

CENTRO DE GRAVEDAD Y ESQUEMA CORPORAL. PAUTAS RECOMENDADAS

BARREAL C , (FISIOTERAPEUTA COL.473)

FUNDACIÓN ALPE ACONDROPLASIA



© Fundación ALPE Acondroplasia

Los artículos de la biblioteca de la Fundación ALPE, sean de elaboración propia o de colaboradores, son de distribución gratuita y libre. Es nuestro objetivo difundir conocimiento. Contamos con el reconocimiento y mención de la autoría y la referencia de la página de la Fundación ALPE por parte de quien los utilice y difunda.

C/ Conde del Real Agrado, 2, 33205, Gijón

www.fundacionalpe.org

acondro@fundacionalpe.org

(34)985176153

Inscrita en el registro de Fundaciones Docentes y Culturales del Principado de Asturias, CIF G33863515, núm. 132, t. 1, folio 33, sección 1ª

RECOMENDACIONES PARA REALIZAR LOS EJERCICIOS:

Los ejercicios deben realizarse a un ritmo lento, progresivo y rítmico.

Es necesario hacer los ejercicios a diario y siempre con música.

Se deben introducir pausas para evitar la fatiga.

Antes de empezar cualquier ejercicio debemos rectificar la postura en la medida de lo posible.

En caso de inestabilidad y riesgo de caídas, los ejercicios deben realizarse bajo la vigilancia de otra persona o bien teniendo cerca algún punto de apoyo seguro.

Música a su gusto.

COORDINACIÓN DELANTE DEL ESPEJO

Reconocimiento delante del espejo de la figura completa.

¿Estoy recto? ¿Pierdo el equilibrio?

¿Me cuesta mantenerme erguido?

Reconozco las partes del cuerpo e interiorizo una por una.

Mínimo tres minutos mirándome y reconociéndome, finalizo con una canción sin perder el equilibrio tratando de cantarla al mismo tiempo que me reconozco.

RESPIRACIÓN

Objetivos de los ejercicios:

Aumentar la movilidad de la caja torácica.

Aumentar el volumen respiratorio (cantidad de aire en los pulmones).

Disminuir la frecuencia respiratoria.

Ejercicios

Aquí es recomendable una música relajante.

Tumbado

-Tumbado boca arriba con la cabeza bien apoyada y las piernas flexionadas. Colócale una mano sobre su abdomen y la otra sobre el tórax. Inspira profundamente por la nariz hinchando el vientre. Expulsa el aire por la boca mientras el vientre se deshinchando ayudando con la mano

-Tumbado boca arriba con la cabeza bien apoyada y las piernas flexionadas. Coloca las dos manos sobre las últimas costillas. Inspira profundamente por la nariz expandiendo la caja

C/ Conde del Real Agrado, 2, 33205, Gijón

www.fundacionalpe.org

acondro@fundacionalpe.org

(34)985176153

Inscrita en el registro de Fundaciones Docentes y Culturales del Principado de Asturias, CIF G33863515, núm. 132, t. 1, folio 33, sección 1ª

torácica. Expulsa el aire por la boca ayudándose con las manos presionando sobre las últimas costillas

-Tumbado boca arriba con la cabeza bien apoyada y las piernas flexionadas. Coloca los brazos estirados a lo largo del cuerpo. Levanta los brazos estirados por encima de la cabeza tan atrás como puedas con los codos en extensión e inspirando. Baja los brazos y suelta el aire

-Tumbado en el suelo boca arriba con las rodillas dobladas y los brazos en cruz. Inspira. Espira mientras lleva las rodillas hacia un lado hasta que toquen el suelo. Lleva otra vez las rodillas al centro e inspira. Repite el movimiento hacia el lado contrario. Con ayuda de la respiración, flexiona la pierna lo que puedas llevando la rodilla hacia el pecho ayudando con las manos. Vuelve a la posición de partida. Repite el movimiento con la otra rodilla

-Flexionando la pierna y llevando una rodilla hacia el pecho y después la otra. Realiza movimientos de pedaleo en el aire estirando las piernas lo máximo que puedas

