



**TITULARES: Ejercicios manuales diseñados por científicos para mejorar la autonomía de personas con párkinson**

LOCALIZACIÓN: Facultad de Ciencias de la Salud (PTS, Granada) y sede Asociación Parkinson Granada (Calle Santa Clotilde).

DURACIÓN VTR: 1'43"

**RESUMEN:** Una sesión de 15 minutos de ejercicios manuales mejora el movimiento y la destreza de pacientes con párkinson. Así lo han demostrado científicos de la Universidad de Granada. Con una breve intervención han conseguido provocar cambios en la calidad del movimiento del brazo, la mano y los dedos, y ayudar a los pacientes a ejecutar tareas como la escritura o el abotonado.

**VTR:**

Después de unos minutos realizando ejercicios como estos, los pacientes de párkinson han experimentado mejoras a la hora de realizar acciones cotidianas como escribir o abrocharse un botón. Se trata de un cuadro de ejercicios diseñado por científicos de la Universidad de Granada.

**Marie Carmen Valenza  
Fisioterapeuta**

*"Durante unos quince minutos el paciente va a trabajar las muñecas, la palma de la mano y los dedos. De forma combinada y de forma independiente ambas manos. ¿Qué es lo que hemos visto? Pues que el paciente que hace estos ejercicios adquiere, después de hacerlos, un mejor control del movimiento de su mano".*

Estos investigadores desarrollan su labor en la Facultad de Ciencias de la Salud, y lo que han hecho ha sido buscar soluciones a los problemas que tienen estos pacientes.

**Marie Carmen Valenza  
Fisioterapeuta**

*"¿Y qué es lo que le pasa a la mano y al brazo del paciente con párkinson? Pues que se fatiga muy deprisa, que pierde fuerza, el temblor, que es como lo más reconocido del paciente con párkinson, pero que además hay una dificultad para integrar movimientos complicados. Lo que nosotros llamamos la destreza motora".*

**Araceli Ortiz  
Terapeuta ocupacional**

*"Hemos utilizado unas masillas terapéuticas y que se van adaptando al paciente. Y los ejercicios están englobados sobre todo a la destreza y coordinación de ambas manos".*

El párkinson es actualmente la segunda enfermedad neurodegenerativa más prevalente en el mundo, después del alzhéimer, y se caracteriza por ser progresiva y evolucionar de forma diferente en los pacientes. En este estudio han participado 60 pacientes con párkinson gracias a la colaboración de esta asociación de Granada.

**María Angustias Díaz  
Presidenta Asociación  
Parkinson Granada**

*"Nos facilita el día a día. Lavarse los dientes. Al tener la mano mejor, poder abrocharnos una camisa, ponernos una gargantilla..."*

Se ha demostrado que las mejoras tras una sesión de ejercicios perduran entre 30 minutos y una hora. El siguiente paso es ver si con la aplicación de sesiones de forma periódica esa mejora se manifiesta durante más tiempo.

Para obtener más información o resolver incidencias llamar al teléfono 647 310 157 o contactar a través del correo electrónico [info@historiasdeluz.es](mailto:info@historiasdeluz.es)