

RECOMENDACIONES DE FISIOTERAPIA ANTES DE LA ELONGACIÓN

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 ENTRENAR:

Es importante trabajar y entrenar la flexibilidad, el tono y la fuerza muscular, como fase previa de preparación al alargamiento de las extremidades con:

Ejercicios de fortalecimiento axial de la columna

Ejercicios de tonificación general

Estiramientos de las cadenas musculares acortadas

Movilizaciones de las articulaciones afectadas

RPG (Reeducación Postural Global)

Método Pilates

Higiene postural

Estiramientos generales

Movimiento de la articulación del codo

Los principios básicos del trabajo son: respiración, concentración, control, centralización, precisión y fluidez del movimiento y coordinación dinámica y estática.

EJEMPLOS:

-MÉTODO PILATES

Con el método Pilates buscamos los siguientes objetivos:

Tonificar de forma global los músculos de todo el cuerpo.

Aumentar la flexibilidad de grupos musculares acortados.

Mejorar el esquema motor.

Crear una faja abdominal fuerte, si el niño o la niña presentan una protusión en la zona intestinal debido a la distensión de la musculatura abdominal.

Mejorar la propiocepción, trabajando con pelotas y creando desequilibrios.

El tronco es la estabilidad del movimiento: haga lo que haga es la parte estable y donde vamos a invertir mayor atención y energía. Todo gira alrededor de este tronco. El objetivo siempre será estirar y fortalecer la columna.

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

-RPG (REEDUCACIÓN POSTURAL GLOBAL)

Es un Método de tratamiento de patologías que afectan al sistema locomotor, creada por el Fisioterapeuta Francés Philippe Souchard en el año 1980. Los principales efectos que buscamos con esta técnica son: Alinear el cuerpo correctamente, recuperar la flexibilidad muscular, restablecer movimiento y eliminar el dolor.

Principios de este método:

Los músculos se organizan en forma de cadenas funcionales compuestas por una serie de músculos y articulaciones:

- Estáticos: se van a encargar de la postura, luchando contra la gravedad. Tienden hacia la retracción.

- Dinámicos: Cuando no se reeducan de forma adecuada van a atrofiarse. Tienden al alargamiento.

Ejercitando los dinámicos y sobre todo, estirando los estáticos (de forma excéntrica), se consigue ganar elasticidad, recuperar el tono muscular adecuado y eliminar las tensiones innecesarias.

La respiración repercute tanto en la forma y tratamiento del cuerpo, como en los aspectos emocionales y mentales; por lo que es importante respirar adecuadamente, sin bloqueos ni tensiones. Además, conseguimos una flexibilización del tórax y relajar la musculatura inspiratoria.

La RPG combina el movimiento respiratorio en dirección espiratoria con una puesta en tensión global de las cadenas musculares. También es importante que exista una simetría y que no se produzcan compensaciones durante el ejercicio.

Cada posición se suele mantener unos 10 minutos; en cada sesión de tratamiento se hacen como máximo dos posturas, y un máximo de dos veces por semana.

Posturas de RPG empleadas:

- En decúbito supino:

Auto posturas respiratorias: Procesar en estiramiento de la cadena posterior a través del movimiento espiratorio.

Postura de la rana al aire: para la elongación de la cadena maestra anterior: psoas-ilíaco, recto anterior del cuádriceps, sartorio, TFL. También busca la correcta alineación articular del cuello y cintura escapular.

- En bipedestación:

Postura de la bailarina: para la mejora de la cadena muscular posterior, concretamente los isquiotibiales.

-MOVILIZACIONES DE LA ARTICULACIÓN DEL CODO

Realizamos diferentes tipos de movilizaciones de la articulación afectada, para tratar de ganar los 10 últimos grados de extensión.

Para empezar, las movilizaciones de la articulación del codo se realizan de forma pasiva:

Paciente en decúbito supino, con una fijación manual en el humero, se realizan movimientos de extensión de codo con la articulación en posición neutra de pronosupinación. Se intentará llegar hasta el límite de la restricción y superar la barrera motriz con la técnica de contracción-relajación, pidiendo ligeras contracciones de flexión de codo.

