Guía de Trabajo de fisioterapia para padres

corazón contento
centro integral de desarrollo

Introducción

- El hilo conductor que nos ha guiado, para realizar este documento ha sido el proporcionar apoyo a los padres quienes son los verdaderos actores de la gran labor que tienen entre manos cuando se enfrentan a la tarea de realizar actividades motrices, escuchar y acompañar a sus hijos en su proceso. Estaremos contribuyendo a mejorar las oportunidades de atención a los niños y a que, mañana tengan un mejor desarrollo y crecimiento. Está dirigido a trabajo autónomo y a complementar las terapias profesionales que deben recibiri.

- Una de las principales características en las que difiere el tratamiento de personas adultas al de niños, es que los niños están en fase de desarrollo madurativo. Hay que saber acompañar y potenciar este desarrollo de una forma específica y adecuada.
- Es **importante la constancia en realización de tratamientos de la fisioterapia neurológica infantil dentro de los profesionales, pero también acompañado de la familia,** ya que ofrece un valor añadido al tratamiento integral, puesto que presenta un marco de actuación terapéutica más completo, que puede enriquecer el resultado global del mismo. Si tu hijo acude a terapia una vez a la semana es necesario que en casa trabajes a diario con él.

Teoría

Problemas Motores

Como problemas motores entendemos toda dificultad física que interfiera en el desarrollo del niño. Por ejemplo: deformidades, rigideces musculares, dificultad para hacer movimientos, para mantenerse en una posición concreta. Y juntos con éstos podríamos mencionar muchos más. Las causas también son infinitas y en muchos casos cada persona manifiesta unas dificultades.

Causas

Entre las causas más comunes destacamos dos

Por un lado, los bebés prematuros

Quienes nacen sin una completa madurez y por tanto no están preparados para la vida fuera del vientre materno.

Por otro lado, los niños con alguna patología

Parálisis Cerebral

Microcefalia

Síndrome De Down

Retraso Psicomotor

- Los problemas motores son diagnosticados normalmente por los neuropediatras, médicos de cabecera y fisioterapeutas
- Es posible que tu niño no haya sidodiagnosticado todavía, si es así, y crees que presenta algún problema motor, busca ayuda.

Mantenerse sentado sin respaldo o apoyos en la espalda a los 5-6 meses
Voltearse desde boca arriba a ambos lados a los 4 meses a los 7 meses
Los parámetros más típicos que se miden en las escalas son
Mantenerse boca abajo y sacar brazos para poder jugar a los 4 meses.
Coger objetos con ambas manos tumbadas bocas arriba a los 3-4 meses y sentados a los 5-6 meses
Andar solos sin cogerse a muebles u objetos o personas a los 12 meses

Diez Consejos fundamentales a tomar en cuenta para realizar el trabajo en casa

1. Escoger un lugar y ambiente tranquilo para poder leer detenidamente la presente guía de trabajo, date una pausa para analizarla, puedes escribir en una hoja de papel la actividad que desees llevar a cabo y de esta manera te acompañe al momento de realizarla.
2. Asegura un lugar tranquilo, sin ruidos, ni muchos estímulos de distracción para el niño, en donde puedas trabajar con tu hijo.El clima influye mucho si hace mucho calor el esfuerzo del bebe será mayor y no será adecuado el trabajo a veces es mas recomendable incluso en un lugar abierto.
3. Prepara los materiales de trabajo a utilizar para la sesión de terapia de tu hijo que hayas decidido realizar, estos pueden ser: colchonetas, tapete o sabana, juguetes, crema, pelotas, artículos con diferentes texturas: cepillos, plumas, harina, avena, arroz, frijoles, maíz, arena. **No tener materiales no es excusa, solo debes de ser creativo y objetos de la vida cotidiana pueden servir**

4. Debes de escoger una hora adecuada para trabajar ya sea por la mañana o por la tarde. **Y ser constante diariamente deberás de trabajar.**

5. Respeta las horas de sueño del niño o niña.

6. El niño o niña debe de estar bien alimentado al menos unos 15 min antes de iniciar la sesión de terapia.

7.La duración de la sesión puede ser de 30 a 45 min si el niño se encuentra en buen estado de ánimo para trabajar, de lo contrario con tan solo 10 o 15 min es suficiente de trabajo.

8. Incluye juegos y música infantil o de relajación al momento de realizar la guía de trabajo

9.Recuerda que las rutinas en los niños requieren de paciencia, ejemplo y trabajo en familia, para favorecer a todos.