-Tumbado boca abajo con los brazos estirados hacia adelante. Ayudándote de la respiración. Espira despegando del suelo el brazo izquierdo y la pierna derecha. Vuelve a la posición inicial. Repite con la otra diagonal (brazo derecho-pierna derecha)

Después descansamos un poco y empezamos con otra música movida, discotequera

De Pie, recto y con los pies juntos

-Moviendo la cabeza hacia un lado y hacia el otro, igualmente el cuello, los hombros, los brazos (primero el izquierdo y luego el derecho), los codos, las manos, las muñecas y dedos controlando la respiración (sin mover pies ni cuerpo)

-Con un palo, que puede ser un bastón, el palo de una escoba, de un recogedor... Con los brazos bien extendidos y al ritmo de la música, movimientos hacia la derecha y hacia la izquierda moviendo cadera y cintura sin mover los pies

-Con las manos en la cintura movimientos de rotación al ritmo de la música sin mover pies

-Con las manos en la cadera, movimientos de rotación al ritmo de la música sin mover pies

-Con las manos en la cadera levantamos una pierna doblando la rodilla y nos movemos al ritmo de la música mientras la otra permanece quieta, luego la contraria

-Bailamos de talones y bailamos de puntillas apoyados en el palo y poco a poco sin palo

-Bailamos con los pies juntos

-Finalizamos con movimientos libres

-De pie apoyando la espalda contra la pared. Los talones, pantorrillas, glúteos, palmas de las manos, brazos, espalda y cabeza han de tocar la pared. Si no es posible, intentar que el espacio entre cuerpo y pared sea mínimo y para ello tenemos que adelantar los pies

C/ Conde del Real Agrado, 2, 33205, Gijón

www.fundacionalpe.org

acondro@fundacionalpe.org

(34)985176153

Inscrita en el registro de Fundaciones Docentes y Culturales del Principado de Asturias, CIF G33863515, núm. 132, t. 1, folio 33, sección 1ª

juntos. Respirar profundamente manteniendo los puntos de contacto durante 10 segundos y descansar

-De pie con las manos en la cintura intentar mantener una postura correcta. Inspirar llevando los codos hacia atrás como si quisieras juntarlos. Notarás que las escápulas se juntan. A la vez, sacas los glúteos hacia atrás aumentando la curva lumbar y estirando las rodillas

-Mantener la cabeza recta con la barbilla levantada. Permanecer en esta posición durante 5 segundos. Espirar, relajando la postura

-De pie con buen control postural. Colocar un pie delante del otro caminando sobre una línea recta. Colocar los brazos en cruz para conseguir un mejor equilibrio. Fijar la vista en un punto durante todo el ejercicio para evitar mirarse los pies y desequilibrarse

-De pie con las piernas abiertas. Desplazar el peso del cuerpo hacia la derecha cargando todo el peso sobre esa pierna. Dejar la pierna izquierda libre, tocando el suelo sólo con la punta. Mantén la posición durante 6 segundos. Repite el ejercicio desplazando todo el peso sobre la pierna izquierda. Repite 10 veces de cada lado

-De pie en posición de corrección postural. Con una pelota. Agarra la pelota con una mano y lanza al aire. Recupérala con la misma mano. Lanza la pelota con las dos manos contra una pared y vuelve a coger primero con las dos manos, después con la derecha y por último con la izquierda

-De pie, partiendo de una corrección postural. Observa las líneas del suelo colocadas a una distancia superior a la longitud de tus pasos, (después de medir el paso del niño). Camina sobrepasando las líneas del suelo con cada paso marcando el apoyo del talón a cada paso. Avanza el brazo contrario al pie que da el paso

-De pie con corrección postural. Da un paso al frente y toca con ambas manos la cadera de la pierna adelantada girando el tronco. Luego da el paso siguiente girando el tronco y tocando la cadera de la pierna adelantada

Repite durante una distancia de 30 pasos aproximadamente.

-De pie con corrección postural. Inicia la marcha incidiendo en paso largo, contacto del talón con el suelo y posición de "pase de modelos". Cada 5 pasos para y haz "PEPPE" (Parar, Erguido, Pies Planos, Erguido. Imagínate que tienes delante un escalón)

-Reinicia la marcha incidiendo en paso largo, contacto del talón con el suelo. Cambia el sentido de la marcha levantando los pies del suelo como si trazaras un semicírculo con los pasos. Así evitarás que los pies se crucen, pierdas el equilibrio y te caigas

-Terminar con una canción preferida bailando delante del espejo con ritmo libre.

