

Estimadas familias:

Como fisioterapeutas jugamos un importante papel para favorecer el desarrollo del control postural, pero también somos conscientes de las dificultades de nuestros alumnos para llevarlo a cabo. Debido a ello tienen un gran riesgo de presentar complicaciones en las caderas y la columna vertebral, que pueden provocar dolor, cambios estructurales y dificultades tanto respiratorias como digestivas.

El manejo postural debe llevarse a cabo a través de un programa que incluye intervenir en todas las actividades que afectan a la postura. Esto se consigue manteniendo el cuerpo en una posición lo más cómoda y alineada en las diferentes actividades de la vida diaria.

Estos programas son individuales y adaptados a cada alumno, pero en estas circunstancias especiales, nos parece que unas medidas generales serían de gran utilidad para todos. Es importante que cada alumno siga utilizando los asientos especiales, bipedestadores, ortesis y férulas como habían sido prescritas y pautadas por su médico rehabilitador.

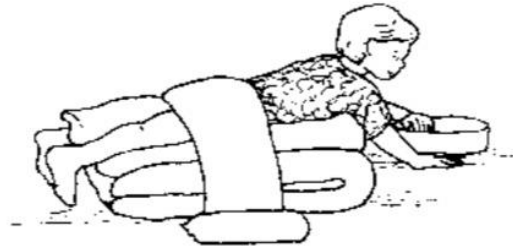
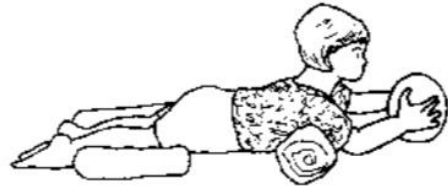
Estos dispositivos facilitan el posicionamiento correcto mientras están acostados, sentados o de pie, permitiendo que participe en las actividades de sus rutinas diarias y aprovechando a la vez los beneficios de una buena postura. Debemos cambiarles habitualmente de posición y que siempre esté cómodo mientras la mantiene. Si la postura es correcta participará mejor en las actividades, le ayudará a desarrollar sus habilidades y facilitará su descanso. En definitiva, mejorará su calidad de vida en general.

COMO TUMBARLE EN FORMA CORRECTA

Elige la postura que más corrije al niño

Tumbarle boca abajo:

- Ponle sobre un rollo, cojín o almohada
- Esto hace que sus brazos estén hacia adelante y le ayuda a mantener la cabeza erguida
- Mantener las piernas flácidas juntas con un cojín o saco de arena
- Si las piernas están rígidas separalas con un rollo



- Estira las caderas dobladas usando dos sacos de arena y todo ello sujeto una cincha

Tumbarle de lado:

- Mantener los dos brazos hacia adelante con el fin de que sus manos estén juntas.
- Doblarle una cadera y una rodilla. Esto evitará que mantenga sus piernas juntas y relajará su cuerpo.



Tumbarlo sobre su espalda:

- Colocar sus hombros y cabeza hacia adelante.
- Doblar un poco sus caderas y rodillas. Esto evitará que su cuerpo se ponga rígido y muy estirado



COMO SENTARSE EN FORMA CORRECTA

Posición correcta :

- * Cabeza ligeramente hacia delante.
- * Espalda recta, no sobre un lado.
- * El trasero pegado al respaldo de la silla.



- * Rodillas en vertical con los pies
- * Piernas ligeramente separadas
- * Pies apoyados en plano sobre el suelo o reposapiés

Posiciones no correctas :

- * Caderas demasiado estiradas.
- * Empuja hacia atrás y se puede salir de la silla.



- * Caderas demasiado dobladas
- * Se cae adelante

Medidas para una silla :

* Respaldo: desde el trasero hasta la axila.

* Altura del asiento: detrás de la rodilla hasta el talón.



* Altura del apoyabrazos: del asiento al codo

Profundidad del asiento: desde la parte posterior del trasero a la parte posterior de las rodillas menos dos dedos

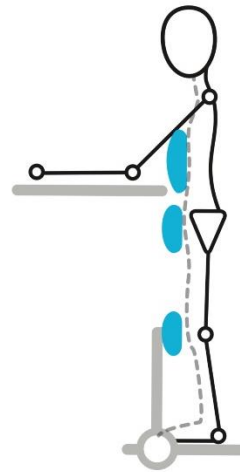
Anchura del asiento: anchura del trasero mas dos dedos

PUESTA EN PIE EN FORMA CORRECTA

Los niños que no se mantienen de pie, pueden beneficiarse de una ayuda para estar de pie en una buena posición. El estar de pie, activa el trabajo de los músculos que mantienen al cuerpo erguido, al tiempo que se previenen contracturas y se fortalecen los huesos de las piernas. El niño tiene las manos libres para jugar, puede ver mejor y comunicarse más fácilmente con los demás.

Buena posición

Cuerpo en línea recta y pies colocados de manera que soporten igual peso en cada uno de ellos. Las caderas deben estar estiradas



Créditos de ilustraciones:

<https://rhbneuromad.com/2016/04/19/gu%C3%ADas-descarga>