



**Col·legi  
de Fisioterapeutes  
de Catalunya**

## Fisioteràpia i Parkinson en joves

Es calcula que a Espanya hi ha uns 70.000 casos de persones amb la malaltia de Parkinson. L'edat mitjana de l'inici simptomàtic és de 60 anys, però hi ha un petit percentatge d'afectats en els quals l'inici se situa en edats molt primerenques (l'anomenat "Parkinson jove").

En els joves, tot i que les fluctuacions motores i les discinèsies secundàries a la medicació apareixen abans i són més greus, aspectes més invalidants com la presentació de problemes cognitius, bloquejos i caigudes triguen més a aparèixer. Això, juntament amb el fet que no tenen l'afegit de les patologies associades a la vellesa (artrosi, problemes circulatoris, osteoporosi...), els permet mantenir més temps l'autonomia.

Antigament es pensava que les persones que patien una malaltia degenerativa no havien de realitzar exercici. Gràcies a nous estudis que demostren que fer exercici físic té un efecte neuroprotector, aquesta idea ha canviat i cada cop hi ha més neuròlegs que recomanen als seus pacients fer fisioteràpia.

La fisioteràpia aplicada als afectats pel Parkinson no són exercicis de moure's per moure's, és moure's amb un sentit i tenint en compte la simptomatologia parkinsoniana.

Els objectius generals que ens marquem des de la fisioteràpia són mantenir l'autonomia per realitzar les activitats de la vida diària i afavorir la integració en la vida familiar i social. Tot i així, hi ha uns objectius més específics que, entre d'altres, es concreten en: 1. Mantenir l'equilibri, la funció respiratòria i la musculatura en bon estat. 2. Fomentar la consciència corporal. 3. Reeducar patrons de marxa i ajudar a superar el bloqueig. 4. Treballar la postura per evitar deformitats i retraccions musculars. 5. Reforçar la coordinació de moviments.

La gent creu que s'ha de començar a fer fisioteràpia quan es comencen a tenir símptomes que invaliden, però cal tenir en compte que, realment, com més jove s'és i menys afectació es té, més fàcil és l'aprenentatge. També és important saber que la velocitat de degeneració neuronal és màxima els primers anys de la malaltia, és a dir, val la pena començar com abans millor i aprofitar l'efecte neuroprotector de l'exercici físic des del principi.

tech&natural  
**kyroc**cream  
+activa

Garantia



OUTBACK  
Sports Pharmacy, Ltd

www.kyroccream.com