

Práctica

Grupo para la República Dominicana

Ejercicio Tarjetas para niños



Creado por estudiantes
de Terapia Física de la Universidad de
Minnesota

Abril de 2011



PHYSICAL THERAPY
UNIVERSITY OF MINNESOTA

Tabla de contenidos

<u>Capítulo</u>	<u>Número de la tarjeta</u>
Estriando.....	1
Juegos y Fortalecer.....	7
Movimientos de Transición.....	18
Integración de los sentidos.....	25
Posicionamiento.....	30

Estriando

Estira supina de la pierna



Músculo objetivo:

El ligamento de la corva

Posición:

Se recuesta por la espalda con las piernas cuales están extendidas en la pared

Está atento a:

Mantener las piernas paralelas
Los dedos del pie apuntada al nariz
El trasero justo con la pared

Se mantiene para:

30 segundos--1 minuto
3 repeticiones
2-3 veces cada día

Estira supina de la cadera



Músculo objetivo: Los músculos flexores de la cadera

Posición: Se recuesta por la espalda con las piernas cayendo de la mesa

Está atento a: No arquearse la espalda
No retorcer las caderas
Mantener las piernas paralelas

Se mantiene para: 30 segundos--1 minuto
3 repeticiones
2-3 veces cada día

Estira de pierna al estar de pie

Músculo objetivo: Pantorrilla

Posición

- 1) Está de pie hacia adelante apoyándose los brazos en la pared
- 2) Repite con la rodilla de atrás extendida y también doblada

Está atento a:

- No retorcer las caderas, y mantener el pie en línea recta con las caderas
- Mantener el talón en el suelo
- Apuntar los dedos de pie al frente

Se mantiene para:

- 30 segundos--1 minuto
- 3 repeticiones con la rodilla doblada
- 3 repeticiones con la rodilla extendida
- 2-3 veces cada día



Con la rodilla doblada



Con la rodilla extendida

Con la rodilla extendida



Músculo objetivo: Esternocleidomastoideo

Posición:

- 1) Sentando, el niño tiene el cuerpo al frente y mira sobre el hombro derecho
- 2) El proveedor de salud se estabiliza al niño con un mano en el hombro izquierdo
- 3) Aplica presión gentil con el otro mano en el lado izquierdo de la cabeza

Está atento a: No permitir el hombro izquierdo a levantar

Se mantiene para: 30 segundos--1 minuto
3 repeticiones
2-3 veces cada día

Estira del cuello 2

Músculo objetivo: Escalenos

Posición:

- 1) Sentando, el niño tiene la oreja izquierda tocando al hombro izquierdo
- 2) El proveedor de salud se estabiliza con un mano en el hombro derecho
- 3) Aplica presión con el otro mano en el lado derecho de la cabeza del paciente al hombro izquierdo

Está atento a:

No permitir el hombro izquierdo a levantar
Evitar meter la barbilla y no permitir la cara a mirar al cielo

Se mantiene para:

30 segundos--1 minuto
3 repeticiones
2-3 veces cada día



Juegos y Fortalecer

Juego de tira y afloja



Materiales necesarios:

Una toalla

Objetivo:

Estabilidad y fuerza

Posición:

La Paciente y el proveedor de salud agarran los extremos opuestos de la toalla, ambos tirando de la toalla en direcciones opuestas con toda su fuerza

Está atento a:

Mantener su equilibrio

Marchando



Músculo objetivo: Los músculo flexores de la cadera

Posición: Estando a pie, levanta una rodilla al pecho, y bájala. Repite con la pierna opuesta

Está atento a: Averiguar que los pies salen del suelo

Se mantiene para: 1 minuto y progresa cuando puede

Haciendo una puente



Haciendo una puente: Glúteo medio/máximo, abdominales

Posición: Se recuesta en la espalda, levanta el trasero del suelo y pone el ombligo al cielo. Crea una línea recta desde las rodillas al pecho.

Está atento a: Curvarse solamente la espalda--pararse si hay duelo en el hombro o la rodilla.

