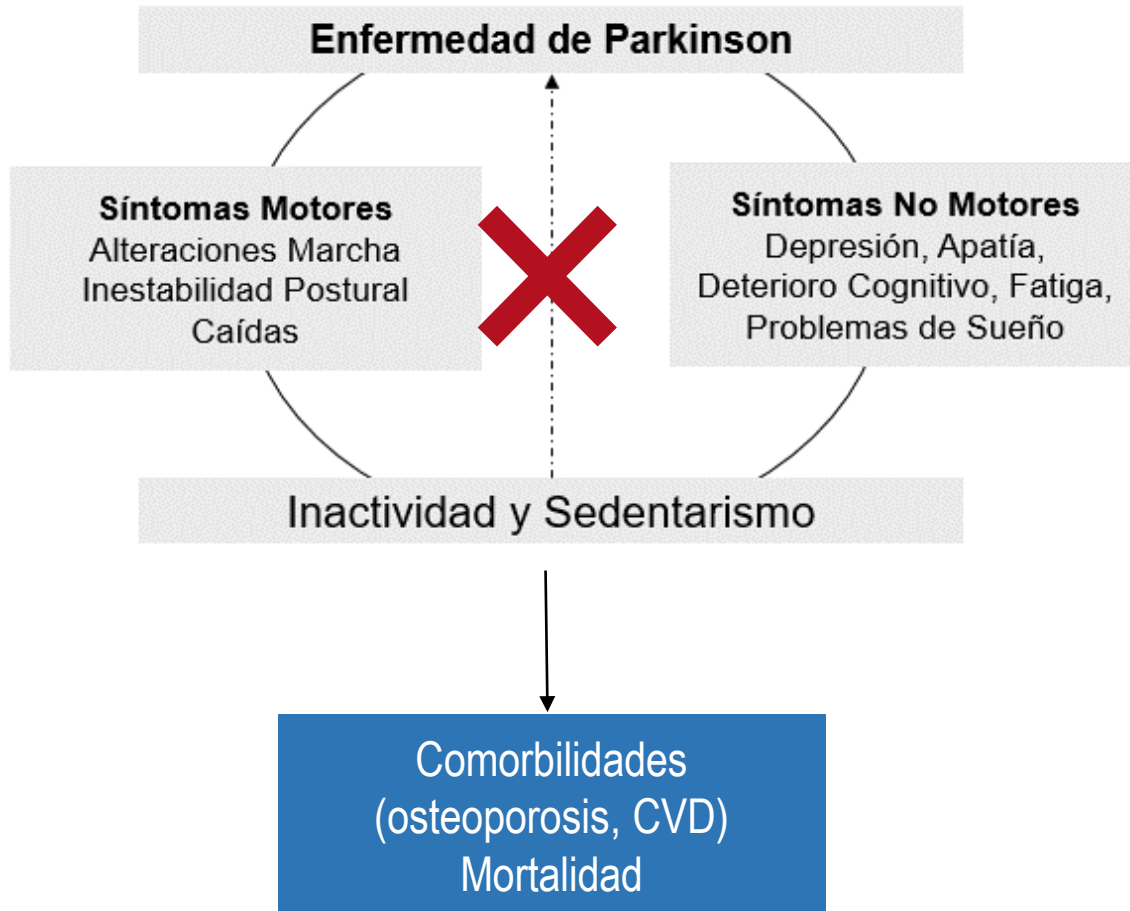
QUAN?

- El més aviat possible després del diagnòstic per a controlar la malaltia (Crònica)

PER A QUÈ?

- Dificultat per fer exercici amb regularitat
- Dubtes sobre el tipus d'exercici, la freqüència, la intensitat i aspectes de seguretat
- Problemes d'equilibri i per a caminar, dificultat en les transferències
- Dolor (coll, esquena, espatlles...)

Com ajuda l'exercici al Parkinson?