10.Auto prepárate minutos antes de iniciar el trabajo con tu hijo, incluye a tus familiares para que se cree un ambiente mucho más agradable y por último valora el trabajo: ¿Me ayudó?, ¿Cómo lo percibió mi hijo? ¿Le gustó? ¿No le gustó?

Práctica

- **Te ofrecemos consejos para los siguientes diagnósticos:**

1. Prematuridad.
2. Parálisis cerebral - microcefalia
3. Síndrome Down – retraso en el desarrollo

1.Prematuridad

La rehabilitación pediátrica en prematuridad se inicia en los primeros meses de vida y en muchas ocasiones tiene carácter preventivo.

- **Está indicado iniciar la rehabilitación neurológica cuando**…

1. El nacimiento se produce por debajo de la semana 32.
2. El neonato tiene un peso inferior a los 2,500 gramos.
3. Ha sufrido el síndrome de distrés respiratorio (insuficiencia respiratoria grave).
4. Se ha producido una hemorragia periventricular – intraventricular.
5. Hay una larga estancia en la UCI neonatal.
6. Ha habido sufrimiento fetal.

El equipo de rehabilitación actúa de forma coordinada y en constante comunicación con los padres. La intensidad del tratamiento varía en función de cada caso.

- **Corrección del tono muscular y movimiento:** prevenir, identificar y corregir los problemas de tono muscular y movimiento.
- **Mejora en la autonomía del bebé:** Adquirir el control cefálico, aumentar y experimentar con las primeras texturas.
- **Estimulación de la musculatura ofrofacial:** estimular la musculatura orofacial para preparar y favorecer la masticación e ingesta de alimentos, así como para iniciar la función comunicativa.
- **Plan de tratamiento adecuado:** diseñar y coordinar el plan de tratamiento adecuado para favorecer un desarrollo cerebral óptimo.

Posicionamiento (trabajo con padres enseñando las medidas adecuadas.)

Postura y cambios posturales (favorecerá en el futuro la organización motora del bebé)

Estimulación orofacial: maduración del reflejo de succión y deglución para una alimentación correcta (lactancia materna).

Estimulación visual y auditiva y masaje

1. Coloca al bebé boca arriba encima de una toalla

2. Masajea los pies del bebé

3. Masajea las piernas del pequeño

4. Masajea el vientre del bebé

5. Masajea el pecho del bebé

6. Trabaja los bracitos del niño

7. Masajea las manitas del bebé

8. Masajea la espalda del pequeño

9. Masajea todo el cuerpo del bebé con una pelota

Terapia Respiratoria.

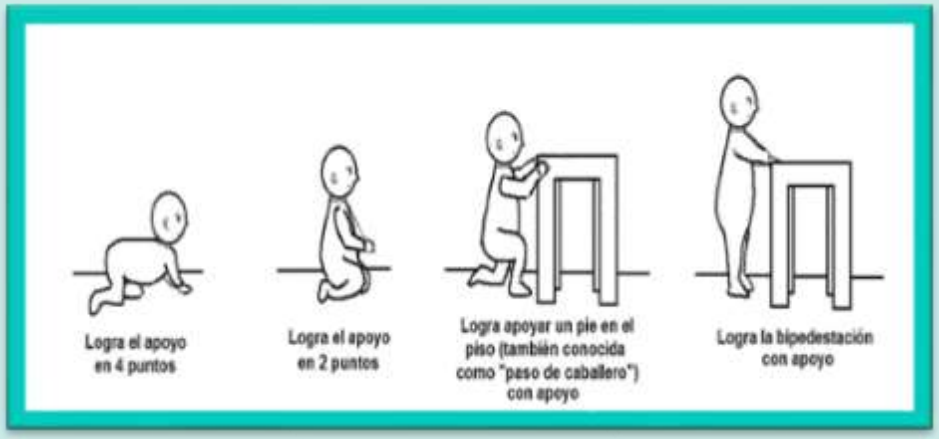
Conjunto de técnicas destinadas a despegar de las paredes las secreciones y transportarlas proximalmente hasta su expulsión.

2.Parálisis cerebral Infantil, microcefalia y retraso del desarrollo.

