

Técnica Alexander para el Parkinson

En colaboración con su equipo médico
TA puede desempeñar un papel en el control de los síntomas.

Una iniciativa de **The Poise Project**

Técnica Alexander & Enfermedad de Parkinson

La técnica Alexander (TA) es un novedoso enfoque cognitivo que puede aplicarse en diversos entornos. Mediante un enfoque psicomotor integrado, los especialistas en TA enseñan formas de pensar que combinan la interocepción, la exterocepción, la propiocepción y la conciencia de objetivos de manera que mejoran el desempeño de las actividades cotidianas al tiempo que aumentan la confianza y reducen la ansiedad. Los programas adaptativos basados en Alexander ayudan a los pacientes a ser socios activos, hábiles y comprometidos en su propia atención preventiva y rehabilitadora, aumentando la autogestión motora y emocional general.

A través de clases individuales o en grupo, las personas que viven con Parkinson (PWP) pueden aprender a:

- Gestionar mejor los síntomas motores y no motores durante las actividades cotidianas.
- Elegir patrones funcionales que mejoren el tono postural, reduzcan el dolor de espalda, cuello y articulaciones, y mejoren el equilibrio y la marcha.
- Aplicar estas habilidades de forma consciente durante las sesiones de fisioterapia, terapia ocupacional o logopedia, o durante los programas de ejercicio.
- Aplicar estas habilidades de forma independiente, aunque no puedan realizar ejercicio físico.
- Se conviertan en socios más activos y capacitados en su propio cuidado general.

Un estudio de laboratorio demostró que una única exposición a los principios de la TA provocaba una mejora motora inmediata en la PWP.¹ Sin embargo, el paciente tarda algún tiempo en acceder fácilmente a las nuevas formas de pensar en la vida cotidiana. Para obtener beneficios duraderos, se recomienda una serie de sesiones privadas o clases en grupo. En un ensayo clínico aleatorizado de TA para el Parkinson, se observaron beneficios motores y cognitivos tras 24 sesiones individuales semanales en comparación con un grupo de control activo, y los beneficios se mantuvieron tras seis meses.² Otros estudios han encontrado beneficios de la TA para adultos mayores con problemas de equilibrio,³ y los pacientes con rodillas artríticas presentaban retención de beneficios a los 15 meses.⁴

Trabajamos para ofrecer servicios asequibles basados en la técnica Alexander para ayudar a las personas con Parkinson y a sus parejas. Combinar sesiones individuales con clases en grupo puede ser un enfoque rentable. Gracias a la financiación de la Fundación Parkinson, hemos desarrollado cursos de grupo para que las PWP y sus parejas aprendan juntas. Los participantes informan de mejoras en su capacidad para controlar los síntomas motores y no motores, incluidos el equilibrio, la marcha, la postura, el congelamiento, la rigidez, el temblor, el dolor, el volumen vocal, la ansiedad y la apatía, con retención de los beneficios a los 6 meses.⁵ Con financiación adicional de la Parkinson's Foundation y la Alzheimer's Foundation of America, desarrollamos un segundo curso específico para parejas de cuidadores con el fin de enseñarles habilidades que les ayuden a gestionar las demandas físicas y emocionales del cuidado. Los participantes informan de que el curso les ha ayudado a recuperar cierta independencia, bienestar y autonomía frente a los muchos retos que el Parkinson trae a sus vidas, con una retención de beneficios a los 12 meses.⁶ Debido a la pandemia, ambos cursos se impartieron también en línea, de nuevo con resultados positive retención de beneficios.⁷

www.ThePoiseProject.org

¹ Cohen 2015 NNR. ² Stallibrass 2002; Stallibrass 2005. ³ Batson 2008; Dennis 1999; Glover 2018. ⁴ Preece 2016. ⁵ Gross 2019 & 2020 Movement Disorders, Clinical Practice; Gross 2019 ACRM Archives; Gross 2020 ACRM Archives ⁶ Gross 2019 Movement Disorders; Gross 2020 ACRM Archives; Gross 2020 Movement Disorders Clinical Practice. ⁷ Gross 2020 ACRM Archives; Gross 2022 MDS Movement Disorders; Gross 2022 ACRM Archives; Gross 2022 AAIC Papers; Gross 2022 MDS Movement Disorders.

La técnica Alexander (TA) puede ser una valiosa intervención de entrenamiento para gestionar la vida con Parkinson.

En línea, in situ o en estudio. Sesiones privadas, talleres y cursos en grupo:



Presentaciones educativas para profesionales médicos y de la salud:



Para obtener información sobre el Proyecto Poise y la Técnica Alexander para las personas que viven con Parkinson y sus familias, o para localizar especialistas en TA con formación en el trabajo con esta población, o que ofrezcan sesiones en línea, póngase en contacto con:

Monika Gross, +1 828-254-3102
Executive Director, The Poise Project
www.ThePoiseProject.org
info@thepoiseproject.org



Videos informativos y entrevistas con participantes en los cursos: <https://www.vimeo.com/thepoiseproject>

Parkinson's Europe directrices sobre la técnica Alexander: <https://bit.ly/parkinsonseurope>



Para encontrar más especialistas en la técnica Alexander de cualquier parte del mundo, visite los siguientes sitios web:

Asociación de Profesores de Técnica Alexander de España
Asociación de Profesores de Alexander Technica de Mexico
Asociación Argentina de Profesores de Técnica Alexander
Associação Brasileira da Técnica Alexander
Esquela Uruguaya de Técnica Alexander
American Society for the Alexander Technique
American Center for the Alexander Technique
Canadian Society of Teachers of The Alexander Technique
Alexander Technique International
Society of Teachers of the Alexander Technique
Alexander Alliance
Interactive Teaching Method
Professional Association of Alexander Teachers
Internationally Affiliated Societies

www.aptae.net
www.aptamexico.wordpress.com
www.asociaciontecnicaalexander.com.ar
www.abtalexander.com.br
www.tecnicaalexander.com.uy
www.amsatonline.org
www.acatnyc.org
www.alexandertechniquecanada.ca
www.alexandertechniqueinternational.org
www.alexandertechnique.co.uk
www.alexanderalliance.org
www.itmalexandertechnique.org
www.paat.org.uk
www.amsatonline.org/aws/AMSAT/pt/sp/international