



INSTITUTO PANAMEÑO DE HABILITACIÓN ESPECIAL
Dirección Nacional de Servicios Técnicos y Médicos

“Departamento de Fisioterapia”

**“RECOMENDACIONES PARA EVITAR VICIOS POSTURALES DURANTE EL PRIMER
AÑO DE VIDA”**

ELABORADO POR :
Licdas: Dania de Lokee y Sandra Milena Chin
Fisioterapeutas



Tema :

“Recomendaciones para evitar vicios Posturales durante el primer año de vida. “

En nuestra presentación mostraremos vicios posturales muy comunes en los bebés desde que nacen hasta el año de vida, que muchas veces por desconocimiento las madres o cuidadores no los corrigen a su debido tiempo y después sufren las consecuencias .

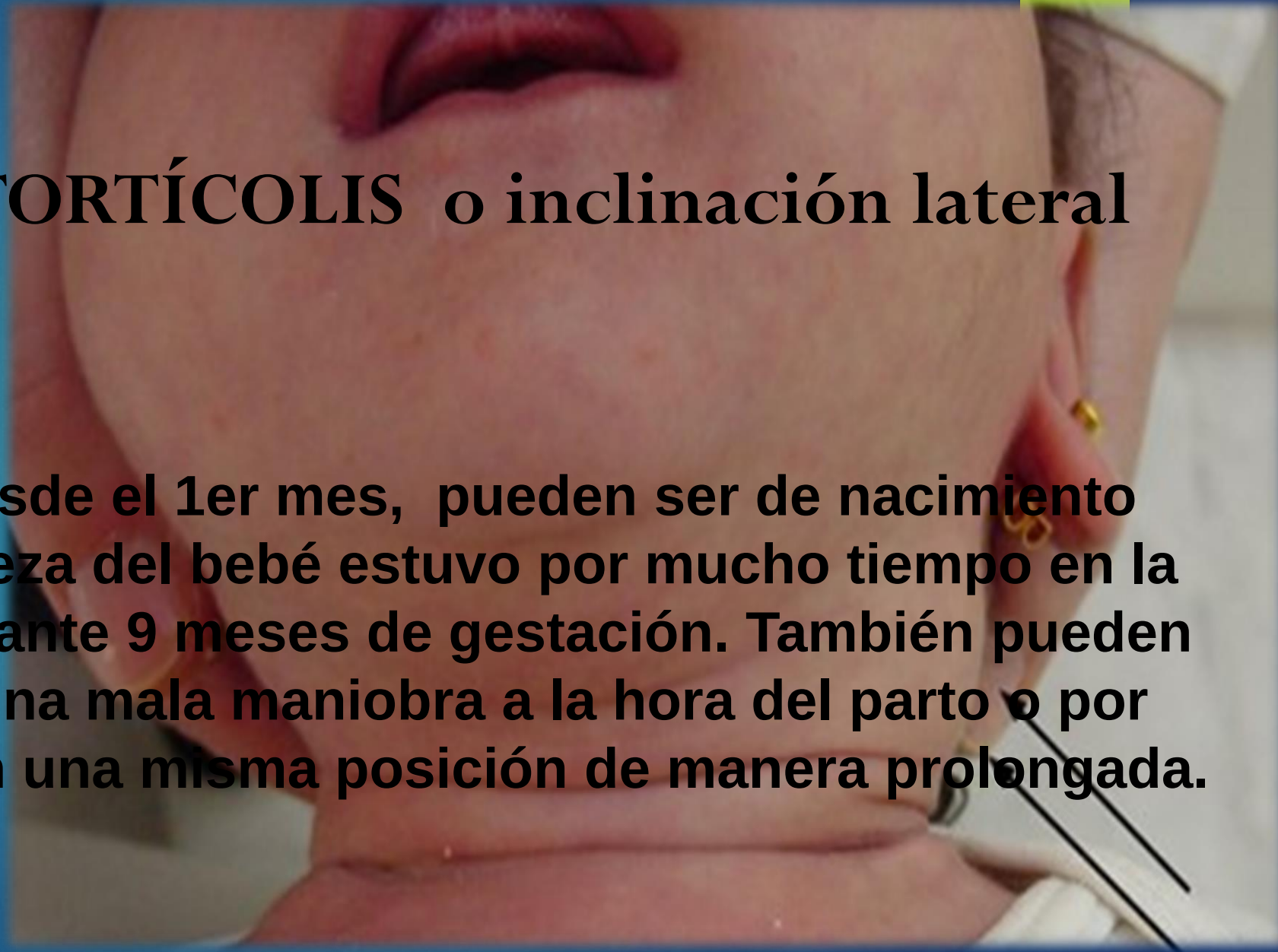
A QUÉ LLAMAMOS VICIOS POSTURALES EN BEBÉS ?

