



**Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya**

La fisioteràpia contra el Parkinson

Hi ha estudis que calculen que a Espanya hi ha al voltant de 70.000 persones que tenen la malaltia del Parkinson. Tot i que l'edat mitjana en la qual s'inicien els símptomes és d'uns 60 anys, hi ha un petit percentatge d'afectats en què l'inici se situa en edats molt primerenques.

En els joves, tot i que les fluctuacions motores apareixen abans i són més severes, altres aspectes com són la presentació de problemes cognitius, bloquejos i caigudes tarden més temps a presentar-se. Aquest fet (juntament amb la circumstància que no hi ha l'afegit de patologies associades a la vellesa com l'artrosi i l'osteoporosi) permet que els joves afectats mantinguin l'autonomia durant més temps.

Antigament es pensava que les persones que patien una malaltia degenerativa no havien de fer cap tipus d'exercici. Però gràcies a nous estudis que demostren que fer exercici físic té un efecte neuroprotector, aquesta idea ha anat canviant i cada cop hi ha més neuròlegs que recomanen als seus pacients que facin fisioteràpia.

La fisioteràpia que s'aplica a les persones que pateixen Parkinson no consisteix en exercicis de moure's per moure's, sinó de moure's amb un sentit i tenint en compte la simptomatologia de la malaltia.

Els objectius generals que ens marquem des de la fisioteràpia són, en primer lloc, mantenir l'autonomia per realitzar les activitats de la vida diària i, en segon lloc, afavorir la integració en la vida familiar i social. Tot i això, hi ha uns objectius més específics que, entre d'altres, es concreten en els següents: mantenir l'equilibri, la funció respiratòria i la musculatura en bon estat; fomentar la consciència corporal; reeducar patrons de marxa i ajudar a superar el bloqueig; treballar la postura per evitar deformitats i retraccions musculars, i reforçar la coordinació de moviments.

Tot i això, hi ha qui pensa que s'ha de començar a fer fisioteràpia tan sols quan es presenten els primers símptomes que invaliden. Però cal que tinguem en compte que, realment, com més joves som i menys afectació tenim, més fàcil en resulta l'aprenentatge. També és important que sapiguem que la velocitat de degeneració neuronal és màxima durant els primers anys de la malaltia, amb la qual cosa paga la pena començar com més abans millor i que aprofitem l'efecte neuroprotector de l'exercici de bon principi.

Col·legi de Fisioterapeutes
de Catalunya

www.fisioterapeutes.cat

cfc@fisioterapeutes.cat

tech&natural
kyrocream
+activa

Garantia



OUTBACK
SOLUCIONS FISIOTERÀPIQUES

www.kyrocream.com