

11 d'abril, Dia Mundial del

# PARKINSON

## 9 ESTRATÈGIES PER SUPERAR UN EPISODI DE CONGELACIÓ DE LA MARXA



### 1) PROVAR UN ALTRE MOVIMENT

aixecar un braç, tocar-se el cap i, a continuació, reiniciar la marxa.

### 2) CANVIAR LA DIRECCIÓ

si no es pot avançar, provar primer de passar de costat i després endavant.

### 3) PORTAR UN PUNTER LÀSER

quan hi ha congelació, fer brillar o que brilli automàticament el làser davant del peu i trepitjar la llum.

### 4) VISUALITZAR UN OBJECTE

al terreny que hi ha al davant i provar de trepitjar-lo.

### 5) PORTAR UN METRÒNOM

al cinturó o portar-ne un de petit a la butxaca.

### 6) CANTAR UNA CANÇÓ

i plantejar-se la represa amb el ritme de la música.

### 7) COMPTAR "1-2-3"

i després anar endavant.

### 8) CANVIAR EL PES

d'un costat a l'altre per ajudar a fer un pas.

### 9) CANVIAR L'ATENCIÓ

de moure les cames a moure els braços i, a continuació, seguir caminant cap endavant.

Són consells de les comissions de Geriatria i Neurologia del

Col·legi de Fisioterapeutes



de Catalunya