Vicio postural es adoptar una posición inadecuada, la cual sino se corrige a tiempo traerá como consecuencias, contracturas musculares, acortamientos , mal uso de la musculatura , deformidades y dolor en el bebé.



1. CAUSAS DE TORTÍCOLIS o inclinación lateral de la cabeza :

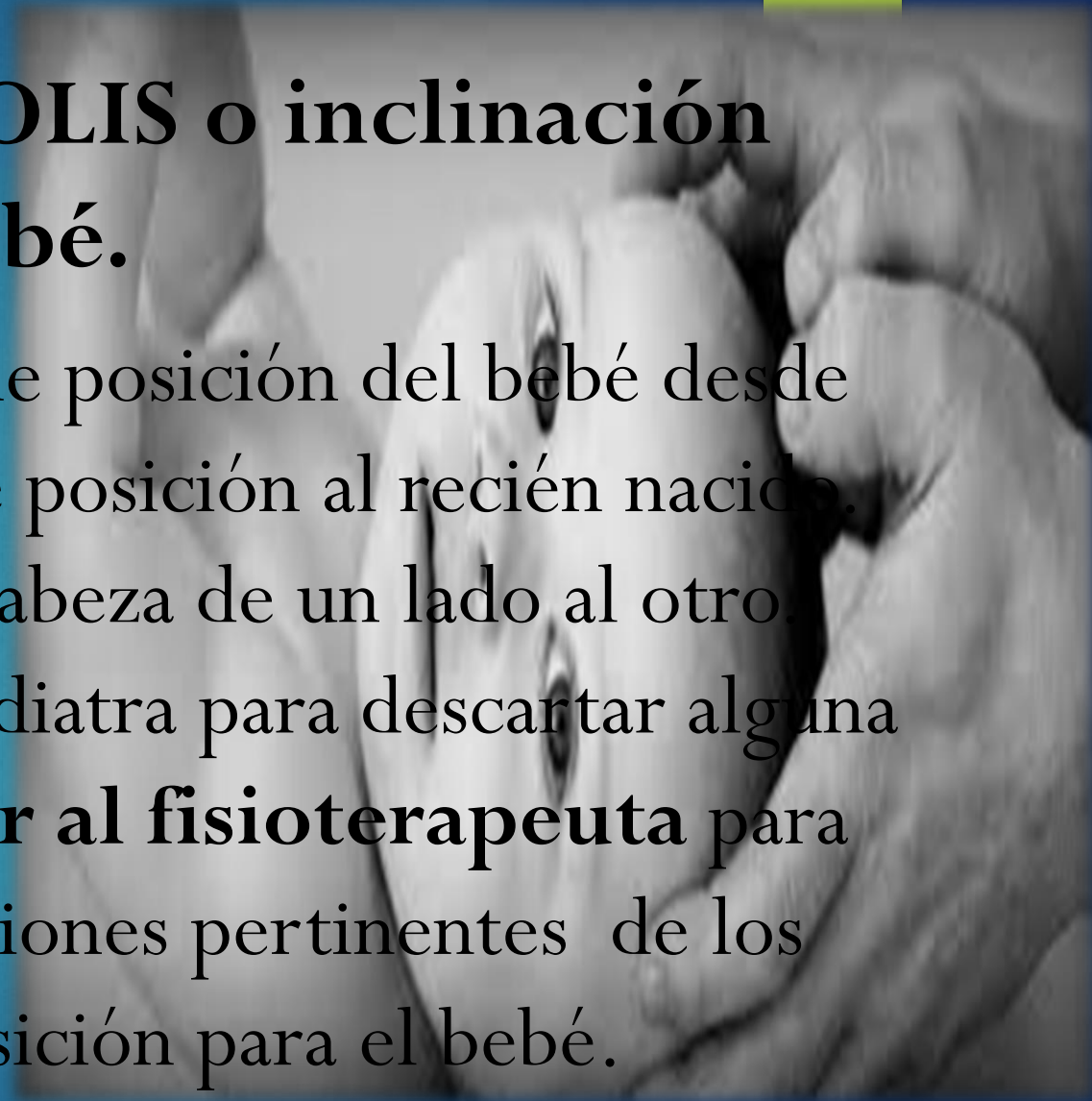
Pueden aparecer desde el 1er mes, pueden ser de nacimiento debido a que la cabeza del bebé estuvo por mucho tiempo en la misma posición durante 9 meses de gestación. También pueden ser adquiridas por una mala maniobra a la hora del parto o por mantener al bebé en una misma posición de manera prolongada.



CÓMO PREVENIR TORTÍCOLIS o inclinación lateral de la cabeza en el bebé.