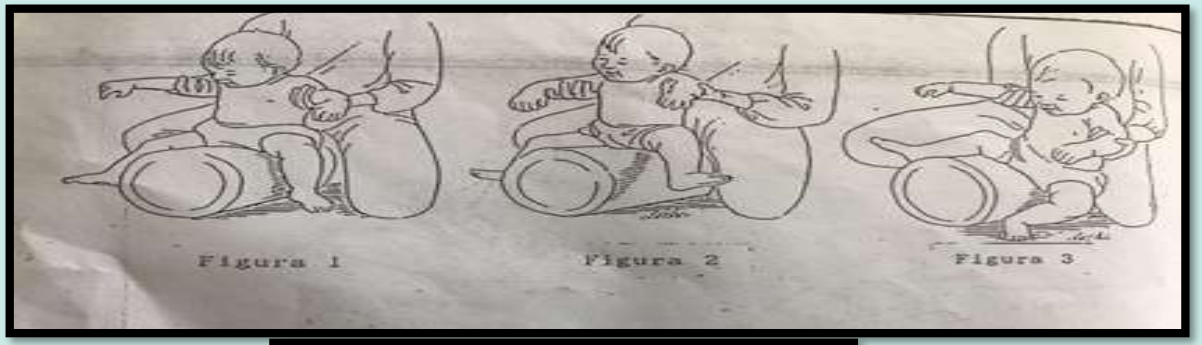
En ambos trastornos del desarrollo habrá un severo retraso en el desarrollo físico del niño al igual que en otras áreas tales como lenguaje.
Sin embargo, en el retraso del desarrollo solo ha´brá una afectación en el área física que será recuperable con un buen e intenso tratamiento tanto profesional como en casa.

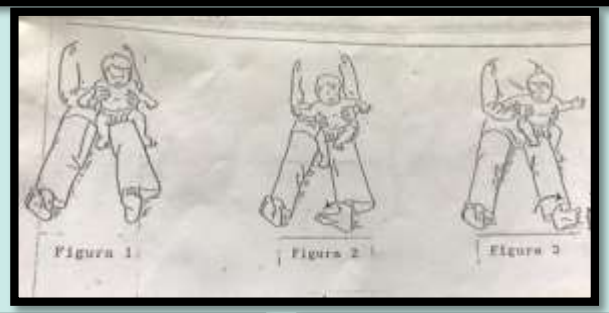
Indicaciones	Ejercicios
• **Al dar inicio de la sesión de terapia, asegúrate que el niño se encuentre seguro y en un ambiente relajado.** • **Habla con tu hijo y explica en palabras sencillas la actividad a llevarse a cabo.** • **Los movimientos son con ayuda y sin ayuda en caso que el niño los pueda realizar.** • **Debes de iniciar con masaje en piernas, tronco, brazos durante al menos 10 min, esto se debe de realizar de abajo hacia arriba (pies a piernas) (manos a hombros), de forma suave y lenta.**	**Cuello** Acuesta al niño boca abajo y acarícialе la espalda desde la nuca hasta la zona baja de la espalda para que enderece la cabeza y el tronco, así también puedes ponerle un juguete con sonido en frente para que busque y levante la cabeza. **Manos** • Ponga cosas en la mano, doble los dedos y ponga el pulgar al lado opuesto de los dedos. • Póngale pulseras con colores brillantes o sonidos para que logre ver sus manos. • Estimule que el niño se pase cosas de una mano a otra, primero cosas pequeñas y luego cosas grandes

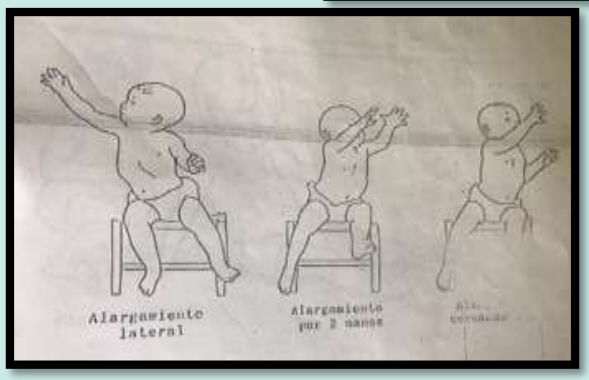
Indicaciones	Ejercicios a nivel global para disminuir espasticidad (sobretodo en parálisis cerebral)
• **Los movimientos a realizarse deben de ser suaves y se deben de trabajar de forma lenta.** • **Evitar tocar al niño bruscamente porque no favorece al movimiento.** • **Trabajar con estímulos sensoriales tales como, diferentes texturas como arroz, arena, harina, maíz, en agua.**	**Niño acostado boca arriba** • Debes flexionar cabeza, llevarles los brazos hacia el pecho en forma de cruz, flexionar tronco y piernas. • Lleva los brazos hacia atrás como que se va a tocar la cabeza. • Luego el niño en la misma posición, sujeta sus rodillas y flexiónalas, realiza movimientos lentos en circulo primero a la derecha y luego a la izquierda. **Niño acostado boca abajo** • Los pies apoyados sobre toda la colchoneta con ayuda de un familiar pide que le sostenga las piernas y otro que le agarra ambos brazos y los lleve hacia arriba para que el niño pueda levantar la cabeza. • Después de haber hecho el ejercicio anterior, se deben de flexionar las piernas y hacer lo mismo con los brazos. • Luego baja las piernas y brazos y coloca sus antebrazos y manos apoyados sobre la colchoneta y así pueda mantener la cabeza.