Hacer la puente: Repite 15 veces, 2 veces en fila, una vez cada día

Luchando



Necesita: Un espacio abierto,
grande y blando

Objetivos: Todos los músculos
Resistencia

Posición: Dos niños luchan en
juego usando los brazos y
las piernas

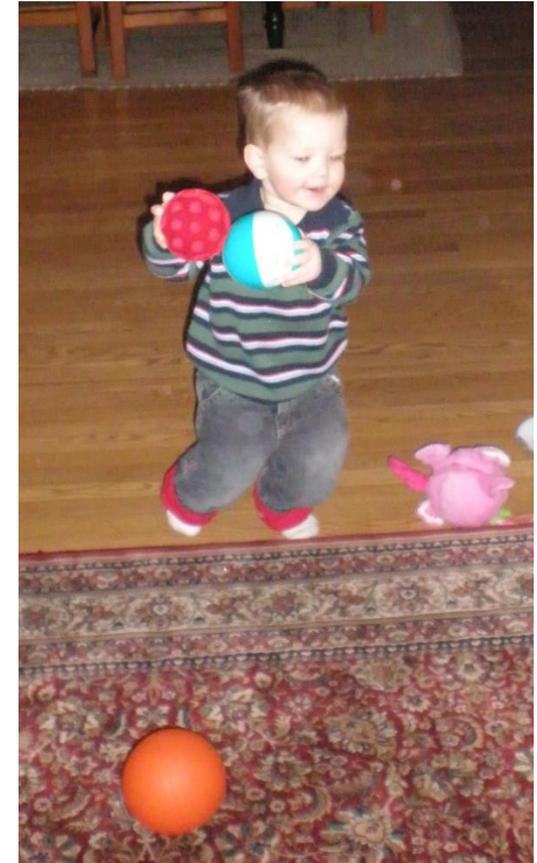
Está atento a: Asegurar la seguridad de
los niños mientras luchan



Tirando la Pelota



- Necesita:** Pelota
- Objetivo:** Hombros
Abdominales
Paraespinales
- Posicion:** Da la pelota al niño y anima a tirarla. El niño debe caminar/correr para recoger la pelota si es posible



Dar patadas a la pelota



Necesita: Pelota

Objetivo: coordinacion

Posicion: Pon la pelota en frente del niño. Anima al niño a dar patadas con un pie. Anima al niño a usar el otro pie. Progresa a caminar o dar patadas mientras corren.

Se cuida para: tropezon o darse en el dedo del pie

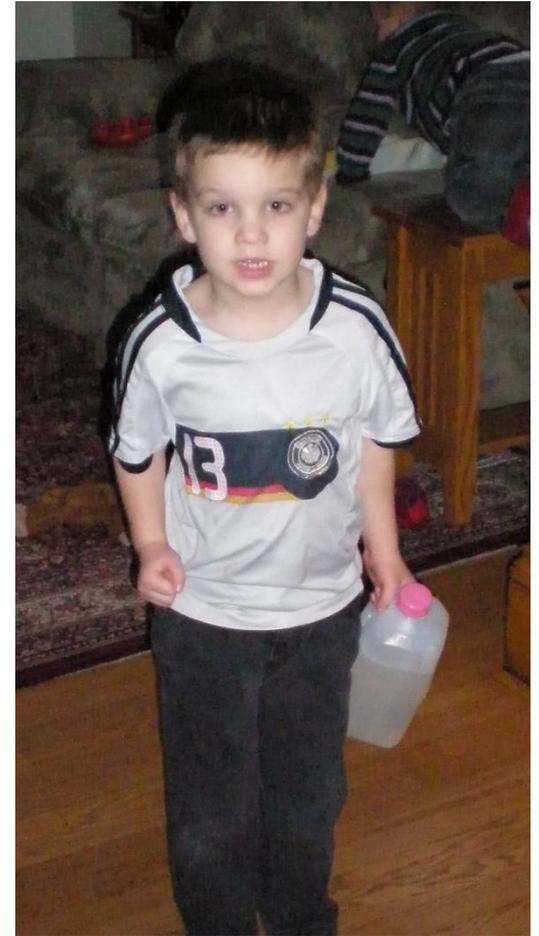
Levantando vasos de agua



Necesita: vasos de agua llenados de agua (cantidades variables basadas en la fuerza del niño)

Objetivo: Hombros
Brazos
Muñeca

Posición: El niño agarra los vasos debajo de los brazos (izquierdo) o del asa (derecho). Debe llevarlo para la distancia desirada



Alcanzar



Necesita: bloque o pelota

Objetivos: musculatura del hombro
abdominales
paraespinales

Posicion: el niño se sienta. La terapeuta física tiene el objeto fuera del alcance del niño. El niño puede inclinir y alcanzar



Se cuida para: cayando al lado o al frente

Gateando y alcanzando



- Necesita:** pelota, bloque, o papel (pequeno objeto para alcanzar)
- Objetivo:** musculatura del hombro
Paraespinales
- Posicion:** Pon objeto en frente y afuera del alcance del niño. Puede gatear para alcanzar al objeto
- Se cuida para:** arrastrando