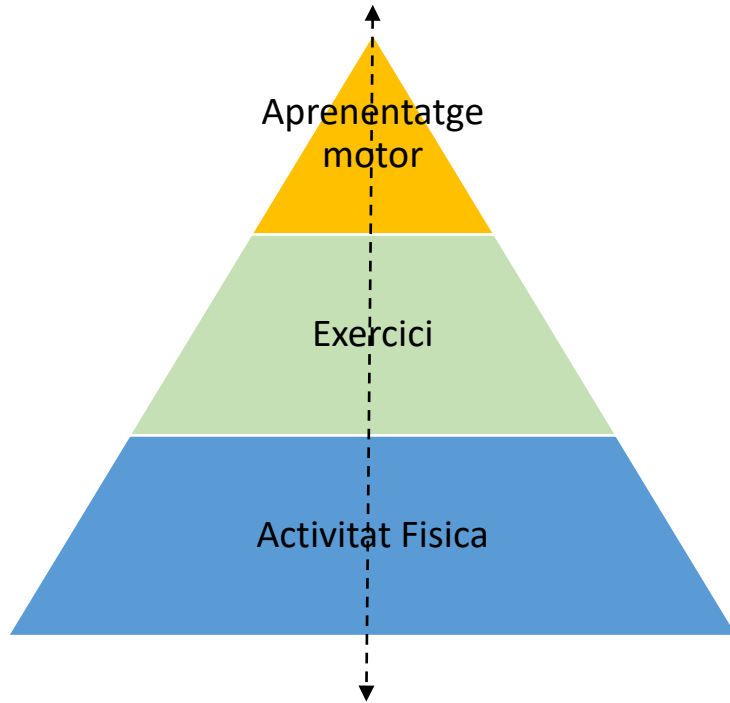


Frenar la seva progressió si es practica en una fase inicial.

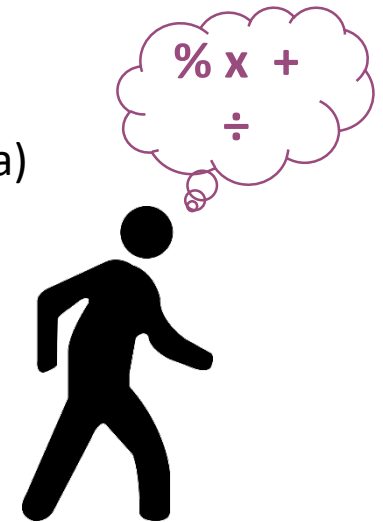
- Major evidència
- No motores: millor estat d'ànim i < risc de depressió
- Psicosocials: Major sensació de control i assoliment, > contacte social



Reducció de caigudes
Millora de l'equilibri
Millora de la marxa
Més funcionalitat
Més Qualitat de Vida



- Amplitud en els moviments (bradicinèsia)
- Velocitat i potència en els moviments (bradicinèsia)
- Alt esforç (salut cerebral)
- Simetria en els moviments
- Automatisme dels moviments (marxa) → senyals externes
- Transferències
- Equilibri i coordinació
- Doble tasca



Recomendaciones de ejercicio para el Parkinson

El Parkinson es una enfermedad progresiva del sistema nervioso, marcada por temblores, rigidez, lentitud de movimiento y problemas de equilibrio.

El ejercicio y la actividad física pueden mejorar muchos de los síntomas motores y no motores del Parkinson:



