

Ejercicio para Pacientes con la Enfermedad de Parkinson



Este servicio es proporcionado por
Ever Neuro Pharma GmbH
www.everpharma.com

Introducción

Querido paciente,

Además de la terapia farmacológica, los ejercicios cinéticos regulares son esenciales para la terapia de Parkinson. Por lo tanto, hemos producido estas pautas de entrenamiento para usted.

Cada pauta de entrenamiento incluye una imagen e instrucciones escritas para que puedas hacer estos ejercicios fácilmente en su sala de estar o dormitorio en casa.

Tenga en cuenta que dependiendo de su condición diaria, sentirá que estos ejercicios son más difíciles para usted que otros días. Pero el objetivo más importante es divertirse durante el entrenamiento.

No es necesario hacer cada ejercicio todos los días, solo tome suficiente tiempo para algunos de estos ejercicios e intente repetirlos durante todo el día. Naturalmente, puede hacer estos ejercicios todo el día.

Si siente dolor durante el entrenamiento, deje de hacer ejercicio y hable con su médico/ preparador físico.

- No retenga la respiración durante el ejercicio.
- No haga demasiados ejercicios a la vez.
- Ejercicio con cuidado y suavemente, porque esto le permite mantener el movimiento.

1

Posición de inicio: asiento

- Sentarse en una silla recta
- Mantenga la espalda recta: una pequeña almohada le ayudará a sostenerse en la columna lumbar.
- Las piernas deben estar a 30 cm de distancia.
- Coloque los talones ligeramente detrás de las rodillas.



Ejercicio 1

Movabilidad de los hombros

- Rote los hombros juntos hacia atrás.

Tenga en cuenta: rotar los hombros hacia abajo.



2

Posición de inicio: asiento

- Sentado en una silla recta
- Mantener la espalda recta - una almohada ayudará a asentar las vértebras lumbares.
- Tus piernas deben estar a 30 centímetros de distancia.
- Poner los talones, ligeramente detrás de las rodilla.

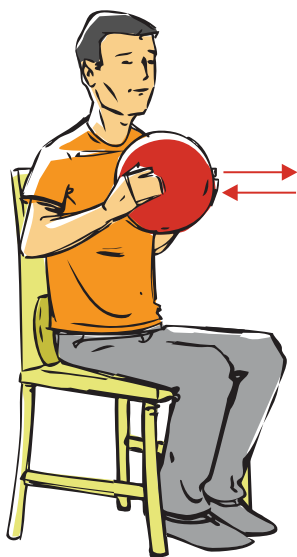


Ejercicio 2

Extensión de la columna torácica

- Tomar la pelota con ambas manos en el hueso de la muñeca y empujar la pelota con un pequeño movimiento hacia adelante y hacia atrás.

Atención: deje que sus hombros se apoyen en una silla recta. Combinar el primer y el segundo ejercicio sería muy efectivo.



3

Posición de inicio: asiento

- Sentado en una silla recta
- Mantener la espalda recta - una almohada ayudará a asentar las vértebras lumbares.
- Tus piernas deben estar a 30 centímetros de distancia.
- Poner los talones, ligeramente detrás de las rodilla.



Ejercicio 3

Desplazamiento del peso del fondo al pie

- Tomar la pelota con ambas manos y empujarla hacia adelante con un movimiento de empuje hasta que sus nalgas se levanten de la silla y todo su peso se encuentre en los pies.
¡Presta atención al movimiento hacia adelante!



4

Posición de inicio: asiento

- Sentado en una silla recta
- Mantener la espalda recta - una almohada ayudará a asentar las vértebras lumbares.
- Tus piernas deben estar a 30 centímetros de distancia.
- Poner los talones, ligeramente detrás de las rodilla.



Ejercicio 4

Movilidad de la columna cervical

- Mantenga la cabeza recta y muévela hacia la izquierda y hacia la derecha mientras los ojos siguen el movimiento.

Por favor tenga en cuenta: no debe mover tus hombros. El movimiento debe estar en un ritmo cómodo para ti.



