

Estimadas familias:

El estreñimiento crónico es un problema que afecta a un importante número de nuestros alumnos. Se define como una frecuencia del número de deposiciones menor de 3 por semana, o la necesidad de utilizar laxantes de manera habitual para poder realizarlas. A veces también hay factores como la dieta, inactividad o cambio de rutinas que inducen a padecer episodios de este trastorno digestivo. Todos podemos vernos afectados por este problema en algún momento y aunque nuestro protocolo va dirigido a los niños también puede servir de orientación y ayuda para todos.

Por supuesto la primera recomendación es consultar a vuestro médico o pediatra que efectuará un diagnóstico y tratamiento específico para cada caso.

Es evidente que, debido a diferentes factores, existe una alteración de la motilidad intestinal y podemos desde este servicio hacer algunas recomendaciones que pueden ayudar a mejorarla. También en este protocolo añadimos un póster muy gráfico donde se explican las maniobras o masajes adecuadas para aliviar los cólicos en niños que también os puede ser de utilidad.

El primer consejo para afrontar este problema se refiere a la ingesta de alimentos. Debemos hidratarnos bien, beber con frecuencia. También se recomienda aumentar los alimentos ricos en fibras, los probióticos y suprimir o evitar los azúcares, grasas y alimentos industriales.

Dentro de las terapias adecuadas, podemos destacar el **masaje abdominal y entrenamiento muscular** por la relación existente entre el suelo pélvico, la postura y la respiración para paliar el estreñimiento. Con el entrenamiento lo que se pretende es la simultaneidad de la relajación de la parte inferior del abdomen y la contracción de la superior y el diafragma. Se trata de una serie de ejercicios y posturas que también de forma asistida podemos realizar con nuestros alumnos.

El **masaje abdominal** es la técnica menos nociva, de menor coste y más saludable para aliviar el estreñimiento. Promueve la motilidad del recto y el colon, con consecuencias sobre la función intestinal, favoreciendo la evacuación. No tiene efectos secundarios y es la más indicada para nuestros alumnos.

Antes de empezar el masaje se recomienda hacerlo después de dos horas de la comida, en un lugar tranquilo donde se pueda permanecer relajado, tumbado boca arriba y con las piernas semiflexionadas. Debe durar unos 15 minutos, a continuación, detallamos los pasos a seguir.



Comenzamos con un ejercicio respiratorio abdominal para relajar el diafragma.

1. Preparación mediante presión suave.

Empezamos frotando suavemente con la mano por encima del abdomen. Hacemos círculos en el sentido de las agujas del reloj y procuramos que la presión sea suave, no dolorosa. Realizamos este movimiento durante 3 minutos.



Dirección del masaje abdominal

- 2. Estimulación mediante vibración.** Se realizan unas 20 repeticiones haciendo el mismo movimiento, pero aplicando pequeñas vibraciones con las puntas de los dedos para estimular el abdomen y calentar la zona.



Estimulación progresiva del colon ascendente, transverso y descendente



3. **Estimulación mediante presión.** Aplicamos presión desde la parte superior izquierda del abdomen descendiendo hasta la fosa iliaca izquierda para estimular el colon descendente. Hacemos 10 repeticiones.

Repetimos lo mismo, pero con el colon transverso, empezamos por la parte superior derecha y dirigiéndote hacia la izquierda.

Finalmente, con el colon ascendente desde la fosa iliaca derecha en dirección ascendente hasta la parte derecha superior del abdomen.



