

Ejercicios manuales para la mejora del Parkinson

Investigadores de la Universidad de Granada (UGR) han demostrado que una simple sesión de ejercicios manuales de 15 minutos de duración mejora significativamente el movimiento y la destreza de los pacientes con Parkinson, ayudándoles a ejecutar tareas como la escritura o el abotonado.

El Parkinson es la segunda enfermedad neurodegenerativa más prevalente en el mundo, después del Alzheimer, y se caracteriza por ser progresiva y tener una evolución muy heterogénea. La clínica de esta enfermedad se caracteriza por presentar síntomas motores y no motores. Entre los primeros se encuentran el temblor, la bradicinesia (lentitud en el movimiento) y la rigidez, que impactan negativamente en el desempeño funcional de diferentes tareas.

Adicionalmente, los pacientes con Parkinson experimentan frecuentemente una disminución de la destreza manual y debilidad muscular. La progresión de estos síntomas clínicos durante la enfermedad provoca dificultad en la realización de las actividades de la vida diaria. Pese a que son numerosas las propuestas terapéuticas para los pacientes con esta enfermedad, nuevas aproximaciones desde la fisioterapia y la terapia ocupacional son indispensables para mejorar la calidad de vida.

En el estudio, los científicos de la UGR, de los departamentos de Fisioterapia y Enfermería, han contado con la colaboración de la Asociación de Parkinson de Granada. El trabajo se realizó con 60 pacientes con Parkinson, de los que 30 actuaron como grupo control y otros 30 se sometieron a la intervención diseñada.

Los investigadores diseñaron una intervención breve, de apenas 15 minutos, para provocar cambios en la calidad del movimiento del brazo, la mano y los dedos, con el objetivo final de mejorar la realización de las distintas actividades. "Esta intervención se basó en ejercicios manuales, valorándose su repercusión sobre la destreza y la fuerza. El objetivo era mejorar el rendimiento de estos parámetros para que pudiera tener una aplicación inmediata en la ejecución de tareas como escribir o abrochar botones", explica la autora principal de este trabajo, la profesora del departamento de Fisioterapia de la UGR Marie Carmen Valenza.

Los pacientes que participaron en el trabajo fueron evaluados antes y después de la intervención, y los parámetros de movimiento, velocidad, destreza y fuerza evaluados mejoraron significativamente. La investigadora de la UGR destaca que estos resultados serán de "gran utilidad clínica", ya que los pacientes "podrán mejorar la ejecución de tareas que actualmente les son de gran dificultad con tan solo 15 minutos de ejercicios, y pudiendo hacerlo de forma autónoma".