



## EXERCICI FÍSIC A LA MALALTIA DE PARKINSON

La malaltia de Parkinson és una condició que afecta de forma evident a les funcions motores dels pacients, però també a molts altres nivells (ànim, dolor, símptomes digestius...). Es tracta d'una malaltia degenerativa, és a dir, que empitjora progressivament amb el pas del temps, que no té tractament curatiu, i que controlem de forma simptomàtica amb la medicació, però també amb altres mesures.

Probablement la més important d'aquestes mesures és l'exercici físic. Les darreres publicacions al respecte afirmen que **mantenir l'activitat física és el factor que més ajuda a enlentir la progressió de la malaltia, tant a nivel motor com a la simptomatologia no motora: restrenyiment, símptomes depressius, son i deteriorament cognitiu.**

No obstant això, és un dubte habitual entre els pacients saber si tenen alguna limitació o contraindicació per realitzar activitat física. Molts de vosaltres també us pregunteu quin és l'exercici que "teniu permès" o quin és el que més us pot beneficiar en el vostre cas en particular.

**\*\*Abans de tot heu de tenir en compte que:**

- L'exercici ha d'estar adaptat a cada persona, en funció de les seves capacitats físiques i d'altres malalties que pugui presentar.
- L'exercici es pot anar adaptant (a més o a menys) segons la resposta al mateix i els objectius.
- El més recomanable és visitar inicialment un fisioterapeuta que ajudi a concretar les limitacions individuals i estableixi uns objectius i un cronograma amb una planificació.

**És recomanable realitzar al menys uns 150 minuts d'exercici físic aeròbic a la setmana (dues hores i mitja per setmana)**

Els tipus d'exercici més recomanables són:

Tipus	Activitat aeròbica	Entrenament de força i resistència	Equilibri, agilitat i activitat multitarea	Flexibilitat
<b>Temps</b>	30 minuts, 3 cops a la setmana	30 minuts, 2-3 cops per setmana (blocs de 10-15 repeticions, treballant diferents grups musculars)	2-3 cops a la setmana aplicant a les activitats del dia a dia	Més de 2 cops per setmana
<b>Recomanacions</b>	Supervisar risc de caigudes, baixades de pressió	Millor començar amb pes baix fent moltes repeticions que pes alt amb poques repeticions.  La rigidesa pot limitar l'angle i l'amplitud dels moviments, per tant s'hauran de treballar progressivament.	Combinar activitats cognitives i físiques (fer cinta i multiplicacions alhora o jocs amb la tablet)	S'ha d'adaptar a les limitacions físiques com l'alteració postural, dolor o osteoporosi
<b>Activitats</b>	Córrer, caminar ràpid, bicicleta, nedar (es pot fer a exterior o a interior per exemple amb cinta rodant)	Peses, màquines de gimnàs o treballant amb el propi cos	Yoga, taichí, dansa, boxeig (sense contacte)	Yoga, taixí, estiraments
<b>Exemples</b>		<a href="https://www.siclo.com/blog/ejercicios-de-fuerza-todo-lo-que-tienes-que-conocer">https://www.siclo.com/blog/ejercicios-de-fuerza-todo-lo-que-tienes-que-conocer</a>	<a href="https://fisalia.es/ejercicios-equilibrio-coordinacion/">https://fisalia.es/ejercicios-equilibrio-coordinacion/</a>	

### Bibliografia:

- Yong Yang, Xueying Fu, Haoyang Zhang, Guoguang Ouyang, Shu-Cheng Lin. The effect of home-based exercise on motor symptoms, quality of life and functional performance in Parkinson's disease: a systematic review and meta-analysis. *BMC Geriatr* (2023)
- Ting Zhang, Wei Liu, Qingping Bai, Song Gao . The therapeutic effects of yoga in people with Parkinson's disease: a mini-review. *Ann Med* (2023)
- Daniel M Corcos, Guillaume Lamotte, Nijee S Luthra, Kathleen E McKee. Advice to People with Parkinson's in My Clinic: Exercise. *J Parkinsons Dis* (2023)
- Michal Duvdevani, Galit Yogev-Seligmann, IlanaSchlesinger, Maria Nassar, Ilana Erich, Rafi Hadad, Michal Kafri. Association of health behaviors with function and health-related quality of life among patients with Parkinson's disease. *Isr J Health Policy R*

# Servei de Neurologia

Unitat de trastorns del moviment

Dres. Claustrer Pont i Isabel Puig

---