

## ● XEHETASUNAK.

Zer da?

Mugimenduaren trastornoa da, dopaminan eragiten duena eta honen eskasiarekin zerikusia duelarik.

Nola eragiten du?

Lau ezaugarri ohikoak honakoak dira: Dardara, mugimendu geldoak, gihar zurrutasuna eta jarreretan erreflexu ezintasuna

## ● OHAR BEREZIAK.

Potentzia maximoan egin ariketa, emaitza hobeak baitira (ekite abiadura)  
 Progresioan denbora utzi areagotzerako unean, egun batzuetako egokitzapena  
 Malgutasunaren garrantzia ikusirik luzaketak interesgarri  
 Saio amaieran erlaxazioa 5 minutuz, arnasketa sakon eta lasaiaz  
 Nekerik gabeko uneak hartu ariketa egiteko eta medikazioa eraginkor denean, sintomak murrizteko.  
 Oinez zuzen eta orekaturik aritzeko ariketak sartu, jarrera onaz eta aurrerantz erorketa ekidinez.  
 Koordinazio ariketak: bi eskuez pilota jaurtiketak kasu. Propiozepzioaren garrantzia.  
 Zangokada ahalik eta handien egin, oinaren lehen kontaktua orpoa izanez.  
 Geldian oinak zabalik egon, oreka hobeaz izateko.



Minik gabeko ariketa fisikoa izan behar da  
 Trastorno motorra izanik erorketa eta desoreka arriskuak gora egiten du.  
 Adi gorputz jarrera: burua aurrerantz, sorbalda erorik eta zerbikalen arkeoa. Aurreranzko jarrera.



Mankuernen helduera EZ dadila oso estua izan  
 Mugimendu azkarrak edo bortitzak ekidin.



## ● GOMENDIOAK.

**Mugikortasun articularra.** Giltzadura eta giharren zurruntasunari aurre egiteko.

**Indar lana.** Behe atalaren garapena bereziki, izterretako indarrak oinez aritzeko lagunduko baitio. Oro har, hasieran 1RMaren %30-40an (%70a bitarte ostean) 8 errepikapeneko 1-3 serie.

**Erresistentzia.** Zintan aritzea interesgarri, abiadurarekin jokatu ahal izateko eta helduleku aukeraz. Oinez ibiltzea lagungarri, arreta gorputz jarrerarekin, erorketa arriskua areagotzen baita. Ikusmenaz baliatu oinezko saio horietan, pausoa non ezarri zehazten zaiolarik kasu. Zangokada koordinatuak eta oreka ariketak txertatu, ezker eskuin baliatuz.

## ● ESTEKAK

Bibliografia:  
<https://www.saludabit.es/blog/ejercicios-para-parkinson/>  
<http://exerciseismedicine.com.au/wp-content/uploads/2016/11/2014-Parkinsons-Disease-FULL.pdf>  
[https://parkinson.org/sites/default/files/Estar\\_en\\_forma\\_cuenta.pdf](https://parkinson.org/sites/default/files/Estar_en_forma_cuenta.pdf)

## GIDAK

<http://www.gipuzkoakirolak.eus/eu/garaian-garaiko-kirol-aholkuen-gidak>

