

# Ejercicios manuales logran aumentar la destreza en pacientes de párkinson

## PUBLICADO EN 'PM & R'

JANO.es · 01 julio 2015 15:41

Un estudio de la Universidad de Granada demuestra que bastan 15 minutos de ejercicios para optimizar el movimiento y la destreza de los pacientes con párkinson, ayudándoles a ejecutar tareas como la escritura o el abotonado.

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 párkinson, mejorando su ejecución de tareas como la escritura o el abotonado.

El párkinson es actualmente la segunda enfermedad neurodegenerativa más prevalente en el mundo, después del alzhéimer, y se caracteriza por ser progresiva y tener una evolución muy heterogénea.

La presentación clínica 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 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 afectados, nuevas aproximaciones desde la fisioterapia y la terapia ocupacional son indispensables para mejorar la calidad de vida de esta población.

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

### Un cuarto de hora bien aprovechado

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, Marie Carmen Valenza, profesora del departamento de Fisioterapia de la UGR.

Los pacientes que participaron en el proyecto fueron evaluados antes y después de la intervención, y los parámetros de movimiento, velocidad, destreza y fuerza evaluados mejoraron significativamente.

La investigadora 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”.