

27 de marzo de 2020



El juego como una herramienta fisioterapéutica para mejorar el desarrollo motor en la primera infancia y a nivel escolar.

Instituto Panameño de Rehabilitación Especial
Dirección Nacional de servicios Técnicos y Médicos
Departamento de Fisioterapia
Por: Licda. Thany C. Caballero G.
Fisioterapeuta
Extensión Bocas del Toro

En esta edición:

- Fisioterapia en niños
- Juegos motrices.
- La psicomotricidad
- Desarrollo motor grueso
- Aprendizaje Motor

En fisioterapia si el niño es capaz de auto iniciar el movimiento poniendo intencionalidad y repitiendo la acción hasta integrarla se produce el aprendizaje motriz. Por esto el juego resulta una herramienta importante para desarrollo motor en los niños, porque ayuda a encontrar un equilibrio entre el deseo del niño y el objetivo fisioterapéutico a conseguir.

Es importante ayudar a los niños y a sus familia a encontrar y favorecer juegos dentro de sus rutinas y entornos naturales que favorezcan el desarrollo de sus habilidades como estar sentado, ponerse de pie, mantenerse de pie y/o mejoren sus capacidades como la fuerza y la coordinación, según las necesidades de cada niño y de esta manera le permitan alcanzar los objetivos estimados para él.

Los juegos motrices actúan sobre el cuerpo en su conjunto, trabajan gran cantidad de grupos musculares; combinándolos inteligentemente, se evita el ejercicio unilateral y se logra una influencia equilibrada de la constitución en general.

El niño al realizar con regularidad los juegos de movimientos, (juegos de caminar, correr, saltar, trepar, lanzar) desarrolla su sistema óseo y muscular, se incrementa el metabolismo, mejoran el apetito y la asimilación de los alimentos, lo que influye en su crecimiento y su desarrollo normal.

Tiene que existir una adecuada coordinación y sincronización de todas las estructuras que intervienen en el movimiento (sistema nervioso, órganos de los sentidos y sistema músculo esquelético).

El contenido de la psicomotricidad está íntimamente ligado al concepto del cuerpo y sus experiencias.

La psicomotricidad es una técnica que favorece "el descubrimiento del cuerpo propio, de sus capacidades en el orden de los movimientos, descubrimiento de los otros y del medio de su entorno"

La Motricidad es la capacidad del hombre y los animales de generar movimiento por sí mismos.

La motricidad Gruesa: está referida a la coordinación de movimientos amplios, como: rodar, saltar, caminar, correr, etc.

La motricidad gruesa se va desarrollando en orden, descendiendo desde la cabeza hacia los pies, con un orden definido y previsible". "El niño debe ir adquiriendo las nuevas capacidades progresivamente. Por ejemplo, primero controla la cabeza, luego el tronco, se sienta, se para con apoyo, gatea, camina con ayuda, se para solo y camina solo".

El aprendizaje motor parte del interés y la motivación que tiene el niño para dominar el entorno y su cuerpo, por este motivo a la hora de planificar el tratamiento siempre se debe tener en cuenta una serie de condiciones que favorezcan dicho aprendizaje:

- Entorno material y físico adecuados
- Si no se repite no se integra
- Sin Interés y motivación para practicar y dar sentido a lo que se practica no se aprende, implicación del córtex cerebral área responsable del control voluntario y del control de los ajustes posturales.

Juego de movimiento: es el uso de todas las partes del cuerpo y actividades físicas y lúdicas.

Son la mayoría de los juegos que hacemos en fisioterapia, juegos en los que el niño desarrolla su capacidad motriz y experimenta con el desplazamiento y el movimiento.

- Son ocasiones en las que el niño puede ser activo en la exploración de su entorno.
- Aprende acerca de su cuerpo y lo va controlando.

Ejemplo: Juegos sobre el pelotón gigante para estimular su sistema vestibular o juegos de coordinación en los que hay que saltar, pasar por encima de obstáculos, agacharse.

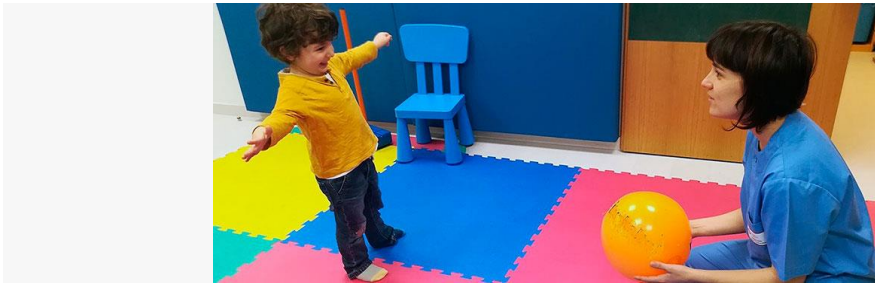
Si no aparece espontáneamente este tipo de juego, algo que ocurre en los niños hipotónicos, podemos utilizar juegos enérgicos y físicos para ayudar al niño a identificar el movimiento con la diversión. Hay que tener en cuenta que estamos hablando de juego en niños con varias discapacidades además de la motriz. Es frecuente que existan dificultades cognitivas y sobre todo, sensoriales que multiplican las dificultades existentes a la hora de jugar.