Posteriormente se utiliza una técnica de tracción analítica simple:

Paciente en decúbito supino en la camilla. Hombro en abducción de 90º, si es posible, con el brazo apoyado en la camilla y el antebrazo en supinación fuera de ella. Se fija manualmente el húmero y, con la toma, lo más cerca posible de la articulación del codo se realiza un deslizamiento en dirección perpendicular a la diáfisis del radio. Llegamos al grado III, y lo intentamos superar. El tiempo de aplicación es de 7 segundos para conseguir la máxima deformación posible de las estructuras acortadas.

Para completar el tratamiento en el codo, diseñamos unos juegos con unos balones:

El objetivo es mover de forma activa la articulación del codo, mediante unos ejercicios en los cuales tiene que coger con ambas manos un balón de mediano tamaño y lanzarlo repetidamente a una canasta que se encuentra a tres metros de distancia. De esta forma se realiza un movimiento de flexo-extensión de la articulación del codo, de una forma dinámica y divertida para los niños.

-FORTALECIMIENTO DE LA COLUMNA

Se realizan ejercicios para mejorar la fuerza en la musculatura erectora del raquis cervicodorsal. Estos ejercicios consisten en ejercer, en decúbito supino una presión mantenida, durante 6 segundos, con las extremidades superiores hacia la colchoneta. No se apreciará movimiento, sin embargo existirá un trabajo muscular. Estos ejercicios se harán en series de 10 repeticiones 2 veces al día.

-TONIFICACIÓN MUSCULAR GENERAL

Mediante un circuito de entrenamiento adaptado a sus condiciones físicas y restringiendo movimientos potencialmente lesivos (anteversión pélvica y posiciones que fuercen más el genu varo).

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

Tipo de ejercicio: se comienza con 10 minutos de aeróbico, para calentar, en una bicicleta estática. Después se realiza un circuito que consta de 3 series de 10 repeticiones cada una, de los siguientes grupos musculares: dorsal ancho, pectoral mayor, deltoides, manguito de los rotadores, bíceps, tríceps, extensores y flexores de muñeca y dedos, musculatura abdominal, cuádriceps, isquiotibiales, glúteos, tibiales anteriores y posteriores y tríceps sural. Entre cada ejercicio de cada grupo muscular se realizara un minuto de descanso.

La velocidad del movimiento será entre un 75 - 80 % de la máxima velocidad que pueda mantener.

Como deporte le recomendamos la natación dos veces a la semana ya que ayudará a favorecer la tonificación muscular general.

-HIGIENE POSTURAL

Se recomienda un especial cuidado a la hora de sentarse, ya que debido a la hipotonía axial del raquis, aparece una hipercifosis dorsolumbar. Ha de apoyar siempre la espalda en el respaldo. Debido a su morfología corporal, se requieren adaptaciones a la silla.

Algunos de todos los ejercicios anteriores tienen que ser hechos por un fisioterapeuta.

-

LOS SIGUIENTES SE PUEDEN HACER FÁCILMENTE EN CASA:

Ejercicios de Coordinación delante de un espejo

Música, a su gusto.

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.

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

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

Ejercicios:

Aquí es recomendable una música relajante

- Tumbada boca arriba con la cabeza bien apoyada y las piernas flexionadas

Coloca 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 deshincha ayudando con la mano.

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

-Túmbate 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.

-Túmbate 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 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

Realice movimientos de pedaleo en el aire estirando las piernas lo máximo que se pueda.

-Tumbada boca abajo con los brazos estirados hacia adelante

Ayudándose 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, recta y con los pies juntos

-Ejercicios moviendo la cabeza hacia un lado y hacia el otro controlando la respiración

-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.

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

- Con las manos en la cintura movimientos de rotación al ritmo de la música
- Con las manos en la cadera movimientos de rotación al ritmo de la música
- Con las manos en la cadera levantamos una pierna 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
- 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 juntos. Respirar profundamente manteniendo los puntos de contacto durante 10 segundos y descansar.

- De pie con las manos en la cintura e intentando tener 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 de la nena). 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.

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

-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 pare y haga "PEPPE (Parar, Erguido, Pies Planos, Erguido e. Imagínate que tienes delante un Escalón)

Reiniciar la marcha incidiendo en paso largo, contacto del talón con el suelo

Cambiar 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.