

Estimadas familias:

El masaje tradicional es una herramienta que nos puede aportar muchos beneficios. La espasticidad y las habilidades motoras gruesas (caminar, gatear, voltearse, sentarse...) son dos importantes aspectos en los que podemos influir positivamente con este tipo de terapia, además de otras utilidades como:

- ✓ Bienestar, no solo físico, también mental
- ✓ Mejora de relaciones afectivas madre/padre-hijo/hija
- ✓ Entrenamiento en la comunicación con nuestros hijos
- ✓ Desconexión y relajación
- ✓ Disminución de adherencias entre tejidos
- ✓ Disminución del dolor

La ventaja de esta terapia es que es un método sencillo de realizar. También es un método individualizado: aunque existan unas pautas para hacer este masaje, se pueden ampliar o disminuir los tiempos, combinar maniobras, adaptarlas, o incluso eliminar algunas de dichas maniobras. A continuación, os facilitamos una serie de pautas generales que debe de seguir el masaje, y partiendo de esas pautas os vamos a proponer mediante ilustraciones un protocolo para esta terapia.

PAUTAS GENERALES:

1. Es un masaje superficial, con poca presión (no se debe acariciar ni tampoco realizar presiones profundas).
2. Se debe realizar en una habitación aclimatada (temperatura cálida y agradable 25º y preferiblemente con luz tenue o de baja intensidad) y con el niño/niña en ropa interior.
3. En los cuatro miembros se realiza desde el hombro hacia la mano (para miembros superiores) o desde la cadera hacia el pie (para miembros inferiores).
4. En la parte delantera y trasera del tronco (espalda y pecho-barriga) se realiza desde el centro hacia la periferia.
5. Los movimientos deben realizarse preferentemente en sentido longitudinal (haciendo líneas) y con una velocidad lenta.
6. Cada zona del cuerpo se masajeará durante unos 5 minutos aproximadamente.

Como antes mencionamos, al tratarse de un tratamiento individualizado, debe de adaptarse a cada uno. Por ejemplo: se puede realizar el masaje 10 minutos por zona en vez de 5, o incidir más en una zona que lo necesite más; se pueden realizar movimientos ondulantes en vez de puramente lineales si es más agradable y mejor tolerado por el niño.

Es **muy importante** que todo esto se realice en situación de comodidad mutua, sin forzar en ningún momento ni obligar al niño/niña a nada. Además, se recomiendan utilizar aceites o cremas preferiblemente sin aroma o con aromas suaves, para no sobresaturar el olfato.

Un fuerte abrazo y ¡mucho ánimo!



aspace

Asociación de Ayuda a Personas
con Parálisis Cerebral

Asturias

C.C.E.E. "Ángel de la Guarda"

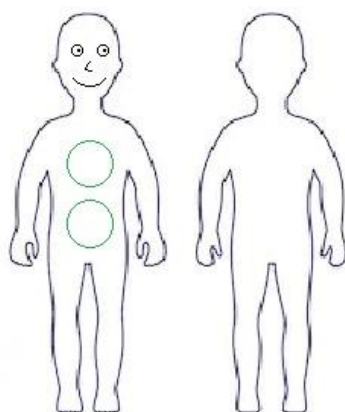
Latores 6-33.193-Oviedo.ASTURIAS

Tfn. 985233323//Fax: 985233682

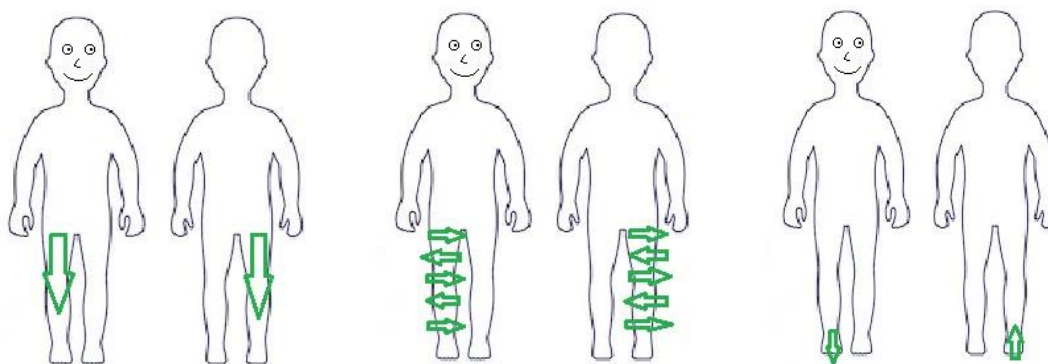
angeldelaguardao@educastur.org

Para las ilustraciones de las maniobras encontramos 2 figuras. La primera o izquierda representa la parte de delante del niño y la segunda o derecha la parte de detrás.