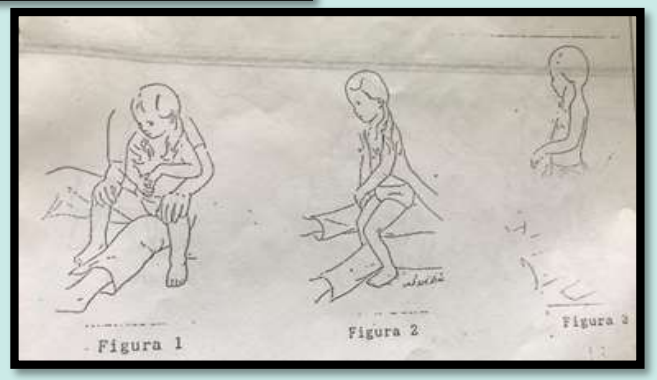
Indicaciones	Posiciones para facilitar movimientos normales
	Posición de toritos Cuatro puntos, para preparar al gateo y descarga de peso, se le coloca un juguete de su preferencia en frente del niño para que mantenga la posición.
	**Posición en sentado** Mantenerlo en sentado con piernas abiertas y las plantas de los pies juntas o posición de buda para que se mantenga por sí solo con un juguete en frente. **Posición de rodilla** posición de rodillas, se le sostiene al niño de las caderas y que algún familiar le estimule con un juguete en frente de el para que lo intente alcanzar. Estimular al niño para que se ponga de rodilla con ayuda de alguna silla, mesa para que pueda lograr la posición de pie.

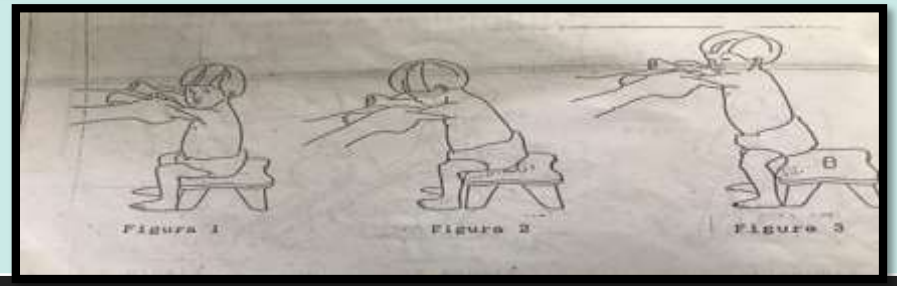
Indicaciones











Ejercicios de tronco para equilibrio

- Colócate en una pierna al niño sentado con sus piernas abiertas, sostenlo de los brazos y realiza movimientos al niño de un lado al otro lentamente.
- En esta misma posición tienes que mover tu pierna hacia dentro y hacia afuera lentamente para que el niño reaccione al movimiento.
- Sienta al niño en una silla pequeña si puedes lo sostienes de sus caderas, que otro familiar te ayude a colocarle un juguete en frente dónde no lo pueda agarrar.
- Puedes colocar al niño sentado sobre un rollo o tus piernas sosteniéndolo de caderas y le ayudas a ponerse de pie o bien puedes ponerlo en una silla o banco pequeño y le ayudas a levantarse y que mantenga la posición de pie.