Ejemplos de algunos juegos:

- **El juego de las huellas de pies:** este juego consiste en dibujar unas cuantas huellas de pies en papel de colores, recortar y pegar por el suelo de la casa o del parque dejando un poco de distancia entre una y otra. El objetivo es ir saltando de huella en huella hasta llegar a la última y vuelta a empezar, con esto se trabajará la coordinación y el equilibrio.



- **Patear la pelota:** se puede jugar a pasarse la pelota, lanzarla a la portería sin portero, pasando por ver quién la tira más arriba de todos. Este juego fortalece las piernas y trabaja la coordinación.



- **Saltar sobre un pie:** este juego para fortalecer las piernas y trabajar el equilibrio. Consiste en saltar con un pie y luego con el otro. Para que sea más interesante en el hogar se puede pedir ir con la pata coja de este árbol al otro, descansar un poco y hacer el camino de vuelta. El clásico juego de la rayuela también sirve para este objetivo.



- **Correr:** es un deporte y también un juego. Es otra actividad ideal para fortalecer las piernas. Se puede hacer un circuito en el que primero haya que correr hasta un punto, luego seguir de lado cruzando las piernas y acabar dando saltos.

Una buena opción para los padres ejercitar a sus niños en entornos naturales es el parque, muchos de los juegos que se encuentran allí ayudan a trabajar lo que antes hemos mencionado.



Juego y aprendizaje motor en niños con Parálisis Cerebral

El juego es la actividad primaria de los niños que les proporciona motivación y placer. Las limitaciones del niño con discapacidad física pueden afectar a sus experiencias de aprendizaje a través del juego.

Las sesiones de fisioterapia están dirigidas hacia el aprendizaje de nuevas conductas motrices. Para conseguirlo utilizamos diferentes estrategias terapéuticas, pero también esperamos la participación del niño y un esfuerzo que no es posible mantener si no existe un equilibrio entre el juego y el objetivo propuesto.

El fisioterapeuta suele escoger la postura del niño teniendo en cuenta sus dificultades, pero procurando que le permitan experimentar su movimiento y acceder al placer de interactuar con los objetos sin reforzar sus patrones anormales.

Es importante encontrar posiciones en las que el niño pueda aprender jugando y a la vez se desarrollen respuestas motrices adecuadas.



Estiramiento de aductores mientras el niño juega.



El fisioterapeuta ayuda al niño a mantener la sedestación.



El fisioterapeuta asiste al niño encima de una cuña para que apoye una mano en decúbito prono, mientras trabaja la musculatura extensora del tronco e interactúa con un juego.

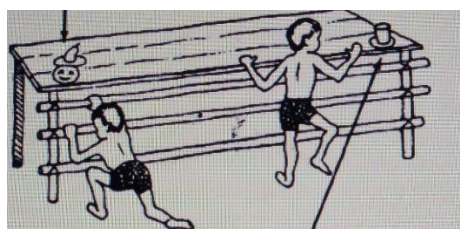
Algunos juegos que pueden realizar los padres en casa con sus hijos para lograr la cuadrupedia, la sedestación y la bipedestación.



Niño con su padre en 4 puntos



Niños trabajando equilibrio de tronco sedente



Niños trabajando la bipedestación

El juego resulta ser una herramienta valiosa para el fisioterapeuta para mejorar el desarrollo motor en la primera infancia, ya que al ser combinado con el resto de las técnicas que utilizamos potencia la consecución de los objetivos planteados, ya que el mismo proporciona placer al niño lo que facilita que el mismo produzca movimientos activos y que también los padres pueden participar en ellos en terapia y en el hogar.

Bibliografía:

<https://pequitos.es/os-dejamos-algunas-pautas-de-fisioterapia-para-trabajar-con-los-ninos-afectados-por-hemiplejia/>

<https://blogdeinteractua.wordpress.com/category/motricidad/>

Manual_de_Fisioterapia_como_acompanar_y_estimular_un_nino_nina_con_discapacidad.pdf

2009-2010 Centro Juvenil, Los Pipitos Estelí.

<https://docplayer.es/6738875-Guia-de-actividades-1-habilidades-fundamentales-2-caminar-correr-3-equilibrio-saltar-4-atrapar-capturar-5-lanzar-6-golpear.html>

El Juego Como Recurso Terapéutico En La Actividad De Fisioterapia Del Colegio El Espartidero (Zaragoza). Julia Arcega blanco, fisioterapeuta.

Juego Y Aprendizaje Motor En Niños Con Parálisis Cerebral. Enero 2016.

<http://fisioterapiayterapiaocupacional.blogspot.com/2016/01/juego-y-aprendizaje-motor-en-ninos-con.html>