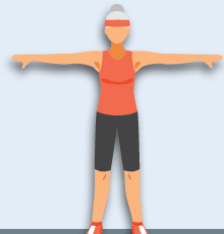
Actividad aeróbica



Entrenamiento de fuerza



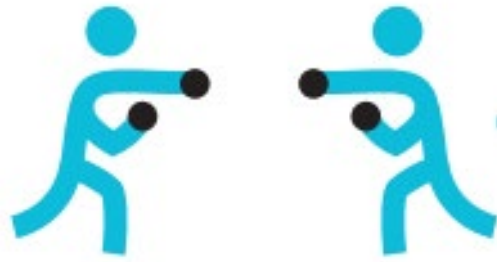
Equilibrio, agilidad y multitareas



Estiramiento

Incògnites sobre:
La dosificació
Duració dels efectes
Resultats a llarg termini

Actividad aeróbica	Entrenamiento de fuerza	Equilibrio, agilidad y multitareas	Estiramiento
<p>3 veces/semana al menos 30 min. por sesión de manera continua o intermitente con una intensidad moderada a vigorosa</p> <p>TIPO: Actividades rítmicas continuas, como caminar rápidamente, correr, andar en bicicleta, nadar, clases de aerobics</p> <p>CONSIDERACIONES: Preocupaciones de seguridad debido al riesgo de quedarse inmóvil, baja presión arterial, respuesta disminuida del ritmo cardíaco. Puede requerir supervisión.</p>	<p>2-3 días no consecutivos a la semana por al menos 30 minutos por sesión de 10-15 repeticiones para los principales grupos musculares; enfoque en resistencia, velocidad, o potencia.</p> <p>TIPO: Principales grupos musculares de extremidades superiores/inferiores, como usar máquinas de pesas, bandas de resistencia, mancuernas ligeras/moderadas o peso corporal</p> <p>CONSIDERACIONES: La rigidez muscular o la inestabilidad postural podrían limitar el rango de movimiento.</p>	<p>2-3 días por semana con integración diaria, si es posible</p> <p>TIPO: Pasos multidireccionales, cambios de peso, actividades dinámicas de equilibrio, movimientos amplios, multitareas como yoga, tai chi, baile, boxeo</p> <p>CONSIDERACIONES: Preocupaciones de seguridad por problemas cognitivos o de equilibrio. Apóyese en algo estable si lo requiere. Puede requerir supervisión.</p>	<p>2-3 días por semana siendo más efectiva la práctica diaria</p> <p>TIPO: Estiramiento sostenido con respiración profunda o estiramiento dinámico antes del ejercicio</p> <p>CONSIDERACIONES: Puede requerir adaptaciones por postura flexionada, osteoporosis y dolor.</p>
 <p>Vea a un fisioterapeuta especializado en Parkinson para obtener una evaluación funcional completa y recomendaciones.</p>	 <p>La seguridad primero: Ejercitese durante periodos de fase "ON", cuando tome medicamentos. Si no es seguro ejercitarse solo, tenga a alguien a la mano.</p>	 <p>Es importante modificar y progresar su rutina de ejercicio con el tiempo.</p>	 <p>Participe en 150 minutos de ejercicio moderado a vigoroso por semana.</p>
<p>Adaptado con permiso de la American College of Sports Medicine</p>		 <p>Parkinson's Foundation</p>	
<p>Línea de Ayuda: 800.473.4636, opción 3 Parkinson.org/español</p>			



Rehabilitación de la marcha personas con la Enfermedad de Parkinson. Proyecto de Investigación



Contacto

Teléfono

E-mail



Universitat de Lleida



Institut de Recerca Biomèdica



Instituto de Salud Carlos III



Grup de Recerca en Cures de la Salut
• IRB Lleida •



GOBIERNO DE ESPAÑA



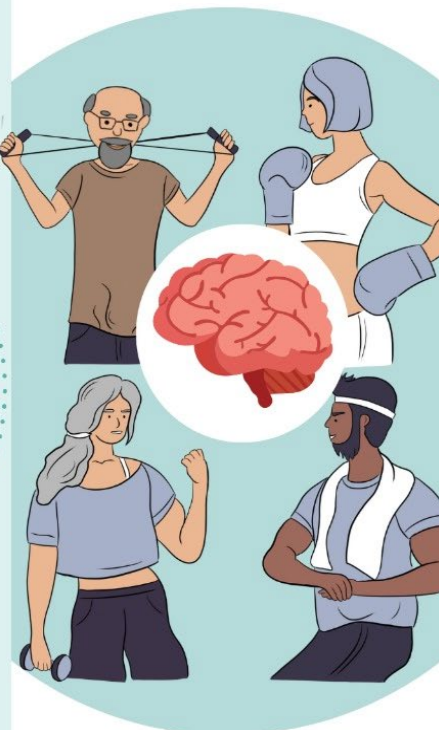
MINISTERIO DE CIENCIA E INNOVACIÓN



UNIÓN EUROPEA

Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER)