Gateando



Musculos objetivos: establecer musculatura del hombros, flexores de caderas y extensores abdominales, extensores de la espalda

Posicion: pon el niño en manos y rodillas. Anima a gatear en todas direcciones



Se cuida para: simetria

Ejerce para: por lo tanto que esta tolerado, tantas veces al dia que es posible para crecer fortaleza

Movimientos de Transición

Sentando → Recostando en la espalda



Posición: El niño está sentado. El fisioterapeuta hace una cuna, poniendo los brazos debajo de las rodillas y contra la espalda para pivota al niño para que su cuerpo esta sobre el superficie de la mesa. El niño debe extender sus piernas si puede; si no puede, ayúdalo en estar cómodo.

Está atento a: el borde de la cama

Repite: 5 repeticiones, 2 veces cada día

Sentando → estar a pie

Posición: Sentando, mueve el niño al borde del superficie. El fisioterapeuta bloquea las rodillas del niño con su pierna. El niño debe levantarse con la asistencia que necesita.



Sentando a estando a pie → Mantenerse a pie

Posición: igual que arriba, cuando está a pie el fisioterapeuta agarra los brazos o el tronco para mantenerse estable el niño.

Está atento a: mantener la cabeza arriba, evitar la espalda y los hombros curvados

Mantiene para 1 minuto, 3-5 veces al día

Silla → cama



Posición: El niño se sienta en la silla. El fisioterapeuta se mueve el niño después de poner su mano en el trasero y debajo de la rodilla. El fisioterapeuta debe flexionarse y levantarse por las rodillas para evitar hacer daño a su espalda. El niño debe poner su barbilla en tu hombro para ser cómodo. El fisioterapeuta levanta con las piernas y pivota el niño al otro superficie, pivotando por la pierna izquierda. Después de poner el niño en el superficie, mueve el trasero hasta que el parte inferior de las rodillas están al borde del superficie. 21

Volteando



Musculos objetivos: abdominales

Posicion: pon el niño supino y
anima volteando al lado,
empezando con el brazo

Se cuida para: seguridad en varios
superficies



Ejerce para: tantas veces en el día
posible

En rodillas



- Musculos objetivos:** abdominales
Extensores de la espalda
musculos gluteos
- Posicion:** pon el nino en las rodillas. el nino puede usar la mesa para estabilizarse. El nino levantase su trasero de los pies si es posible
- Se cuida para:** apoyandose en los antebrazos en el superficie apoyado
- Ejerece para:** por lo tanto que esta tolerado, tantas veces al dia que es posible para crecer fortaleza

Levantando a pie por su mismo



- Musculos objetivos:** Cuadricep
extensores de la espalda
Abdominales
flexores plantar
- Posicion:** el nino debe usar la mesa para
establizarse. El nino puede
rozagante y balanceo
- Se cuida para:** el cuerpo o apoyando en el
antebrazo
- Ejerece para:** por lo tanto que esta tolerado,
tantas veces al dia que es
posible para crecer fortaleza

Integración de los sentidos

Presión fuerte/continua

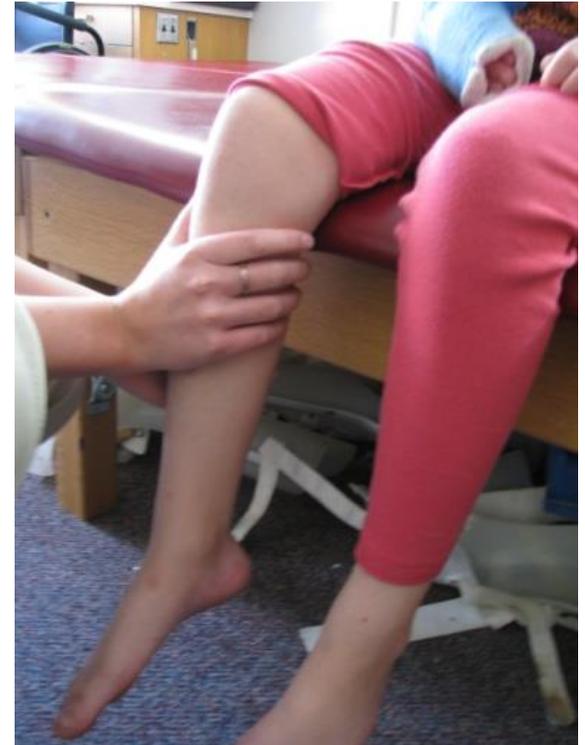


On Arm

Posición: El niño se sienta, el fisioterapeuta agarra las rodillas del niño con presión moderado

