

Martes, 31 de Marzo de 2020

Estimadas familias:

Las deformidades óseas en la columna vertebral son unas de las más frecuentes e importantes en nuestro alumnado. El papel de la fisioterapia es fundamental, tanto en la prevención como en el tratamiento.

La prevención, por un lado, se centra en el control postural de los niños/as durante el día, evitando el mantenimiento de una misma postura durante un tiempo prolongado. En este aspecto es muy importante tanto la adaptación de las zonas de descanso, como de su silla de ruedas, así como realizar un tratamiento ortésico, pautado por el médico, siempre que sea necesario.

También se han de realizar ejercicios de fortalecimiento de la musculatura de la espalda, así como estiramientos de esta, ya que un tono inadecuado favorece el desarrollo de estas deformidades.

Hemos elaborado un protocolo muy sencillo de ejercicios de movilidad articular y estiramientos que con vuestra ayuda podréis realizar juntos en casa. Su finalidad es conseguir bienestar y liberación tensional a nivel de la columna vertebral. Nuestra recomendación es realizar 5 repeticiones de cada ejercicio, siempre ajustado a la tolerancia del niño.

Si nuestros alumnos pueden colaborar, se realizarán los movimientos de manera asistida, en el recorrido que se indica y siempre de forma suave. ya que se trata de estirar y tonificar. De esta manera la implicación de todas las estructuras neuromusculares es mayor.

Los niños/as que no puedan colaborar con nosotros se intentarán realizar desde la postura más cómoda, ayudándonos con movilizaciones de los brazos y piernas.

Estos ejercicios pueden realizarse en sedestación o tumbados, cada uno en la posición que le sea más cómoda y conveniente, en función de sus capacidades de movilidad.


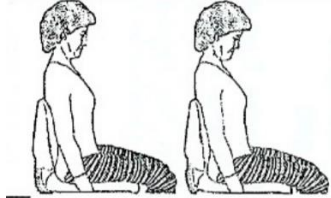

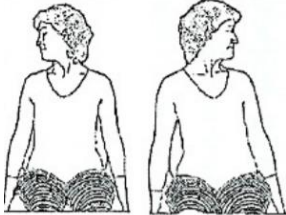
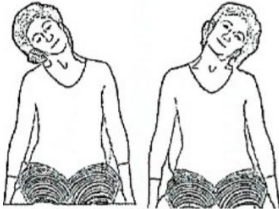
Al final de la pauta, se completa el protocolo incorporando unos ejercicios de respiración que recomendamos hacer en último lugar. El objetivo es volver a la recuperación del ritmo cardiorespiratorio de forma progresiva.

Estos ejercicios pueden ampliar los que enviamos la pasada semana, de forma que se pueden hacer combinaciones entre ellos a criterio personal.


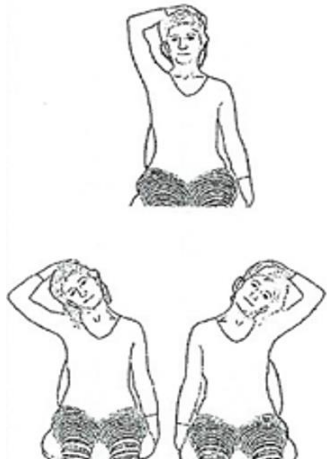
Además, toda la tabla de ejercicios puede ser realizada por cualquier miembro de la familia y sería recomendable que, en ese caso, se hiciera de forma alternativa entre el adulto y el niño. De esta forma, le incluiríamos en una actividad más con vosotros, reforzando su participación en las rutinas diarias.

Por último, queremos recordar que se trata de recomendaciones generales y que en caso de que tengáis alguna duda, estamos a vuestra disposición para atenderos de manera individual.

EJERCICIOS PARA LA COLUMNA CERVICAL

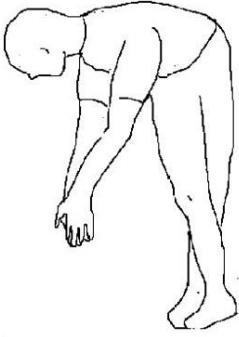
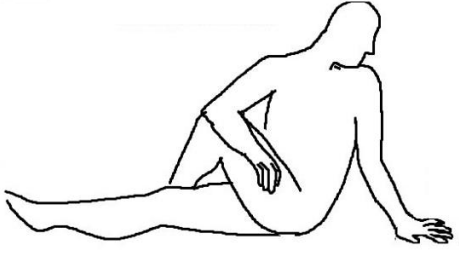
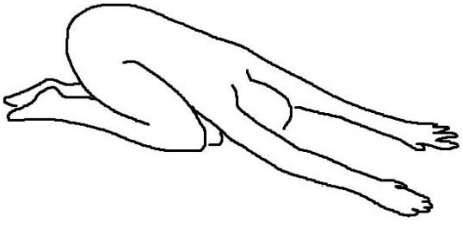
	<p>POSICIÓN DE PARTIDA PARA TODOS LOS EJERCICIOS: Sentado:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espalda bien apoyada en el respaldo de la silla y nalgas ocupando todo el asiento. - Brazos en línea con el tronco, el cual debe estar erguido. Las manos se sujetan en el asiento para evitar el balanceo de los hombros. - La cabeza con la mirada al frente, erguida, no lateralizada ni girada.
	<p>FLEXIÓN CERVICAL:</p> <p>Ejercicio: doblar la columna cervical hacia delante, buscando tocar el pecho con el mentón.</p>
	<p>EXTENSIÓN CERVICAL:</p> <p>Ejercicio: llevar la cabeza ligeramente hacia atrás, sin llegar al máximo del recorrido articular.</p>
	<p>ROTACIÓN CERVICAL:</p> <p>Ejercicio: sin inclinar la columna cervical, girar llevando la barbilla hacia el hombro en ambos sentidos.</p>
	<p>INCLINACIÓN LATERAL CERVICAL:</p> <p>Ejercicio: con la mirada al frente, inclinar la cabeza lateralmente, evitando las rotaciones y llevando la oreja hacia el hombro.</p>

