



Enfermedad de Parkinson

Abordaje Integral No Farmacológico en la Enfermedad de Parkinson

Rehabilitación física. La importancia de movernos.

Tenemos muchas articulaciones en nuestro cuerpo y por eso mismo somos seres en movimiento y seres articulares. Históricamente siempre hemos estado en movimiento, entendiendo por tal tanto procesos externos como internos.

Por ejemplo, cuando estamos escuchando una charla, integrando lo que se transmite, eso ya genera un movimiento interno que, a su vez, va a ir generando preguntas. Todo eso está diariamente en nuestra vida; el movimiento es vital. Nos movemos a través de un sistema propioceptivo que es con el que recibimos toda la información para relacionarnos hacia adentro o hacia afuera.

Cuando hacemos consciente nuestro cuerpo, estamos utilizando nuestro sistema propioceptivo para saber cómo están nuestras articulaciones en el espacio, nuestra postura. La respiración también es un movimiento vital y es importante integrar todos los tiempos respiratorios, hacerlos conscientes y de ese modo lograr una mejor armonía, incluso, a veces, hasta llegar a disminuir dolores corporales ya que se genera como un movimiento de masaje interno en nuestros órganos.

La idea es integrar el concepto de movernos en el diario vivir y darnos cuenta que el mínimo cambio que uno haga, un simple ejercicio, abarca atención, consciencia corporal, integración de la respiración. Podemos integrar también actividad física, entrenamientos, ejercicios que van a ayudar a nuestro sistema propioceptivo, a la integración a nivel del cerebro porque el movimiento genera un cambio a nivel corporal que se traduce a nivel del cerebro.

¿Cuáles son los beneficios de movernos? En primer lugar, hay cambios que se generan a nivel interno y externo como consecuencia de cada mínimo movimiento que hacemos (cambiar de camino cuando vamos a trabajar, ducharnos o levantarnos de una manera diferente o hacer cambios en la casa) porque nuestro sistema propioceptivo está todo el tiempo activo, reaccionando a todos estos cambios. Los cambios internos son los generados por nosotros, a nivel mental, emocional, y los externos son los impactos que provienen del afuera, todo lo que conlleva la experiencia de vida.

Lo importante es lograr que nuestros sistemas se entrenen -si hacemos una actividad física o un ejercicio-, que mejoren nuestros sistemas de intercambio a nivel de depuración, que mejoren nuestros sistemas también internos a nivel del humor.

En sí, el movimiento es una medicina preventiva que nos lleva a trabajar todos los sistemas internos, mejorar todo eso a través, por ejemplo, del ejercicio físico, fortalecer la parte músculo-esquelética que es la que nos permite mantener la postura, sostenernos. Si no tenemos un buen tono muscular se pueden generar, a la larga, lesiones.

Si nosotros mantenemos una buena musculatura vamos a tener una mejor postura, más erecta, con una estabilidad a nivel central, también abdominal. Nosotros funcionamos como cadenas musculares por lo que es importante trabajar siempre todo el sistema muscular para mantener y sostener nuestra estructura.

Cuando mantenemos por mucho tiempo una misma postura (por ejemplo, trabajar sentado mucho tiempo) nuestro sistema propioceptivo está siempre recibiendo la misma información. Entonces, la idea es que generemos cambios, movimientos; que nos paremos cada tanto, que hagamos alguna respiración, movimientos de estiramiento, movimientos de pelvis. O sea, cada tanto generar un cambio para que nuestro sistema propioceptivo no quede siempre en una misma modalidad. Así estamos haciendo prevención, evitando acortamientos musculares, cambiando la dinámica de recibir estímulos externos.

Sabemos también que el movimiento mejora el humor lo que nos permite relacionarnos e integrarnos socialmente mejor. Se generan, a nivel bioquímico, movimientos hormonales, de neurotransmisores, neuro moduladores que puede despertar otra forma de manifestarse emocionalmente.

Al mover el cuerpo, hay repercusiones a nivel cerebral, porque el estímulo del cuerpo hace que nuestro cerebro también se active; mejoramos el aprendizaje, mejoramos la memoria y la atención también.

Podemos llegar a desbloquear algunos pensamientos y emociones que tal vez estén en nuestro cuerpo como enquistados; logramos que eso comience a moverse también y que, de alguna forma, podamos relajar mejor nuestro cuerpo y hasta facilitar el sueño.

Es fundamental saber cómo funcionamos a nivel más profundo por lo que es importante hablar del concepto de fascia.



“La fascia es un tejido conectivo, de una matriz viscoelástica que rodea los músculos, grupos de músculos, vasos sanguíneos, nervios, huesos y órganos, formando una red continua en todo el cuerpo. Pues se observa como una matriz tridimensional continua, de soporte corporal del cuerpo completo” (Findley et al., 2012)

Sería como una especie de segunda piel –pero interna- que conecta todos los órganos, los músculos, como una red que sostiene.

La fascia es ese tejido viscoelástico que mantiene unidos todos nuestros órganos. Tiene una continuidad que va desde los pies hasta la cabeza, o sea, mantiene un orden, es un intermediario. Ese material protege todos los órganos, los mantiene en su lugar y nos permite movernos.

Está compuesto de colágeno, elastina, material polisacárido; hay una sustancia que está entre las capas que es lo que permite esa movilidad, esa amortiguación; cuando nosotros nos movemos estamos moviendo todo ese tejido, porque somos fascia en realidad. Sostiene los órganos para no perder la forma de nuestro cuerpo cuando realizamos los determinados movimientos, manteniendo en el lugar a los órganos internos.

