

EJERCICIOS DE PISCINA PARA BEBÉS

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

3-12 MESES.

Habitación

Habituar al niño al medio acuático mediante sensaciones en la cara, los brazos, el cuerpo y las piernas.

De contracción

Favorecer el equilibrio tónico, es decir, distender la contracción que aparezca al introducirlo en la piscina.

Control postural

Bebé en posición dorsal, es decir, boca arriba (posición alineada de caderas, cabeza y rodillas); si rechaza la posición (a veces será frecuente) se deberá contrarrestar a través de la mirada, el contacto y presencia de objetos.

Lo primero que haremos, situaremos al bebé tumbado a lo largo de nuestros antebrazos, ofreciéndole la mayor superficie de contacto y con nuestra cara próxima a él; esperamos a que se familiarice con la posición.

Después de familiarizarse con la posición, mantendremos al bebé con una mano bajo la nuca y la palma de la mano de la otra en el coxis; el pulgar y el índice se apoyan en los glúteos.

Cuando el bebé tenga un tono muscular distendido (sin rigidez) y se le vea receptivo, iremos retirando la mano del coxis sujetándolo solamente por una mano.

Por último, iremos alternando el apoyo de las manos de la nuca, hasta que el bebé vaya manteniendo la flotación.

Control respiratorio

Debemos ejercitar el reflejo de la glotis o, su automatismo, sumergiéndolo durante unos segundos. Este ejercicio se realizará a través de los ejercicios anteriores, según el bebé vaya girando lateralmente la cara.

Estimulación de movimientos alternativos de piernas

Aunque el bebé no haya alcanzado la marcha voluntaria si será favorable realizarle estimulaciones a nivel de los miembros inferiores. Se realizarán sujetando sus caderas sobre una posición dorsal y haciendo el movimiento a realizar. Los movimientos serán rítmicos, suaves y con un lento deslizamiento.

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

Gateo y conductas manipulativas

En posición ventral (boca abajo) se podrá jugar con la posibilidad del mundo de los objetos con los diferentes materiales con juegos como la presencia-ausencia, con tapices...

Flotación

Adquirido un control postural y una relajación, la flotación será una consecuencia de ello. Por lo tanto, se irá alternando el apoyo de las manos.

12-24 MESES.

En esta etapa se tenderá a garantizar la habituación y la adaptación al medio, y la adquisición del equilibrio.

Equilibrio

Situarse detrás del bebé, con el apoyo anterior de la alternancia de las manos en la nuca, con las puntas de los dedos apoyados en los hombros del bebé.

De forma rítmica lo vamos haciendo oscilar lentamente de derecha a izquierda, con lo que el bebé irá respondiendo con un movimiento opuesto al nuestro. Es efectivo, aproximar los pies del bebé al rebosadero para que apoye las plantas de los pies; con ligeros impulsos hacia la pared irá vivenciando el movimiento y tensión de sus piernas.

Motricidad básica

Ajuste postural: se tenderá a corregir y a ajustar gestos y posturas que resten funcionalidad a sus ejecuciones motoras.

Volteo: el bebé ya debe saber mantenerse en equilibrio de forma autónoma. Provocaremos desequilibrios hasta situarlo en una posición lateral (responderá con una búsqueda de salida para sus vías respiratorias). A partir de esto, propondremos situaciones de “volteo”, que consistirá en el giro completo en sentido lateral de 360º de forma lenta, acompañando de una mano sobre el hombro por el que vamos a sumergirlo y la otra mano por debajo del hombro (por el omóplato) por el que lo vamos a elevar. Le indicaremos, acompañando su movimiento de giro, la salida nuevamente.

Expresividad motriz

En esta etapa el bebé dispone de un dominio de sus mecanismos corporales de adaptación al medio y lo utilizará como medio de expresión en el medio acuático.

Volteo: de pies-cabeza y cabeza-pies; una mano a nivel de glúteos y la otra en la nuca. Con un movimiento rítmico elevaremos los glúteos hasta la vertical, dejándolo caer en posición ventral (boca abajo); le indicaremos la salida a la superficie, acompañándolo en el movimiento y luego con la orientación de nuestra mano.

Salto: cuando ya responda ante situaciones de desequilibrio, se podrá practicar algún tipo de caídas; esto básicamente a partir del año.

Desplazamientos: de diversos tipos, desplazamientos con los brazos, piernas, simultáneos, alternativos, dorsales o ventrales.

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