

EEJERCICIOS PARA FACILITAR LA MARCHA

Objetivos de los ejercicios: Caminar correctamente. Mejorar la deambulaci3n. Mejorar los cambios de direcci3n durante la marcha. Superar los bloqueos que se producen al pasar por lugares estrechos.

EJERCICIO 1. Rotaci3n del tronco

1. De pie con correcci3n postural (Firme, con espalda recta)

2. De un paso al frente y toque con ambas manos la cadera de la pierna adelantada girando el tronco.

3. De el paso siguiente girando el tronco y tocando la cadera de la pierna adelantada.

4. Repita durante una distancia de 30 pasos aproximadamente.

EJERCICIO 2. Alargar el paso

1. Pegue en el suelo unas líneas (un trozo de papel con celo puede valer). Estas líneas han de estar separadas una distancia un poco más de la longitud de su paso normal.

2. De pie, partiendo de una correcci3n postural. (Firme, con espalda recta)

3. Observe las líneas del suelo colocadas a una distancia superior a la longitud de sus pasos.

4. Camine sobrepasando las líneas del suelo con cada paso marcando el apoyo del tal3n a cada paso.

5. Avance el brazo contrario al pie que da el paso.

EJERCICIO 3. Balanceo de los brazos

1. De pie con correcci3n postural. (Firme, con espalda recta)

2. Avance un pie dando un paso, y adelante al mismo tiempo el brazo contrario exagerando el movimiento. Continúe andando, alargando el paso y exagerando el movimiento de los brazos para estirar al máximo los codos. deremos necesarias hasta alcanzar una mínima sensaci3n de fatiga.

JESUS NIETO SAHUQUILLO N° 1350 COFICAM .FISIOTERAPEUTA

ASOCIACION DE FAMILIARES Y ENFERMOS DE PARKINSON ALBACETE

TLF. 661 46 53 57 – 967 10 7421 –967 55 89 08 parkinsonalbacete@parkinsonalbacete.org

web: parkinsonalbacete.org

EJERCICIOS PARA FACILITAR LA MARCHA EJERCICIOS PARA FACILITAR LA MARCHA .

EJERCICIO 4. Disociación de cinturas

1. De pie con corrección postural.

2. De un paso levantando al máximo la rodilla y, al mismo tiempo, tóquela con la mano contraria. Lleve el brazo del mismo lado que la rodilla levantada hacia atrás. Así aumentamos la rotación del tronco

3. Continúe avanzando levantando las rodillas alternativamente.

EJERCICIO 5. Cambio de sentido

1. De pie con corrección postural.

2. Inicie la marcha incidiendo en paso largo, contacto del talón con el suelo y braceo.

3. Cambie el sentido de la marcha levantando los pies del suelo como si trazaran un semicírculo con los pasos. Así evitará que los pies se crucen, pierda el equilibrio y se caiga.

4. Prosiga la marcha.

EJERCICIOS PARA FACILITAR LA MARCHA EJERCICIOS PARA FACILITAR LA MARCHA .

EJERCICIO 6. Marcha con braceo y ayudante

- 1.Partimos de pie dispuestos a cruzar el pasillo, acompañados y de una forma diferente.
- 2.Pedimos a nuestro ayudante que, enfrente de nosotros, nos ayude cogiéndonos de los antebrazos. Los brazos se moverán al contrario que los pies.
- 3.El ayudante, iniciando el paso hacia atrás, nos obligará a adelantar por ejemplo pie derecho y brazo izquierdo, siempre cruzando un brazo con el pie contrario al que inicia el paso.
4. A continuación cruzaremos el brazo contrario al avanzar pie izquierdo.

EJERCICIO 7. Marcha talón-punta y punta-talón

- 1.Iniciamos el ejercicio sentados en una silla.
- 2.El sujeto será ayudado por el andador o el acompañante para pasar a ponernos de pie.
- 3.Una vez levantados, se colocarán en el suelo unos pequeños obstáculos para sobrepasar mientras se lleva a cabo el paso. (Por ejemplo: Libros o fundas de DVD). Los obstáculos estarán colocados uno detrás de otro de manera sucesiva, pero dejando entre cada obstáculo espacio suficiente para que podamos apoyar el pie sin problema. En caso de utilizar andador como elemento de ayuda, lo moveremos hacia delante antes de dar el paso.
- 4.Arrancamos el paso levantando el pie, flexionando cadera y rodilla, para sobrepasar el obstáculo. Vamos a apoyar el pie en el suelo, contactando primero el talón para después poder apoyar la punta, controlando el movimiento para no golpear el pie bruscamente.
- 5.Repetimos con la otra pierna el mismo movimiento para realizar el paso. Volvemos por los obstáculos para sentarnos en la silla y repetimos el circuito las veces que consideremos necesarias hasta alcanzar una mínima sensación de fatiga.

JESUS NIETO SAHUQUILLO Nº 1350 COFICAM .FISIOTERAPEUTA

ASOCIACION DE FAMILIARES Y ENFERMOS DE PARKINSON ALBACETE

TLF. 661 46 53 57 – 967 10 7421 –967 55 89 08 | parkinsonalbacete@parkinsonalbacete.org

web.parkinsonalbacete.org