Indicaciones	Actividades
• **Juguetes de sonido, visuales o alguno de preferencia del niño** • **Artículos con diferentes texturas tales como: cepillos, telas, pelotas pequeñas, plumas, plastilina, arroz, frijoles, arena, maíz.** • **Pelota grande** 	1. El niño debe de estar sentado 2. Buscar una pana y colocar dentro ya sea maíz, frijoles, arroz, harina u otro material que tengan en casa, para que ayuden a su hijo a jugar con las diferentes texturas. 3. Pueden colocar dentro sus pies y manos para esperar una respuesta de movimiento. 4. Si tienen plastilinas se realiza diferentes figuras para que el niño pueda tocarlas. 5. Con un cepillo o tela de cualquier textura se realizará una frotación rápida en diferentes áreas de su cuerpo desde pie, piernas, manos, brazos, pecho y espalda. 6. Puedes ser creativo y realizar diferentes actividades juego cuando el niño lo estés bañando, puedes colocarlo en una tina y jugar con el con sus diferentes juguetes, así mismo motívale a que juegue con el agua. 7. Puedes colocarlo en la pelota grande ya sea boca abajo o sentado y mover suavemente la pelota hacia adelante, atrás, a la izquierda y derecha, si no tienes pelota puedes hacer esta terapia en una hamaca.

3. Síndrome de Down

El síndrome de Down no es una **enfermedad, sino una** alteración genética que se produce por la **presencia de un cromosoma extra**. Esto supone una afectación en el desarrollo físico del niño. Hay que también considerar dificultades para concentrarse y en el lenguaje que pudieran afectar en las terapias.

No existe un tratamiento estándar y único para el síndrome de Down. Los tratamientos dependen de las necesidades físicas e intelectuales de cada individuo, así como de sus destrezas y limitaciones personales. Las personas con síndrome de Down pueden recibir los cuidados adecuados en su casa e integrados a la comunidad.

Pueden utilizarse diversos tipos de terapia en los programas de intervención temprana y durante toda la vida para potenciar el desarrollo, la independencia y la productividad lo más posible. Abajo encontrará una lista de algunas de estas

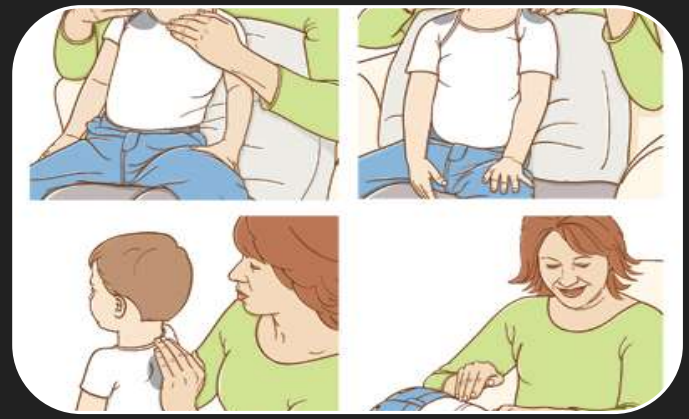
Ejercicios

Incluye actividades y ejercicios que ayudan a desarrollar las habilidades motrices, aumentar la fuerza muscular y mejorar la postura y el equilibrio.

Ejercicios para aumentar tono muscular

Realiza pequeñas presiones lentas con tu dedo pulgar en diferentes zonas del cuerpo del niño tales como cabeza, hombro, codo, una cadera, una rodilla.

Mueve un brazo del niño y haz que mantenga la posición por breves momentos, esto también se puede realizar con el codo, mano, piernas y pie. Por ejemplo lleva hacia arriba el brazo del niño como que va alcanzar algún objeto luego lo baja y repite con el brazo contrario el mismo ejercicio, primero se hace con ayuda y luego intenta que lo realice solo hasta que lo logre.



Realiza pequeños golpecitos con tu mano ahuecada en diferentes zonas del bebe tales como el tronco, espalada, brazos y piernas, esto se debe de realizar de forma lenta y con ritmo.

Ejercicios de motricidad fina

Cuando ya haya adquirido capacidades previas será necesario trabajar la motricidad fina. La coordinación óculo-motora es una habilidad cognitiva compleja, ya que debe guiar los movimientos de nuestra mano de acuerdo a los estímulos visuales y de retroalimentación. El desarrollo de la coordinación óculo-manual es especialmente importante para el desarrollo normal del niño y para el aprendizaje escolar, aunque sigue siendo importante para nuestro día a día cuando somos adultos.

Casi todas las actividades de nuestra vida diaria requieren de la coordinación óculo-motora, por eso es importante estimularla y mejorarla.

Ejercicios de motora gruesa

Se define **motricidad gruesa** como la habilidad que el niño va adquiriendo, para mover armoniosamente los músculos de su cuerpo, y mantener el equilibrio, además de adquirir agilidad, fuerza y velocidad en sus movimientos.

Recuerda padre de familia

Que de tí depende el progreso de tu hijo

Por eso te invitamos a que seas

Perseverante y disciplinado

Para que juntos podamos lograr mejorar la calidad de vida de cada niño o niña.