Comenzaremos con el niño tumbado boca arriba. Colocamos, durante unos segundos o un par de minutos, una mano a nivel de su pecho y otra a nivel de su ombligo (las zonas señaladas en los círculos verdes). Esto nos servirá de toma de contacto inicial, podéis comunicaros con ellos, explicarles lo que estáis realizando, o simplemente estar en silencio. También aconsejamos mantener el mayor contacto visual posible, pues debe ser un momento íntimo, de tranquilidad y de confianza.



Una vez realizado el contacto inicial, empezaremos a trabajar con los miembros inferiores. Comenzamos con una pierna, la que queramos. Nos sentamos junto a la pierna que queramos trabajar y la elevamos un poco, colocando el tobillo del niño encima de nuestra pierna, dejando así accesible la parte trasera de la pierna para masajearla también. Nos mojamos las manos con la crema o aceite elegido y empezamos. Realizamos 5 pases longitudinales, primero por delante (desde la ingle hasta la rodilla) y después por detrás (desde la zona glútea hasta el talón). A continuación, realizamos 5 pases horizontales por delante alternando la dirección, uno a la izquierda y otro a la derecha (primero por delante y luego por detrás, como para los pases anteriores). Por último, pasamos al pie, realizando 5 pases descendentes por delante (del talón a la punta) y 5 pases ascendentes por detrás (de la punta al talón).





aspace

Asociación de Ayuda a Personas
con Parálisis Cerebral

Asturias

C.C.E.E. "Ángel de la Guarda"

Latores 6-33.193-Oviedo.ASTURIAS

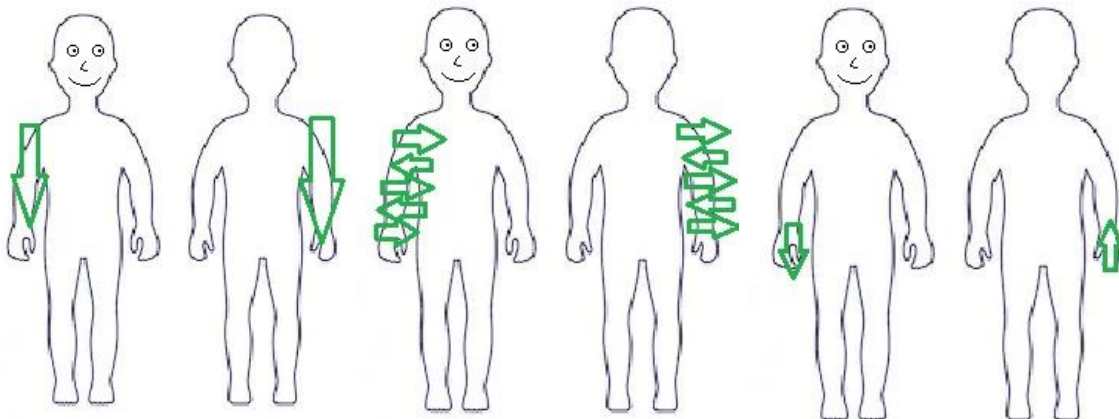
Tfn. 985233323//Fax: 985233682

angeldelaguardao@educastur.org

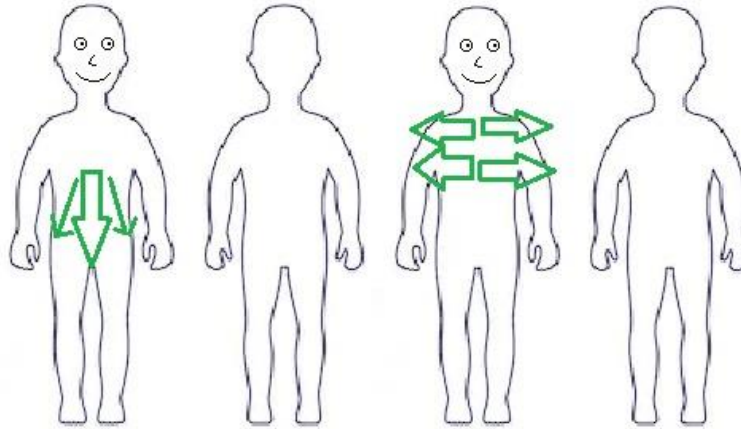
Ahora cambiamos de pierna, realizando las mismas maniobras.