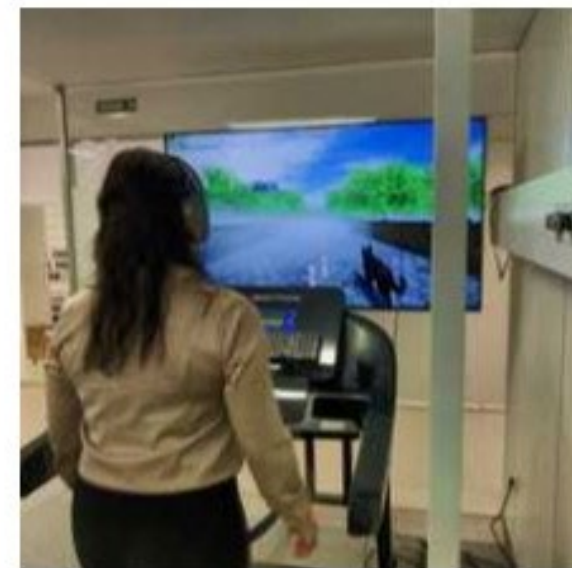
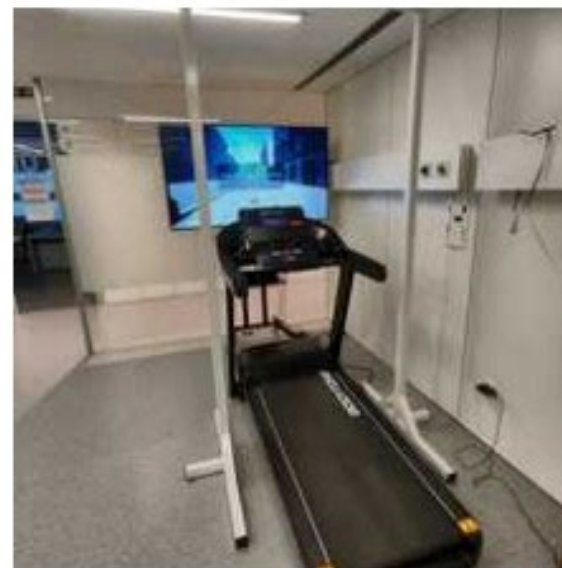
Una manera de hacer Europa



Ensayo clínico en PARKINSON

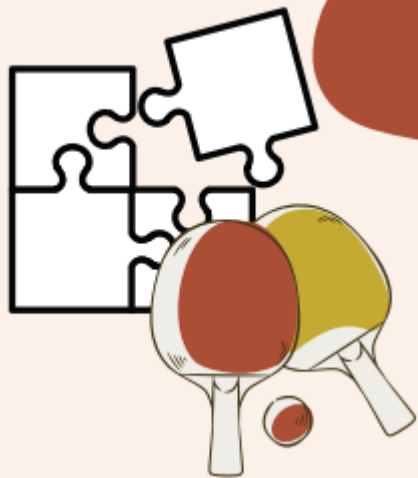
¿te apuntas?

Financiado por el Instituto de Salud Carlos III (ISCIII P120/00403). Ministerio de Ciencia e Innovación. Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER). Una manera de hacer Europa.



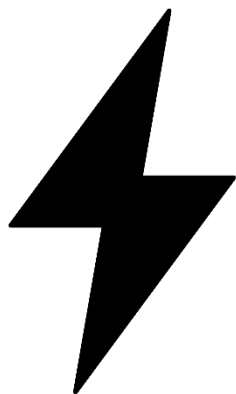
Actividad Física y Juegos en personas con Parkinson

¿Te apuntas?



Financiado por el Institut de Desenvolupament Social i Territorial (INDEST). Convocatòria 2023 d'ajuts de l'INDEST per a projectes de recerca.





**WORLD
PARKINSON'S
DAY**



Parkinson
Terres de Lleida



**Universitat
de Lleida**

EXERCICI FÍSIC I PARKINSON

Maria Masbernat Almenara (PT), MSc, PhD

Professora Lectora

Facultat d'Infermeria i Fisioteràpia

Universitat de Lleida