*Estimulación del
colon descendente*

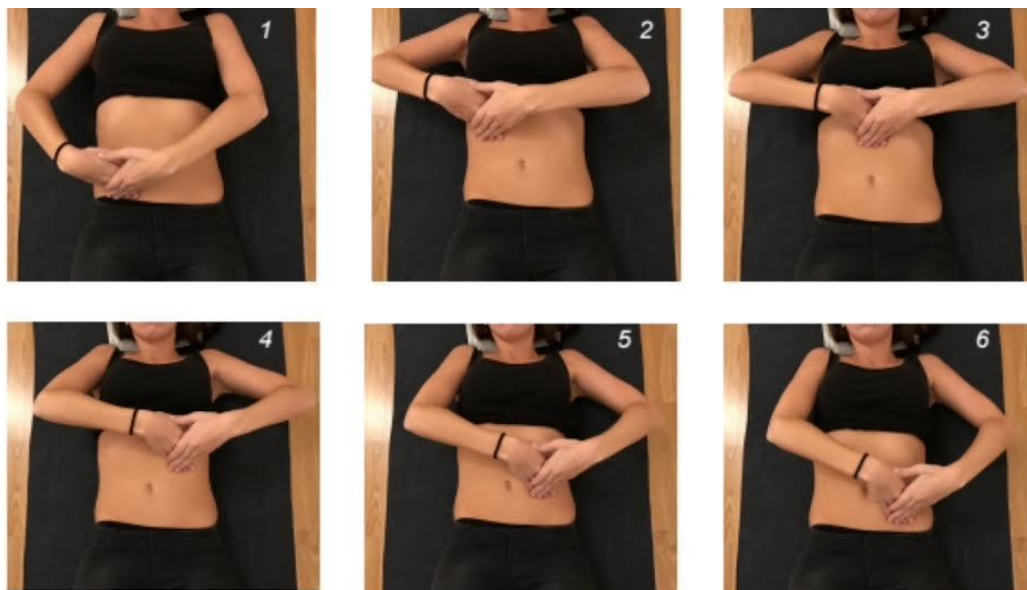


*Estimulación del
colon transverso*



*Estimulación del
colon ascendente*

4. **Estimulación mediante presión profunda.** Durante 5 minutos aplicaremos un poco más de presión con las manos superpuestas haciendo el movimiento continuo en el sentido de las agujas del reloj empezando por la zona inferior derecha. Es muy importante que observemos la respuesta mientras lo estamos realizando y puntualizar que nunca debe ser dolorosa.



Fases de la estimulación del colon ascendente, transverso y descendente

5. Por último, se intenta **relajar el abdomen** acompañando la respiración. El **entrenamiento muscular** se basa en una serie de ejercicios que se centran en el trabajo abdominal y que contribuyen al alivio del estreñimiento. Podemos realizarlos de forma asistida o simplemente adoptar determinadas posturas y mantenerlas durante unos minutos para favorecer el trabajo abdominal y del suelo pélvico, intentando coordinarlos con la respiración. A continuación, indicamos algunos de ellos.
- Acostado sobre la espalda doblar las rodillas ligeramente haciendo movimientos con las piernas simulando andar en bicicleta.
 - En la misma posición flexionar ambas piernas por las rodillas y llevarlas con las manos hacia el abdomen, manteniendo unos segundos esta posición.
 - Seguimos acostados sobre la espalda, flexionaremos una de cada vez manteniendo la otra en extensión.
 - Tumbados, piernas en semiflexión intentaremos elevar la pelvis despegando los glúteos del suelo. Si no es posible colocaremos una almohada debajo y mantenemos unos segundos la postura.
 - También en esta misma posición flexionar las piernas manteniéndolas separadas y si es posible rotadas hacia fuera. Como si estuviéramos sentados en cuclillas.
 - En cuadrupedia intentamos sentarnos sobre los talones y estiramos los brazos.



aspáce

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

Por último, también acompañamos un póster explicativo y muy gráfico de masaje para aliviar los cólicos, que os puede ser útil si aparece en alguna ocasión este trastorno digestivo. Debido a las dificultades que se pueden presentar en el momento de la deglución y masticación de los alimentos, ingieren mayor cantidad de aire y esta situación beneficia la aparición de este síndrome doloroso.

MASAJES PARA ALIVIAAR LOS CÓLICOS

1 RUEDA HIDRÁULICA
Con las manos en posición transversal sobre el vientre, realizamos movimientos descendentes, como si estuviéramos cavando en la arena.

2 RODILLAS ARRIBA
Con delicadeza flexionamos las rodillas hacia el vientre. Mantenemos la posición por 5 segundos.

3 RELAJAR LAS PIERNAS
Balanceamos con suavidad las piernas, con movimientos lentos y circulares.

4 SOL Y LUNA
Con la mano derecha dibujamos un círculo completo siguiendo la dirección horaria. Sin dejar de mover la mano derecha, con la izquierda dibujamos una luna, siguiendo la dirección horaria.

EXPLICACIÓN COMPLETA: www.muchobaby.com/masajes-colicos-bebe/

Bibliografía:

https://www.mowoot.com/es/masaje_estrenyimiento_cronico/

SERVICIO DE FISIOTERAPIA

Declarada de Utilidad Pública. CIF: G-33025792. Inscrita en el Registro de Asociaciones con el nº 42.
Registro de Centros y Servicios Sanitarios del Principado de Asturias nº C.3/5287