PROPUESTA DE PAUTAS PARA PADRES:
TRATAMIENTO GRUPAL PARA NIÑOS Y NIÑAS CON MARCHA EN PUNTILLAS

Dependiendo de las edades de los pacientes, los ejercicios se adaptarán a sus necesidades.

A continuación, vamos a desarrollar un plan para seis sesiones.

OBJETIVOS DEL TRATAMIENTO:

Repartiremos las sesiones en 5 bloques:

1. Trabajo de la flexión dorsal pasiva (con theraband, toalla...). Y de manera activa: realizando marcha sobre talones (colocando elementos, una cuerda, pelota, el tubo de cartón que os entregamos ...bajo los dedos).

2. Estiramientos de cadena posterior, gemelos, soleo, tendón de Aquiles, isquiotibiales, automasaje en gemelos (que la familia hará al niño).

3. Estimulación sensorial con diferentes texturas.

4. Trabajo de propiocepción, usando superficies inestables como el bossu, plato de bholer, colchonetas…

5. Trabajo de marcha: observación del movimiento normal para poder sentirlo y trabajarlo con más conciencia corporal (animarle a ir de talones, descalzo…).

IDEAS DE EJERCICIOS PARA REALIZAR EN LAS SESIONES EN CASA:

- Dibujar la forma del pie del niño en papel, crear una plantilla y pedirle que intente mantener toda la superficie en contacto, pie apoyado) mientras se pasa con otro niño un globo, pelota …
- Caminar por el borde de la colchoneta trabajando así la flexión dorsal del pie.
- Mantenerse a pata coja (toda la superficie de un pie apoyada) mientras cuentan o cantan un trozo de canción.
- Colocarse con la espalda en la pared y realizar sentadilla sin que se separe el talón del suelo (estiramiento del tendón de Aquiles, gemelos).
- Mientras un niño permanece de pie con los talones apoyados (otro niño o vosotros, los padres), le irá poniendo objetos delante de él a una altura bajita para que los alcance flexionando las rodillas. Se puede poner también un banquito delante del niño con los diferentes objetos; pelotas, y de esta manera, lo realizan todos a la vez.
- Construir un circuito con conos y superficies inestables para trabajo de marcha.
- Realizar diferentes estiramientos con bandas de theraband y la posibilidad de trabajar de dos en dos y, así, ayudarse entre ellos, ayudando al niño a realizarlos.

MOTIVOS PARA UN TRABAJO GRUPAL:

Diferentes estudios demuestran que el patrón de marcha puede ser modificable voluntariamente si no hay retracción importante del complejo músculo tendinoso del tríceps sural.

Sabemos de la importancia de trabajar a través del movimiento normal y así, poder ayudar al niño a entender y tomar conciencia de su marcha.

Los beneficios del grupo son muchos, pero sobre todo destacar la implicación del niño para participar en su tratamiento a través del juego. Ver y conocer a otros niños con su misma o parecida patología les puede tranquilizar y, por otra parte, ayudar a entender la importancia de realizar los ejercicios en su domicilio.