

El Ejercicio de Rodillo de Muñeca (Wrist Roller)

El ejercicio de **Rodillo de Muñeca (Wrist Roller)** es una actividad muy eficaz que se utiliza para mejorar la fuerza y la resistencia de los músculos del antebrazo, lo cual es fundamental para el control de la muñeca y, por extensión, para la motricidad fina y el agarre, habilidades a menudo afectadas por el Parkinson.



Un ejercicio de fortalecimiento con control y coordinación

Aunque es un ejercicio de fortalecimiento, su ejecución controlada y repetitiva lo convierte en un excelente trabajo de coordinación motora y resistencia muscular.

Descripción del Ejercicio

El ejercicio se realiza con un aparato simple conocido como rodillo de muñeca, que consiste en:

Un tubo o barra cilíndrica

El "rodillo" que se sostiene con ambas manos

Una cuerda o cincha

Atada al centro del rodillo

Un peso

Generalmente un disco o mancuerna ligera sujeto al extremo de la cuerda

Pasos de Ejecución

01

Posición Inicial

- La persona debe estar de pie o sentada.
- Sostenga el rodillo con ambas manos, con las palmas hacia abajo (agarre en pronación) o hacia arriba (agarre en supinación), separadas a la altura de los hombros.
- **Extienda los brazos rectos hacia adelante**, a la altura del hombro o ligeramente más abajo. Si es necesario, puede apoyar los antebrazos sobre una superficie o barra (como un estante) para aislar mejor el movimiento de las muñecas y evitar compensar con el tronco.

03

Fase de Bajada (Desenroscamiento)

- Una vez que el peso se haya subido por completo, invierta el movimiento de las muñecas para **desenrollar la cuerda** de manera lenta y controlada. El peso debe descender despacio, sin dejarlo caer.
- Este movimiento de bajada es tan importante como la subida, ya que trabaja los músculos de forma excéntrica.

02

Fase de Subida (Enrollamiento)

- Comience a **girar el rodillo con las muñecas**, de forma alterna y coordinada (como si acelerara una motocicleta), para enrollar la cuerda alrededor del tubo.
- El objetivo es **eleva el peso** lentamente y con control hasta que toque el rodillo o la barra.
- Es crucial mantener los codos y el tronco quietos, forzando a que solo las muñecas realicen el movimiento.

04

Repetición

Se repite el ciclo (subir y bajar el peso) durante un número de repeticiones o un tiempo determinado.



Beneficios en el Contexto del Parkinson

Este ejercicio trabaja la **motricidad fina y gruesa** de la parte superior del cuerpo, ofreciendo varios beneficios específicos para los pacientes con Parkinson:

Fuerza y Resistencia del Antebrazo

Fortalece los músculos flexores y extensores de la muñeca, esenciales para el agarre y la manipulación de objetos.

Control Motor y Temblores

El movimiento de enrollar requiere un **control motor fino y rítmico** de las muñecas, lo que puede ayudar a mejorar la destreza y, potencialmente, el manejo de pequeños temblores al requerir una contracción muscular constante y sostenida.

Amplitud de movimiento

Promueve un rango completo de movimiento en las muñecas, combatiendo la rigidez (uno de los síntomas cardinales del Parkinson).

Coordinación Bimanual

Al usar ambas manos de forma coordinada, mejora la capacidad de sincronizar movimientos entre los dos lados del cuerpo.

Recomendación en Parkinson

En el tratamiento para el Parkinson, generalmente se utiliza un **peso ligero** para enfocarse en la resistencia, el control y la coordinación, en lugar de en la máxima fuerza muscular.

Se puede adaptar la dificultad de variar el peso que se utiliza o la posición del cuerpo (sentado, de pie).