5

Posición de inicio: asiento

- Sentado en una silla recta
- Mantener la espalda recta - una almohada ayudará a asentar las vértebras lumbares.
- Tus piernas deben estar a 30 centímetros de distancia.
- Poner los talones, ligeramente detrás de las rodilla.

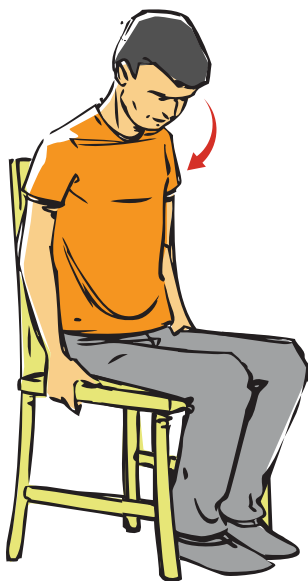


Ejercicio 5

Movilidad de la columna cervical

- Mantenga la cabeza recta y mueva los ojos y la barbilla juntos hasta el medio del pecho y la espalda.

Tenga en cuenta: su boca debe permanecer cerrada y sus hombros no deben moverse.



6

Posición de inicio: asiento

- Sentado en una silla recta
- Mantener la espalda recta - una almohada ayudará a asentar las vértebras lumbares.
- Tus piernas deben estar a 30 centímetros de distancia.
- Poner los talones, ligeramente detrás de las rodilla.

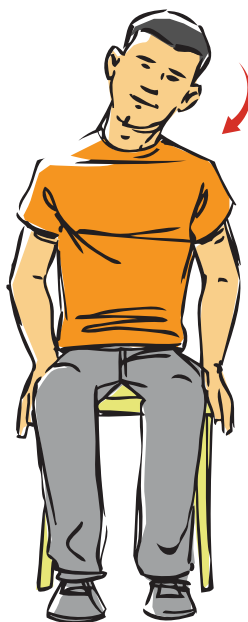


Ejercicio 6

Movilidad de la columna cervical

- Mantenga la cabeza recta y mueva la oreja izquierda hacia el hombro izquierdo. Haz lo mismo con tu oído derecho y hombro derecho.

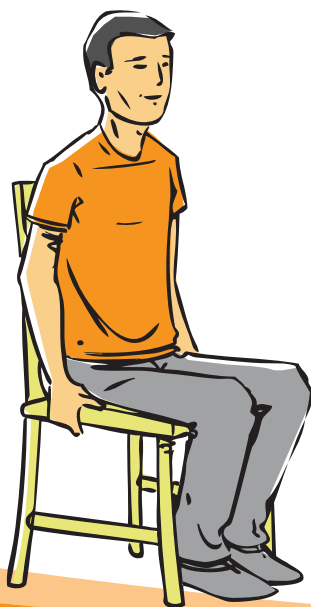
Por favor tenga en cuenta: no gire la cabeza.



7

Posición de inicio: asiento

- sentarse en una silla recta
- Mantenga la espalda recta: una pequeña almohada le ayudará a sostener la columna lumbar.
- Las piernas deben estar a 30 cm de distancia.
- Coloque los talones ligeramente detrás de las rodillas.



Ejercicio 7

Movilidad de la columna cervical

- Gire la cabeza hacia la izquierda y asienta un poco. Haz lo mismo a la derecha.

Tenga en cuenta: tus hombros no deben moverse



8

Posición de inicio: soporte vertical

- Separe sus piernas a 30 centímetros de distancia.
- Mantenga los hombros paralelos a su pelvis.
- Mire lejos en la distancia.

