

TABLA DE EJERCICIOS

Si es posible realizar la actividad en compañía y marcar como rutina diaria.

EJERCICIOS 3-4 VECES A LA SEMANA (duración 45 min aprox.)

Siempre se realizaran sentados con la espalda bien apoyada en el respaldo de una silla.

CUELLO.

- Miramos a la derecha cogiendo aire, expulsamos en el centro. Miramos a la izquierda cogiendo aire y expulsamos en el centro. Repetimos 5 veces por lado.
- Decimos que sí con la cabeza: llevamos la barbilla al pecho expulsando el aire y volvemos al centro. Miramos hacia el techo expulsando el aire y volvermos al centro. Repetimos 10 veces.

Cada movimiento se realizara unas diez veces muy lentos, en series de tres (3x10). Si en algún momento nos mareamos, parar, respirar profundamente y después de unos segundos seguir.

HOMBROS Y BRAZOS.

- Apoyamos las manos en los muslos y realizamos 5 círculos de hombros hacia delante y 5 hacia atrás.
- Colocamos las manos en los hombros y realizamos con los codos 5 círculos hacia atrás despacio y otros 5 rápido. Repetimos invirtiendo el sentido de la rotación.
- Subimos los hombros hacia arriba (como diciendo "no se") y los bajamos todo lo que se pueda 10 veces.
- Subimos anteriormente los brazos extendidos todo lo que se pueda hacia arriba y bajamos llevándolos hacia atrás lo más posible sin doblar la cintura 10 veces.
- Nos abrazamos fuerte y después abrimos los brazos todo lo que se pueda. 10 veces.
- Subimos lateralmente los brazos extendidos hasta alcanzar los 90 grados y bajamos hasta volver a la posición inicial. Lo repetimos 10 veces.

- Subimos lateralmente los brazos extendidos hasta alcanzar los 90 grados, aguantamos 6 segundos en esta posición y bajamos hasta volver a la posición inicial. Lo repetimos 3 veces.
- Colocamos nuestros brazos extendidos anteriormente, aguantamos 6 segundos y volvemos a la posición inicial.

CODOS

- Estiramos los brazos delante del cuerpo con las palmas hacia abajo, las llevamos las palmas de las manos a los hombros y estiramos, 20 veces, alternando el brazo derecho y el brazo izquierdo.

MUÑECAS Y MANOS.

- Colocamos los codos a 90 grados cerramos los puños y sin mover los antebrazos: levantamos las muñecas y bajamos 10 veces.
- En la misma posición giramos las muñecas hacia dentro y hacia fuera 20 veces, primero con los puños cerrados y después con las manos abiertas.
- Abrimos las manos, separamos los dedos, cerramos las manos y apretamos. Repetimos 10 veces.

CINTURA.

- Manos en los muslos, tanto de pie como sentados, bajar lo más posible intentado tocar los zapatos y subir. Repetimos 5 veces.
- Nos agarramos los codos por delante del pecho, sentados y giramos el tronco hacia uno y otro lado acompañando la mirada con el movimiento para girar más. 5 veces a cada lado.

PIERNAS Y TOBILLOS.

- Sentados, zapateamos en el suelo subiendo menos las rodillas durante 15 segundos.
- Sentados, abrimos y cerramos las piernas 10 veces.
- Sentados, estiramos las piernas delante, alternando la derecha y la izquierda. 20 veces.
- Repetimos estirando ambas piernas simultáneamente. 10 veces.
- Estiramos las piernas y aguantamos la contracción unos 10 segundos aproximadamente. Bajamos lentamente.

- Estiramos las piernas, aguantamos la contracción unos 10 segundos, moviendo los tobillos y las puntas de los pies hacia nosotros y hacia delante. Bajamos lentamente.
- Sentados con los pies apoyados en el suelo realizar el movimiento de coser a máquina antigua, con ambos durante un minuto.

NOTA: si el paciente se cansa al realizar todos los ejercicios el mismo día se alternara un día ejercicio de cuello, hombro, cuello y mano; y otro día cintura y piernas.

Firmado Fisioterapeutas:

Óscar García Sánchez

Nº Col: 5855

Guillermo Giraldez Peiteado

Nº Col: 8677

Alessandro Riggio

Nº Col: 41-8842



ASOCIACION DE ENFERMOS DE PARKINSON DE SEVILLA
C/ FRAY ISIDORO DE SEVILLA S/N
41009 SEVILLA
Tfno.: 954 90 70 61
Móvil: 618 05 94 24
Web: www.parkinsonsevilla.org
E- mail: contacto@parkinsonsevilla.org