

# 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 **elevar 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).