

AQUAFITNESS EN EL PARKINSON

Trataremos de nombrar las distintas actividades que puede realizar un paciente que padezca la enfermedad de Parkinson en el agua para así ir mejorando su estado. Para empezar a hablar de este tema tenemos que definir que es el Aquafitness y como no también que es la enfermedad del Parkinson.

La enfermedad de Parkinson es un síndrome extrapiramidal progresivo, que se debe a una deficiencia dopaminérgica asociada a la degeneración de la sustancia negra, afectación de los ganglios basales, es un proceso degenerativo que comprende un grupo de trastornos caracterizados por temblor y alteración del movimiento voluntario, postura y equilibrio. Una vez aclaro ya estos dos puntos hablaremos de los apartados de nuestro trabajo:

Los apartados los vamos a encontrar organizados de la forma que a nosotros nos ha parecido mas lógica para facilitar la comprensión durante la lectura y así también pueda ser entendido mas fácilmente ante cualquier posible lector. Así que a lo largo del trabajo comprobaremos que el Aquafitness ayudará al enfermo debido también a las numerosas características físicas del agua. Facilitará en gran medida que el paciente tenga más libertad de movimiento y a la vez podamos utilizarla como resistencia. Estos beneficios del agua son: la flotación, la resistencia, la presión hidrostática, el movimiento fluido y la transferencia de energía termal.

El objetivo final que nos planteamos con este trabajo es mostrar los numerosos ejercicios que el Aquafitness pone a la disposición del fisioterapeuta a la hora de tratar un enfermo de parkinson y como se le puede ayudar a mejorar su estado, tanto físico como mental y anímico.

El Parkinson (contenidos teóricos)

El diagnóstico clínico se basa en la existencia de tres datos considerados universalmente cardinales: bradicinesia o acinesia, rigidez y temblor.

La bradicinesia (lentitud y pérdida de movimiento espontáneo y automático), afecta fundamentalmente a la cara y músculos axiales, es le responsable de la dificultad para comenzar algunos movimientos. Sus efectos son:

- Dificultad para realizar patrones de movimiento simultáneos.
- Retraso y lentitud en el inicio y ejecución de movimientos voluntarios.
- Amimia; Disminución de gestos faciales.
- Disfagia.
- Voz lenta, monótona y poco modulada.
- Marcha lenta, pasos cortos y sin braceo.
- Alteraciones en la escritura.

La rigidez es un aumento del tono muscular tanto en musculatura flexora como extensora. sus efectos son:

- Rigidez continua que produce el fenómeno de la "Rueda Dentada".
- Se les produce dolores musculares, torpeza motora, no tienen trastornos de la sensibilidad.

(Adquieren una postura hipercifótica en bipedestación, incluso en sedestación)

El temblor es el primer síntoma en el 75% de los casos, es un temblor de reposo, desaparece con el sueño y empeora con el estrés, suele ser unilateral. Sus características son:

- Rítmico.
- Oscilación lenta.
- Cede con la actividad.
- Cede con el sueño.
- Aumenta con la tensión emocional.
- No suele temblar la región de la cabeza.

La evolución puede ser de dos tipos; lenta (inferior o igual a 10 años), o rápida (inferior a 4 años).

El objetivo de la fisioterapia en esta enfermedad sería ayudar al paciente a mantener su independencia tanto como fuera posible y aconsejar a los familiares a cómo manejar a la persona afectada. El tratamiento comenzará precozmente y durará toda la vida.

Par disminuir la rigidez se utilizan técnicas de relajación, el uso de la hidroterapia, el temblor puede ser tratado con el uso de estimulación propioceptiva, pesas, bastones, ejercicios activos resistidos, con una resistencia personalizada a las condiciones físicas y mentales del paciente. Beneficios del ejercicio acuático y la enfermedad del Parkinson

Los beneficios del ejercicio para mantener la salud integral han sido reconocidos desde hace mucho tiempo. Los programas acuáticos se basan en estos beneficios y se concentran en los problemas que puede causar la enfermedad del Parkinson.

Un programa de ejercicios para la enfermedad del Parkinson debería incluir las siguientes áreas:

- Adiestramiento funcional para las actividades de la vida diaria incluyendo la voz y la expresión facial.
- Movimiento.
- Elongación.
- Flexibilidad.
- Equilibrio.
- Coordinación.
- Aerobismo.
- Postura.
- Diversión.
- Al estar en el agua, el paciente experimentará que:

El agua ayuda a moverse libremente y por esto mejora la movilidad y aumenta la fuerza funcional.

Hacer ejercicio en agua caliente produce un efecto termal que puede alterar el tono muscular y reducir el dolor.

El agua caliente procura un efecto suavizante y una mayor tolerancia para hacer ejercicio.

AQUAFITNESS

El efecto calmante del agua permite que los músculos se relajen, se estiren y que disminuya la rigidez.

La flotación y la ingravidez que tienen lugar en el agua, combinadas con la resistencia, originada por el movimiento en la misma, ayudan a mejorar la fuerza muscular y la resistencia, particularmente en una persona debilitada por la falta de ejercicio.

El movimiento de las distintas partes del cuerpo en el agua genera el conocimiento del mismo y favorece una mejor postura. El continuo ajuste al dinámico entorno acuático aumenta el conocimiento del cuerpo, lo que puede mejorar el control motor cuando se camina.

El agua hace que los movimientos sean más lentos, dando tiempo para una respuesta, y proporciona una retroalimentación sensorial; esto puede mejorar el control motor al caminar. El agua es un entorno seguro para desafiar al equilibrio, pero con supervisión.

El ejercicio acuático reduce el aislamiento y la depresión.

