

Ejercicios de flexibilidad

Producido por: Grupo de trabajo para la traducción del conocimiento de la enfermedad de Parkinson

Hoja informativa

Los terapeutas físicos pueden implementar ejercicios de flexibilidad para mejorar el rango de movimiento (RdM) de las personas con enfermedad de Parkinson.

Calidad de la evidencia: baja; Grado de la recomendación: débil

La flexibilidad puede ser parte de su intervención fisioterapéutica como un programa en casa o parte de su calentamiento/enfriamiento, pero la literatura no respalda que su intervención se base únicamente en esta. Las recomendaciones siguientes se basan en la opinión de expertos debido a la baja calidad de la evidencia.

Tipos de personas con EP que se beneficiarían más/menos de los ejercicios de flexibilidad

1. Dado que la rigidez es un síntoma notorio de la EP que puede conducir a restricciones en el RdM, los terapeutas físicos pueden incluir ejercicios de estiramiento general y flexibilidad para las personas con EP en todos los estadios de la enfermedad.

Cómo realizar la intervención

1. Frecuencia: Para una eficacia óptima, los ejercicios de flexibilidad se pueden realizar diariamente.
2. Tiempo: Incorpórelos a las actividades de calentamiento y enfriamiento, o a primera hora de la mañana/antes de acostarse para el bienestar general.
3. Tipo: Todos los grupos musculares principales, pero especialmente la rotación del tronco. Considere el estiramiento dinámico antes del ejercicio y el estiramiento estático después del ejercicio.
4. **Nota de mejores prácticas: Los terapeutas físicos no deben ofrecer sesiones completas centradas en ejercicios de flexibilidad.**

Medidas recomendadas para evaluar el cambio

1. Rango de movimiento si se trata de una articulación en particular que están tratando (elevación de la pierna recta o 90/90 para la longitud de los isquiotibiales, la pantorrilla, los hombros).
2. Evalúe la simetría con el rango de movimiento sin señales en comparación con el rango de movimiento con señales.
3. Si la meta es mejorar la postura, debe considerar las medidas trago-pared, C7-pared o Medidas cifóticas inclinométricas que son medidas válidas y confiables de la postura en personas con párkinson.
4. Para otras sugerencias de medidas de resultado, véase la PD EDGE y la Core Measures CPG de la ANPT.



Consideraciones relacionadas con la seguridad (precauciones, contraindicaciones; cuándo NO elegir la intervención)

1. Hay datos limitados sobre los riesgos del ejercicio de flexibilidad específicos para la EP, pero un riesgo general del ejercicio de flexibilidad es el riesgo de sobreestiramiento.
2. El tipo de ejercicio de flexibilidad y el nivel de supervisión deben elegirse en función del perfil de seguridad de la persona, que incluye caídas, osteoporosis/osteopenia, estenosis espinal, hipotensión ortostática, problemas musculoesqueléticos, habilidades cognitivas y capacidad para mantener una buena forma biomecánica.

Consideraciones para la implementación en los entornos de práctica

1. Los entornos de terapia física ambulatorio, hospitalario, domiciliario y los programas de ejercicios comunitarios (por ejemplo, yoga) tendrán equipos diferentes, así como también la capacidad de los participantes y los niveles de riesgo.
2. Los equipos pueden ayudar con el ejercicio de flexibilidad (p. ej., banda de estiramiento, bloques de yoga, fisiobol, rodillo de espuma, cuña para estirar las pantorrillas). Estos pueden encontrarse en centros de terapia física, instalaciones de acondicionamiento físico comunitarias o a la venta. Un terapeuta físico experto puede ayudar a identificar y progresar en los estiramientos adecuados.
3. Los terapeutas físicos deben dar apoyo por escrito o en video para promover la adherencia y la buena forma.
4. Disponibilidad de asistencia o supervisión de ser necesario. El terapeuta físico debe trabajar con un entrenador personal local o capacitar al cuidador para ayudar a que la PcP aprenda y ejecute los ejercicios de flexibilidad de manera segura.
5. Los programas de ejercicios comunitarios deben proporcionar adaptaciones personalizadas de los ejercicios de flexibilidad, según sea necesario.

Producido por
Grupo de trabajo
para la traducción
del conocimiento
de la enfermedad
de Parkinson