Una vez hemos terminado con las piernas, pasamos a trabajar con los miembros superiores. Como anteriormente, comenzamos con el brazo que prefiramos. El brazo escogido debe de quedar apoyado en nosotros de forma que sea accesible la parte de delante y la de atrás para el masaje. Realizamos 5 pases longitudinales, primero por delante y luego por detrás (en ambos casos desde el hombro hasta la muñeca). A continuación, procedemos a hacer 5 pases horizontales alternantes (como para las piernas) desde el hombro hasta la muñeca, primero por delante y luego por detrás. Por último, Realizamos 5 pases descendentes por el dorso de la mano (desde la muñeca hacia la punta de los dedos) seguidos de 5 pases ascendentes por la palma de la mano (desde la punta de los dedos hacia la muñeca).

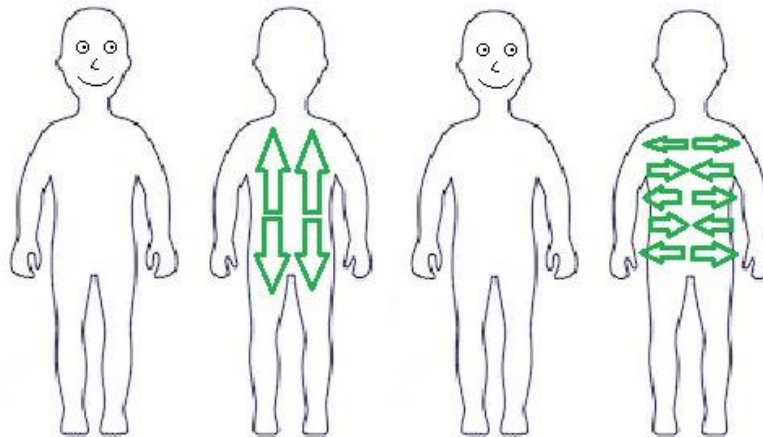
Una vez hemos terminado, procedemos de igual manera con el otro brazo.



Finalmente, llegamos al tronco. Comenzaremos por la parte de delante, ya que, para la parte de detrás, tendremos que colocar al niño boca abajo, o de lado el caso de que no lo tolerase bien. Empezamos realizando pases en la barriga, desde el esternón hacia una ingle, luego hacia el ombligo y por último hacia la otra ingle. 5 en cada zona (especial cuidado con esta zona, puede ser más molesta que el resto). Ahora pasamos a la zona del pecho, realizando 5 pases hacia fuera por la zona superior (desde la línea media hasta el hombro) y otros 5 pases hacia fuera para la zona inferior (desde la línea media hasta la axila), primero en un lado y luego en el otro.



Ahora, con el niño boca abajo (o de lado si no lo tolera), realizamos 10 pases longitudinales desde media espalda hacia abajo (5 pegados a la columna y 5 más externos) y luego otros 10 pases desde media espalda hacia arriba (5 pegados a la columna y 5 más externos). A continuación, repetimos lo mismo en el otro lado de la espalda. Por último, realizamos 5 pases horizontales alternantes en un lado de la espalda (cada pase vamos bajando y cambiando la dirección) y luego en el otro lado de la espalda.



Una vez realizada estas maniobras ya tendríamos terminado el masaje. Podemos también volver a la posición inicial (boca arriba con una mano en el pecho y otra en el ombligo) si queremos para terminar el masaje.

El contacto manual durante toda la actividad debe intentar ser lo más completo posible, intentando colocar la mayor superficie de la mano posible sobre el niño. Además, os invitamos a que combinéis este programa con música relajante con volumen bajo.

SERVICIO DE FISIOTERAPIA