REEDUCACIÓN DE LA MARCHA

-Deambulaci3n lateral con ayuda de las paralelas. Comenzar con pasos m1s cortos, y continuar por unos m1s largos

-Deambulaci3n hacia delante: elevando bien las rodillas y apoyando primero el tal3n y despu3s la puntera. Elevando la rodilla para llevar el tal3n de una pierna hacia la rodilla contraria; de esta forma, dejar arrastrar el tal3n a lo largo de la tibia, hasta llegar al suelo donde apoyaremos primero el tal3n y luego la puntera

-Deambulaci3n hacia atr1s: apoyando primero la puntera y despu3s el tal3n

-Deambulaci3n sobre marcas espec1ficas se1aladas sobre el suelo

-Deambulaci3n sorteando obst1culos en terrenos lisos, m1s rugosos... Ser1a interesante caminar sobre distintos espesores de arena. Una vez que est3 superado, podemos caminar portando objetos. En todo momento, intenta mantener la posici3n erguida, con la mirada hacia el frente. Es muy 1til, el apoyo visual con un espejo. De ambulaci3n por una rampa

-Subir y bajar el pelda1o de una escalera

-Realizar giros hacia un lado y otro. Al principio, sin marcar unos l1mites concretos, y despu3s, sin salirse de los l1mites marcados por el fisioterapeuta

EQUILIBRIO EST1TICO

-Desde la posici3n de parado con las piernas separadas, aproximadamente a la anchura de los hombros, apoya un pie de punteras y el otro sobre el tal3n. El tronco permanece erguido y la vista se dirige al frente. Contamos hasta 10 cantando (tararaa)

-Desde la posici3n de pie, con las piernas juntas flexionar ligeramente el tronco hacia delante y elevar los talones. Contamos hasta 10 cantando

-Desde la posici3n de pie, con las piernas ligeramente abiertas, se flexionan las rodillas a la vez que los talones se elevan. La cadera debe quedar justo encima de los talones. Contamos hasta 10 cantando

-Desde la posici3n de parado, colocar un pie en prolongaci3n exacta del otro, estableciendo el contacto del tal3n de un pie con la punta del pie contrario; caminamos as1 cantando y contando hasta 10. Nos movemos por todo el espacio al ritmo de la m1sica. En el instante en que la m1sica deje de sonar, permanecemos inm3viles, cual una estatua, adoptando la postura que ten1amos justo antes de parar de sonar la m1sica y con la boca cerrada... m1sica dos minutos y parada

-De pie, elevar una pierna flexionando rodilla. La pierna de apoyo debe permanecer extendida y el tronco erguido y otra variante que puede ser elevar el tal3n de la pierna de apoyo. Contamos hasta 10 cantando (¡¡muuu difcil!!)

-De pie, se coloca un coj1n peque1o sobre el empeine del pie y trata de elevarlo sin que 3ste se caiga. Contamos hasta 10 cantando

C/ Conde del Real Agrado, 2, 33205, Gij3n

www.fundacionalpe.org

acondro@fundacionalpe.org

(34)985176153

Inscrita en el registro de Fundaciones Docentes y Culturales del Principado de Asturias, CIF G33863515, n1m. 132, t. 1, folio 33, secci3n 1ª

(Recordatorio: para fijar el equilibrio siempre fijarse en un punto.)

RELAJACIÓN

Finalizar con un ejercicio de relajación corporal: “Somos piedras de río”. Tumbado en supino en el suelo encima de una alfombra o manta acompañados por música tranquila y luz tenue, le diremos que, con los ojos cerrados, visualice que es una piedra grande que pesa mucho y que poco a poco se hundiéndose en el agua de un río hasta llegar al fondo en el que se posa suavemente.

C/ Conde del Real Agrado, 2, 33205, Gijón

www.fundacionalpe.org

acondro@fundacionalpe.org

(34)985176153

Inscrita en el registro de Fundaciones Docentes y Culturales del Principado de Asturias, CIF G33863515, núm. 132, t. 1, folio 33, sección 1ª