Toda la información ya sea interna o externa se transmite a través de ese tejido.

Si tenemos un traumatismo, por ejemplo, nos golpeamos en el pie, tal vez en el pie no sucede nada pero un tiempo después, aparece un dolor en el hombro. ¿Y por qué? Porque como estamos totalmente conectados con ese sistema fascial, todo lo que impacte en determinados lugares de nuestro cuerpo se va a transmitir. Entonces, como funciona como un sistema propioceptivo, llevándolo otra vez al movimiento, si nosotros realizamos la variedad de movimientos que existen,

de ejercicios, el mover el cuerpo de diferentes maneras, nos ayuda a generar cambios, ya sea en nuestra estructura corporal, cambios a nivel interno de cómo capaz que ver determinadas situaciones, cambios a nivel también mental, a nivel neuronal; es lo que yo les decía, el entramado neuronal también comienza a expandirse de alguna forma.

Es un órgano sensorial que mantiene toda esa propiocepción que nos hace saber cómo está nuestro cuerpo. Es vital generar ese movimiento, tanto interno como externo, para poder activar todo ese sistema fascial.

Aparte de ser un órgano sensorial importantísimo de intercomunicación o de bio-feedback en cuanto a estímulos, también es un almacén de la memoria del ser. Todas las vivencias, que uno tenga internas o externas, se van a transmitir a ese nivel porque somos seres emocionales y somos seres que estamos todo el tiempo en movimiento. Si bien la fascia en su estructura y su función es igual para todos, los estímulos que cada uno recibe no son los mismos. Entonces, la forma de la fascia que uno sostenga en su organismo va a ser diferente según el impacto que uno reciba de adentro o de afuera.

Me interesa transmitir que es importante tener presente la fascia como sistema propioceptivo para integrar esos movimientos porque somos seres en constante interacción, en constantes reacciones ante estímulos. Estamos activando todo el organismo, todos los órganos a través del movimiento.



¿Se puede considerar que esta persona tiene la fascia continua? ¿Hay una continuidad fascial?

No habría continuidad porque la cabeza está separada del tronco y de las piernas y los pies.

Si bien la estructura de la fascia y su función es igual en todos, el impacto y las experiencias vividas son diferentes.

Todos tenemos un sistema propioceptivo o una vivencia de experiencias internas y externas muy diferentes, en ese sentido, tenemos mentes diferentes, creencias diferentes.



Para ejemplificar, a través del arte, vemos cómo Miró, Kandinsky, Torres García, nos muestran seres humanos, representados de forma diferente dependiendo de su vivencia pero que mantienen su unificación. La misma se da a través de esa fascia, podemos tener posturas diferentes a la hora de interactuar porque nuestros estímulos han sido o son diferentes dependiendo de las vivencias que uno tenga.

El osteópata que trabaja con fascias sabe que existen diafragmas a nivel del cuerpo humano donde se concentra más el punto digamos donde podemos liberar la fascia, entonces trabaja con diferentes diafragmas para poder liberar desde ahí el tejido fascial.

Quiero transmitirles un ejercicio práctico que pueden hacer diariamente.

En este ejercicio vamos a trabajar en la parte inferior todo lo que es genitourinario, en la parte media lo gastrointestinal y en la parte superior lo cardiorespiratorio. Prestamos atención en varias zonas para poder hacer un cambio a nivel de esa fascia, sabiendo que es un sistema de propiocepción que va a recibir este trabajo de movimiento respiratorio, de movimiento de manos que se apoya en diferentes zonas de nuestro cuerpo para lograr esa movilidad fascial. Se puede hacerlo de pie o sentado.

En primer lugar, vamos a poner atención en la respiración, dirigimos la mente hacia las manos que están apoyadas en esa zona debajo del ombligo, integrando la dinámica respiratoria, tomando aire, llevando ese aire a la parte baja del abdomen, reteniéndolo unos segundos y soltando lentamente. Integramos esa respiración y observamos cómo está la postura.

En el siguiente movimiento respiratorio, vamos a mover las manos y en la espiración vamos a hacer un recorrido horizontal hasta los laterales del tronco y luego vamos a bajar por delante del muslo. Entonces vamos a la parte media, hacemos el mismo procedimiento: tomar aire, retenerlo, en espiración, llevamos las manos horizontalmente a los extremos del tronco y luego bajamos. Vamos a la parte del centro del pecho y ahí hacemos el mismo proceso. Siempre estamos con la mente en nuestro cuerpo, estamos atendiendo la respiración, la estamos sintiendo por debajo de las manos que se van desplazando, estamos integrando esa información, estamos sintiendo que podemos relajarnos, que podemos respirar mejor. Si estamos con algún dolor posiblemente lo pueda mover.

Las sensaciones van a ser distintas para todos; el sistema fascial repercute en cada uno dependiendo de sus vivencias. Sería importante que puedan integrar esta herramienta diariamente porque van a sentir diferencias a nivel corporal y emocional.

Lic. Fisioterapia Natalia Ercila

Integrante del Programa de Educación y Rehabilitación en la Enfermedad de Parkinson para pacientes, familiares y cuidadores. Instituto de Neurología Hospital de Clínicas Facultad de Medicina UDELAR. Hospital de Clínicas. Charla realizada vía Plataforma Zoom, 23 de marzo de 2021.