EJERCICIOS PARA LA COLUMNA CERVICAL: ESTIRAMIENTOS

	<p><u>DE LA MUSCULATURA EXTENSORA (DE LA NUCA)</u></p> <p>Posición de partida: manos entrelazadas, colocadas en la parte de atrás de la cabeza, de forma firme, de manera que no permita movimientos.</p> <p>Ejercicio:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Presionar la cabeza contra las manos. 2. Relajar la musculatura. 3. Traccionar con ambas manos de la cabeza, llevando la barbilla hacia el pecho. 4. Se puede percibir una sensación de estiramiento de toda la musculatura dorsal.
	<p><u>DE LA MUSCULATURA ROTADORA-LATERALIZADORA</u></p> <p>Posición de partida: un brazo extendido a lo largo del cuerpo, con la mano sujeta al asiento. La otra mano sobre la oreja del lado contrario, tal y como se indica en la imagen.</p> <p>Ejercicio:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Presiona la cabeza contra la mano que está en la oreja. 2. Relajar. 3. Traccionar con la mano de la cabeza, lateralmente, sin girarla. A la vez, bajar el hombro contrario con la ayuda de la mano que está sujeta al asiento. 4. Realizarlo en el otro lado.

EJERCICIOS PARA LA COLUMNA DORSO-LUMBAR

	<p><u>ROTACIÓN DE TRONCO EN SILLA:</u></p> <p>Ejercicio: girar lentamente hacia el respaldo de la silla, como indica la imagen. Mantener la postura de 15 a 30 segundos respirando lentamente. Hacer hacia el otro lado.</p>
	<p><u>ROTACIÓN DE TRONCO + FLEXIÓN CERVICAL:</u></p> <p>Ejercicio: girar lentamente llevando las manos y la mirada hacia el asiento y la parte de atrás de la silla. Mantener la posición de 15 a 30 segundos respirando lentamente. Hacer hacia el otro lado.</p>
	<p><u>FLEXIÓN DE TRONCO:</u></p> <p>Ejercicio: intentar bajar el tronco llevando las manos por debajo del asiento. Mantener la posición unos 30 segundos, aprovechando el momento de espiración para bajar más y el de inspiración para enderezarse.</p>

	<p><u>FLEXIÓN + ROTACIÓN DE TRONCO:</u></p> <p>Ejercicio: cruzar una pierna sobre la otra. Girar el tronco hacia el lado contrario al que giró el pie. Enderezar el tronco al tomar aire. Repetir lo mismo hacia el otro lado.</p>
	<p><u>ROTACIÓN DE TRONCO EN EL SUELO:</u></p> <p>Ejercicio: cruzar una pierna sobre la otra y girar el tronco hacia el lado contrario, lentamente. Mantener la posición respirando suavemente unos segundos. Repetir hacia el otro lado.</p>
	<p><u>FLEXIÓN DE TRONCO EN EL SUELO:</u></p> <p>Ejercicio: desde posición de cuadrupedia (a gatas), llevar las nalgas hacia los talones lentamente. Además, llevar los brazos hacia delante, sintiendo el enderezamiento de la espalda. Mantener la posición respirando suavemente de 30 segundos a 1 minuto.</p>

RESPIRACIÓN ABDOMINO-DIAFRAGMÁTICA



Posición de partida:

- Tumbado boca arriba
- Piernas flexionadas
- Manos sobre el estómago. Las manos van a servir para percibir mejor los movimientos respiratorios. Además, son útiles para eliminar tensiones antes del inicio de los ejercicios.



Ejercicio:

1. **Inspiración** → hinchar el abdomen, metiendo el aire por la nariz de forma pausada.
2. **Espiración**: exhalar el aire por la boca, de forma pausada, sin oponer resistencia.

El tiempo espiratorio debe ser mayor que el tiempo inspiratorio.

Sucesivamente, ir alargando los tiempos respiratorios. Realizarlo durante 2-5 minutos.



Créditos de las ilustraciones:

Enfermería Docente nº79, págs. 14-22 (2004)