Está atento a: Asegurar que hay bastante presión, evitar tacto ligero

Se mantiene para: 30 segundos-1 minuto



On leg

Frotando con la toalla



Posición: El niño se sienta. El fisioterapeuta agarra el brazo o la pierna y con el otro brazo frota con la toalla contra el piel por el largo del brazo o la pierna en toques lentos e iguales

Está atento a: la reacción del niño--por ejemplo, ansiedad o intolerancia

Repite para: 30 segundos, 5 veces al día



Revolcando al niño en una cobija



Necesita: una cobija grande

Posición: la cobija está en el suelo, el niño recuesta al lado de la cobija con piernas extendidas y brazos al lado. El fisioterapeuta revolca al niño en la cobija.

Integracion de los sentidos



Necesita:

cuenco de palomitas no cocidas, arroz, piedritas, o frijoles

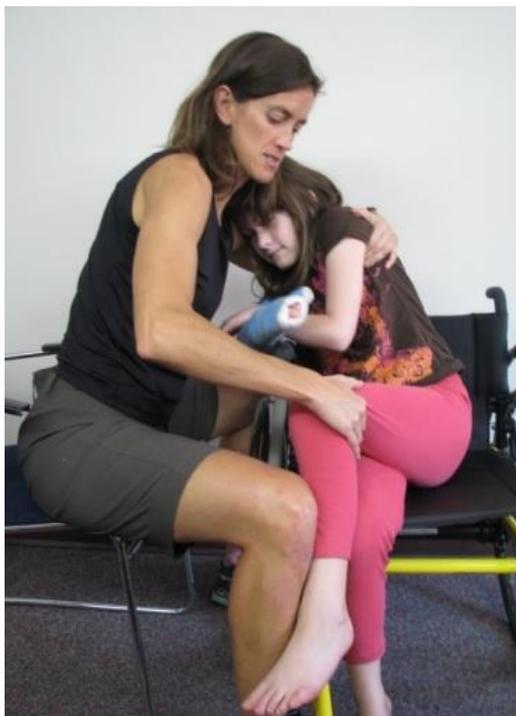
Posicion:

El niño debe sumir el mano en el cuenco para experimentar sensaciones diferentes. Puede poner objetos pequenos adentro del cuenco y el niño las sacan del cuenco.

Repite:

5 veces al dia.

Posicionamiento



Sentando

Objetivo: Alivio de presión

Está atento a: evitar sillas inestables

Se mantiene para: 15 segundos, cada 15 minutos

Posición 1: El fisioterapeuta ayuda al niño, pone la cabeza del niño en el hombro, pone el brazo alrededor de la espalda superior y debajo de la rodilla del niño. Incline el niño en tu dirección, causando al lado izquierdo del trasero a salir de la silla. Repite con el lado derecho.



Posición 2: El niño sienta en una silla con brazos. Pon el mano derecho en el brazo de la silla y incline al hombro izquierdo para que el lado derecho del trasero levanta de la silla. Repite con el mano izquierdo.

Levantando a pie apoyado



Musculos objetivos: Cuadriceps
Flexor plantar

Posicion: Levantado a pie apoyado por
ayudante debajo de los brazos

Se cuida para: apoya la cabeza

Se mantiene para: por lo tanto que esta tolerado,
tantas veces al dia que es
posible para crecer fortaleza

Sentando apoyado



Musculos objetivos: paraespinales, abdominales

Posiciones: Sentando con piernas en frente del niño, proviene apoyo al tronco del niño como necesario

Se cuida para: apoyo de la cabeza

Ejerce para: por lo tanto que está tolerado, tantas veces al día que es posible para crecer fortaleza

Posicion de dormir optimal



Posicion:

el lado o la espalda

Se cuida para:

sacar las cobijas y juegos extras de la cuna. Las cobijas usadas deben ser apretados

Ejerce:

mantiene la via respiratoria abierta mientras el bebe duerme

Tiempo de estomago

- Musculos objetivos:** extensores del cuello
Paraspinales
Musculatura de los hombros
- Posicion:** Pon el nino boca abajo en los codos. Anima al nino a mantener la cabeza arriba.
- Se cuida para:** inclinación de la cabeza
- Ejerece para:** por lo tanto que esta tolerado, tantas veces al dia que es posible