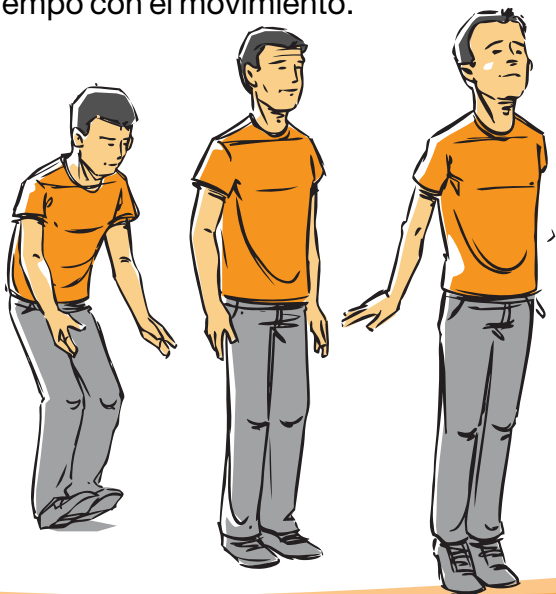


Ejercicio 8

Balanceo y desplazamiento del peso

- Coloque su peso en los talones y mueva la pelvis hacia atrás con precisión. Luego coloque su peso en los dedos de los pies mientras mueve la pelvis hacia adelante.

Haga este ejercicio de forma rítmica, permitiendo que sus brazos se balanceen a tiempo con el movimiento.



9

Posición de inicio: soporte vertical

- Separe sus piernas a 30 centímetros de distancia.
- Mantenga los hombros paralelos a su pelvis.
- Mire lejos en la distancia.

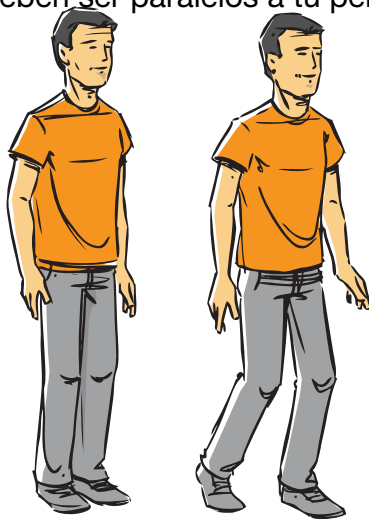


Ejercicio 9

Balanceo y desplazamiento del peso

- Coloque su peso en el lado izquierdo del cuerpo. Use el pie derecho para dar un paso hacia atrás y un paso hacia atrás. Su torso sigue su movimiento.
- Cambiar los lados después de varias repeticiones.

Por favor tenga en cuenta: rote el pie. Tus hombros deben ser paralelos a tu pelvis.



10

Posición de inicio: lateralmente

- Coloque una almohada debajo de la cabeza.
- La cabeza, los hombros y la pelvis deben estar en una línea.
- Mire hacia un lado.
- Extienda los brazos y sostenga la pelota con ambas manos.
- Incline las piernas.



Ejercicio 10

Tuerza el torso y los músculos del pecho

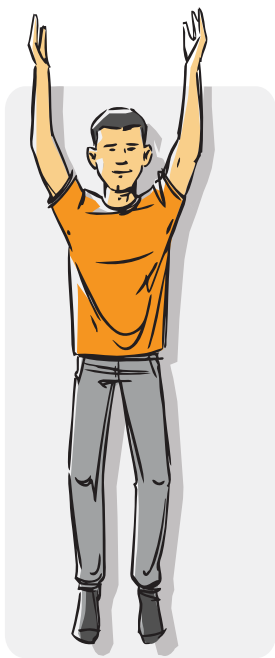
- Sostenga la pelota con la mano expuesta, girándolo al otro lado y hacia atrás.
- mirar el balón
- Al final del ejercicio, mantener la pelota 20 segundos.
- Cambiar el lado después de algunas repeticiones.



11

Posición inicial: acostado en la cama

- Extienda los brazos sobre la cabeza.
- E las piernas y gire los pies hacia afuera.



Ejercicio 11

Ejercicio para estirar la columna vertebral y las caderas

- Gire la cabeza hacia la izquierda y doble la rodilla izquierda y el brazo izquierdo hacia el otro, luego regrese a la posición de inicio.
- Haga el mismo ejercicio con el otro lado hasta que sienta un cambio rítmico. Tenga en cuenta el desplazamiento del peso hacia la derecha e izquierda.



EVER Pharma España
Calle Toledo 170
28005 Madrid
www.everpharma.com
asistencia.es@everpharma.com