Estar pendientes de los cambios de posición del bebé desde que nace, cada 3 horas cambiar de posición al recién nacido.

Estimular el movimiento de la cabeza de un lado al otro. Importante consultar al médico pediatra para descartar alguna otra causa de la tortícolis, **Acudir al fisioterapeuta** para recibir el tratamiento y orientaciones pertinentes de los ejercicios y cambios de posición para el bebé.



2. NO AL USO CANGURERAS:

No es recomendable el uso de cangureras por tiempo prolongado , solo usarlas para traslados rápidos del bebé. En el mercado hay una variedad de cangureras , debemos tener cuidado para no crear vicios posturales en nuestros bebés . Las cangureras pueden lastimar la cadera o espalda del bebé porque todo el peso cae en su entrepierna y en la posición viendo al frente , puede lastimar su espalda debido a que va en contra de la curvatura natural de su cuerpo.



3. NO SENTAR AL BEBÉ ANTES DE TIEMPO :

No debemos forzar al bebé a sentarse , ya que si no lo hace por el mismo estamos forzando la capacidad de su espalda , ocasionándole dificultades respiratorias ya que su espalda quedará arqueada hundiendo el pecho y dejando un espacio muy pequeño para respirar.

*El bebé se sentará cuando su cuerpo esté preparado , cuando lo haya hecho por el mismo, algunos bebes son capaces de hacerlo a los 5 meses y otros a los 8 meses .



4. CORREGIR LA POSICIÓN DE W DURANTE SU CRECIMIENTO:

Cuando los bebés se sientan en esta posición las rodillas y los tobillos tienen una rotación excesiva lo cual puede provocar contracturas en los músculos de estas articulaciones . Esto puede provocar dolor lumbar en los niños, predisposición a tener el pie plano, contracturas a nivel de la pelvis y cadera , problemas de equilibrio ya que afecta el aparato motor.

Sentarse en exceso en esta posición puede llevar a los niños a caminar con los pies hacia adentro.

Para evitar estos trastornos debemos corregir la postura al sentarse, enseñar al bebé a sentarse con las piernas hacia adelante cruzadas (posición de indio). o sentarse con las piernas estiradas que les incitemos a cambiar la postura de vez en cuando y a levantarse y moverse entre una y otra .



5. NO PARAR AL BEBÉ ANTES DE TIEMPO:

No debemos empezar a para al bebé antes de tiempo , a partir de los 6 meses muchos bebés empiezan a ser capaces de sostenerse con un poco de ayuda (e incluso existe un reflejo neurológico de marcha automática que se da en los primeros 2-3 meses de vida y que luego desaparece).

Esta circunstancia, lleva a muchos padres a concluir que el bebé ya quiere y ya está listo, y comienza el proceso en casa de agarrar al bebé de las manos o los hombros y obligarlo a caminar. Sin embargo, todo ello es parte de ese proceso de entrenamiento motor natural, que además va acompañado de un desarrollo neurológico para la adquisición de destrezas fundamentales como la coordinación. **Pero esto no significa que nuestro bebé ya esté preparado para comenzar a caminar.**

** ¿Por qué es un error poner al bebé a caminar si aún no puede solo?*

Esa tendencia a la verticalidad que podemos observar en nuestro hijo y que parece gustarle tanto, forma parte de un proceso natural para fortalecer sus piernas, cadera y cintura, lo que le permitirá soportar el peso de su propio cuerpo al iniciar la marcha. Además, al alcanzar la posición vertical, el campo visual del bebé aumenta, recibe más estímulos y es algo que gusta sobre todo a los que son más inquietos y curiosos.

Los bebés nacen con un arqueamiento de piernas fisiológico debido a la posición que adoptan dentro del vientre materno. Durante los tres primeros años y como parte de su desarrollo motor, este arqueamiento se va corrigiendo por sí solo. **Si forzamos a nuestro hijo a posturas para las que aún no está preparado incluyendo el uso de andaderas , podemos acentuar ese arqueamiento y que aparezcan problemas a nivel muscular u óseo más adelante.**

Además, forzarlo a caminar antes de tiempo propicia que el bebé se salte etapas evolutivas tan fundamentales como el gateo. Aprenderá a caminar, sí, pero no tendrá recursos a la hora de caerse. Al no estar familiarizado con el apoyo de manos que proporciona el gateo por no haber adquirido previamente ese recurso, normalmente caerá de boca y sin apoyo, con el riesgo que eso supone. Tampoco será capaz de desenvolverse solo para intentar levantarse o desplazarse una vez que se vea en el suelo, por lo que seguirá siendo totalmente dependiente del adulto.





MUCHAS GRACIAS!
DIOS TE BENDIGA