



aspace

Asociación de Ayuda a Personas
con Parálisis Cerebral

Asturias

C.C.E.E. "Ángel de la guarda"

Latores 6-33.193-Oviedo.ASTURIAS

Tfn. 985233323//Fax: 985233682

angeldelaguardao@educastur.org

Oviedo, 19 de marzo de 2020

Estimadas familias:

Desde el Servicio de Fisioterapia pretendemos, mientras dure esta situación, dar respuesta a las dudas que nos planteen las familias, así como asesoramiento en el uso de los materiales y dispositivos ortopédicos de los que puedan disponer en sus domicilios.

Nuestra primera recomendación sería el utilizar aquellos momentos del día, las actividades cotidianas que de forma natural ofrecen un gran número de posibilidades de estimulación. Se trata en definitiva de adaptar el espacio y las nuevas rutinas a sus necesidades.

Sería muy positivo para ellos y creemos motivante para toda la familia, establecer un momento del día en el que puedan continuar de alguna manera con su actividad escolar, que por supuesto también incluye terapias para favorecer su desarrollo motriz.

Aunque somos conscientes y defensores de un tratamiento de fisioterapia individual y adaptado a las necesidades especiales de nuestro alumnado, intentaremos establecer una serie de consejos o pautas generales que puedan servir de guía para todas las familias.

Por último, nos gustaría transmitir un mensaje de tranquilidad, pues a pesar de la situación, sabemos que nuestros alumnos están bajo los mejores cuidados y con la mejor atención. Estas recomendaciones son simplemente una ayuda para sobrellevar esta nueva situación en casa y ofrecer nuestra colaboración para aportar desde este correo la información que nos puedan solicitar.



RECOMENDACIONES DE FISIOTERAPIA EN CASA

1.1. PROPUESTA DE ACTIVIDADES DE MOTRICIDAD GRUESA



- Participación en las actividades diarias, tanto del hogar como de higiene y cuidado personal, en la medida de lo posible.
- Ejercicios de movilidad activa: paseos por casa, estiramientos de brazos y piernas mientras están sentados o en la cama al levantarse...
- Actividades de manipulación referidas en el apartado de *motricidad fina*.
- Es importante seguir manteniendo el uso de las adaptaciones ortoprotésicas (como DAFO o férulas para la mano) al menos una hora y media/2 horas por la mañana y lo mismo por la tarde.
- En los casos en los que exista prescripción médica, incorporar 1 hora de bipedestador.



- Cambios posturales (boca arriba, boca abajo, tumbado a ambos lados, sentado con/sin ayuda...) cada 3 horas aproximadamente, siempre a tolerancia del niño.
- Movilizaciones suaves de las articulaciones de las extremidades: caderas, rodillas, tobillos, pies, hombros, codos, manos... Estas movilizaciones deben ser suaves, en todas las direcciones posibles (flexión, extensión, movimientos circulares...)
- Con juguetes u otros estímulos que sean de su agrado, facilitar la movilidad espontánea y estimular los cambios de posición. Es recomendable realizar esta actividad en una superficie grande como una colchoneta o esterilla.
- Actividades manipulativas adaptadas descritas en el apartado de *motricidad fina*.



- En la medida de lo posible, incluir al niño en las actividades diarias en el hogar, así como en su higiene y cuidado personal.
- Es importante seguir manteniendo el uso de las adaptaciones ortoprotésicas (como DAFO o férulas para la mano) al menos una hora y media/2 horas por la mañana y lo mismo por la tarde.
- En los casos en los que exista prescripción médica, incorporar 1 hora de bipedestador.
- Por último, y en caso de ser necesario, incluir trabajo respiratorio explicado a continuación.

1.2. MOTRICIDAD FINA

El trabajo de manipulación es muy importante para nuestros niños, ya que favorece su inclusión en el trabajo de la clase, y el manejo de los dispositivos de comunicación que tenga cada uno. Además, favorece la socialización en los momentos de ocio, y les va a permitir jugar con el resto de sus compañeros a los juegos o con los juguetes que en ese momento se estén usando.

Para ello, recomendamos que cada niño dentro de sus capacidades continúe practicando a través del juego. Nos gustaría hacer hincapié sobre todo en:

1. El correcto agarre de objetos, tanto grandes como pequeños.
2. Que la recogida y el apoyo de los objetos se haga de manera suave.
3. El trabajo de la precisión.

Para esto, los niños podrán construir con bloques, pintar, montar un fuerte, tirarnos el balón, y cualquier tipo de actividad que se os ocurra que puedan hacer con las manos y que pueda trabajar los objetivos que hemos expuesto anteriormente.

Nos gustaría aquí recalcar la importancia de incluir a todos los miembros de la familia en estas actividades, ya que supondrán una mayor motivación para el niño, y le harán esforzarse más por hacerlo mejor. Podéis hacer una competición, incluir un sistema de puntos, o cualquier tipo de recompensa.

1.3. FISIOTERAPIA RESPIRATORIA

Este tipo de fisioterapia se realiza cuando existe un problema de acumulación de secreciones o dificultad respiratoria. Es una técnica muy útil para ayudar a nuestros niños a mover y sobre todo a expulsar los mocos que se acumulan tanto en pulmón como en vía respiratoria superior. Además, también les ayuda a qué a la hora de comer, sea más fácil y no se produzcan tantos atragantamientos.



aspace
Asociación de Ayuda a Personas
con Parálisis Cerebral
Asturias

C.C.E.E. "Ángel de la guarda"
Latores 6-33.193-Oviedo.ASTURIAS
Tfn. 985233323//Fax: 985233682
angeldelaguardao@educastur.org

¿Qué podemos hacer en casa de fisioterapia respiratoria?

La técnica más sencilla es el **acompañamiento de la respiración**.

Colocaremos nuestras manos sobre las costillas finales del niño, observaremos cómo hace 10/12 respiraciones espontáneas, y cuando tengamos claro el ritmo respiratorio que tiene, acompañaremos mientras expulsa el aire, haciendo una ligera presión con nuestras manos, que cesará en el momento en el que el niño vuelva a coger aire.

Esta técnica favorece la expulsión del aire y la movilización de secreciones, ya que estamos generando una diferencia de presión en el aparato respiratorio, que ayudará a que estas se desplacen.

Esta técnica puede hacerse tanto con el niño boca arriba, como sentado o tumbado sobre ambos laterales (haciendo en este caso presión sobre las costillas que quedan en la parte superior).

Es muy importante que el niño/a esté bien hidratado, ya que esto favorece la fluidificación de los mocos.

Puede hacerse a diario, 1 o 2 veces al día, en función de la necesidad del niño, durante 5/10 minutos.

Recomendamos hacerlo siempre antes de comer, para favorecer la deglución, y no recomendamos hacerlo inmediatamente después de comer, ya que puede generarle malestar durante la digestión.

Servicio de Fisioterapia

Créditos de las ilustraciones:

<https://respaldo.vidability.com/>